

# Checklist dopamine

0	Nooit	0 punten
1.	Soms	1 punten
2.	Regelmatig	2 punten
3.	Vaak	3 punten
4.	Meestal	4 punten

Voornaam en naam:

Leeftijd:

Geslacht:

Datum:

	Symptomen	(aanduiden met X)	0	1	2	3	4
1	Ik heb de neiging om snel verslaafd te raken aan middelen of gedrag						
2	Ik heb moeite om me (langdurig) te concentreren						
3	Ik voel me snel verveeld						
4	Ik kan helemaal enthousiast zijn voor een nieuw project en daarbij andere zaken verwaarlozen						
5	Als kind had ik last van bedplassen – ik plas meer dan 5 keer per dag (zonder alcohol)						
6	Ik vind weinig dingen echt boeiend						
7	Ik heb de neiging om impulsief te reageren						
8	Ik heb uitstelgedrag						
9	Ik heb alsmaar nieuwe uitdagingen nodig om me goed te voelen						
10	Ik voel me moe na het eten van suiker – brood – pasta – aardappelen - rijst						
11	Ik heb een geschiedenis van middelenmisbruik (drugs – nicotine - alcohol - geneesmiddelen)						
12	Ik heb last van mentale vermoeidheid						
13	Ik kijk naar porno						
14	Ik weiger me te conformeren aan de verzoeken van gezagsdragers of regels						
15	Ik heb moeite om mijn geld te beheren (koopverslaving, gokken, impulsieve aankopen)						
16	Ik geef anderen de schuld van mijn wangedrag of fouten						
17	In het begin van een relatie ben ik seksueel overactief, nadien neemt mijn opwindning snel af						
18	Ik eet groenten en fruit omdat het moet (en niet zozeer omdat ik het graag eet)						
19	Ik laat me in mijn partnerkeuze eerder leiden door seksuele opwindning dan door het gevoel gerespecteerd te worden om wie ik ben						
20	Ik neem onberekende risico's						
21	Ik ben een emotionele eter						
22	Ik neem verkeerde beslissingen						
23	Ik hou geen rekening met andermans grenzen						
24	Ik ben dromerig en/of snel afgeleid						
25	Ik heb moeite met stilzitten en voel me dan snel rusteloos						
		<b>Totaal per categorie:</b>					
		<b>Algemeen totaal:</b>					

< 50	NVT
50 - 60	Matige dopamine-resistentie
60 - 75	Dopamine-resistentie – fase 1
75 - 100	Dopamine-resistentie – fase 2

Notities van de zorgverlener: