

Met deze vragenlijst willen we nagaan welke invloed het oorsuizen op u heeft: op uw stemming, uw gedrag, uw houding.

Met oorsuizen bedoelen we de geluiden die u hoort en die niet van buiten komen: dat kan fluiten zijn, sissen, kraken, brullen, ruisen etc. Het kan lijken op een geluid van een fluitketel, een TV die stoort, een machine, een trein, een sirene etc. Omdat het geluid bij iedereen anders klinkt, gebruiken we voor het gemak steeds het woord oorsuizen. De lijst bestaat uit 52 uitspraken. U moet steeds aankruisen of een uitspraak voor u waar is, deels waar is, of niet waar is. Er is steeds maar één antwoord mogelijk.

	Waar	Deels waar	Niet waar
1. Soms kan ik het oorsuizen negeren, ook als het er is.			
2. Ik kan niet van muziek genieten vanwege het oorsuizen.			
3. Het is oneerlijk dat ik onder het oorsuizen moet lijden.			
4. Ik word 's nachts vaker wakker door mijn oorsuizen.			
5. Ik ben me bewust van het oorsuizen vanaf het moment dat ik opsta tot ik in slaap val.			
6. Je houding ten opzichte van het oorsuizen heeft geen invloed op de last ervan.			
7. Meestal is het oorsuizen vrij zacht.			
8. Ik ben bang dat het oorsuizen me een zenuwzinking bezorgt.			
9. Door het oorsuizen kost het me moeite te zeggen waar geluiden vandaan komen.			
10. De manier waarop het oorsuizen klinkt, is echt onprettig.			
11. Ik heb het gevoel dat ik nooit aan het oorsuizen kan ontsnappen.			
12. Door het oorsuizen word ik 's morgens vroeger wakker.			
13. Ik maak me er zorgen over of ik dit probleem voor altijd zal kunnen verdragen.			
14. Vanwege het oorsuizen is het moeilijker om naar meer mensen tegelijkertijd te luisteren.			
15. Het oorsuizen is meestal luid.			
16. Vanwege het oorsuizen ben ik bang dat er lichamelijk iets ernstig mis is met mij.			
17. Als het oorsuizen blijft, is mijn leven niet meer de moeite waard.			
18. Ik ben aan zelfvertrouwen verloren door het oorsuizen.			
19. Ik wou dat iemand begreep wat voor een probleem dit is.			
20. Het oorsuizen leidt mij af, wat ik ook doe.			
21. Je kunt maar heel weinig doen om het oorsuizen te leren verdragen.			
22. Het oorsuizen bezorgt mij soms oorpijn of hoofdpijn			
23. Als ik me neerslachtig en somber voel, lijkt het oorsuizen erger.			
24. Ik ben sneller geïrriteerd in de omgang met familie en vrienden als gevolg van het oorsuizen.			

	Waar	Deels waar	Niet waar
25. Door het oorsuizen zijn de spieren in mijn hoofd en nek gespannen.			
26. Door het oorsuizen klinken de stemmen van andere mensen voor mij vervormd.			
27. Het zal verschrikkelijk zijn als dit oorsuizen nooit overgaat.			
28. Ik maak me er zorgen over dat het oorsuizen mijn lichamelijke gezondheid kan schaden.			
29. Het oorsuizen lijkt dwars door mijn hoofd te gaan.			
30. Bijna al mijn problemen worden door het oorsuizen veroorzaakt.			
31. Het slapen is mijn grootste probleem.			
32. Het is de manier waarop je over het oorsuizen denkt, NIET het oorsuizen zelf, wat je van streek maakt.			
33. Door het oorsuizen heb ik meer moeite om een gesprek te volgen.			
34. Ik vind het moeilijk om te ontspannen vanwege het oorsuizen.			
35. Mijn oorsuizen is vaak zo erg dat ik het niet kan negeren.			
36. Het kost me meer tijd om in slaap te vallen vanwege het oorsuizen.			
37. Ik word soms heel boos als ik nadenk over het oorsuizen.			
38. Door het oorsuizen vind ik het moeilijker om te telefoneren.			
39. Ik voel me sneller somber door het oorsuizen.			
40. Ik kan het oorsuizen vergeten als ik iets aan het doen ben dat me interesseert.			
41. Door het oorsuizen ben ik haast niet meer tegen het leven opgewassen.			
42. Ik heb me altijd al zorgen gemaakt over problemen met mijn oren.			
43. Ik denk er vaak over na of het oorsuizen ooit weg zal gaan.			
44. Ik kan me voorstellen dat ik met oorsuizen om kan gaan.			
45. Het oorsuizen wordt nooit minder.			
46. Een sterker iemand zou dit probleem misschien makkelijker accepteren.			
47. Ik ben slachtoffer van mijn oorsuizen.			
48. Het oorsuizen heeft mijn concentratie aangetast.			
49. Het oorsuizen is één van die problemen in het leven waarmee je moet leren leven.			
50. Vanwege het oorsuizen kan ik niet van de radio of televisie genieten.			
51. Het oorsuizen leidt soms tot zware hoofdpijn.			
52. Ik ben altijd een lichte slaper geweest.			