

Misofonietest

Amsterdam Misophonia Scale (A-Miso-S), ontwikkeld door psychiater Arjan Schröder, mei 2013

De vragenlijst bestaat uit 6 vragen. Voor het antwoord staat het puntenaantal (ptn) dat uw antwoord oplevert.

Vraag 1

Hoeveel tijd heeft u de afgelopen week last gehad van misofoniegeluiden?

Of hoe vaak was u de afgelopen week in gedachten met de misofoniegeluiden bezig?

- 0 ptn Geen
- 1 ptn Licht: minder dan 1 uur per dag of maximaal 5 keer per dag gedachten aan geluiden
- 2 ptn Matig: 1 tot 3 uur per dag of in totaal meer dan 8 keer per dag gedachten aan geluiden, maar de meeste uren van de dag zijn vrij van zulke gedachten
- 3 ptn Ernstig: 3 tot 8 uur per dag of in totaal meer dan 8 keer per dag gedachten aan geluiden, gedurende de meeste uren van de dag
- 4 ptn Extreem: meer dan 8 uur per dag of dagelijks bijna onafgebroken gedachten aan geluiden, gedurende de meeste uren van de dag

Vraag 2

In hoeverre belemmerden misofoniegeluiden u de afgelopen week in uw sociaal functioneren, in uw werk of tijdens andere activiteiten?

Waren er zaken die u niet kon doen vanwege de misofoniegeluiden? Als u op het moment geen werk heeft: hoe zou uw handelen worden belemmerd als u wel werk zou hebben?

- 0 ptn Geen belemmering
- 1 ptn Licht: geringe hinder, zonder dat mijn dagelijkse doen en laten negatief werd beïnvloed
- 2 ptn Matig: duidelijke verstoring van mijn werk of sociale contacten, maar nog wel beheersbaar (minder sociale contacten, problemen in de omgang met anderen, werkniveau in de ogen van anderen nog wel toereikend)
- 3 ptn Ernstig: het veroorzaakte een grote mate van verstoring van mijn sociale of beroepsmatige functioneren (ik had nog wel enige sociale contacten of kan mijn werk nog een beetje doen)
- 4 ptn Extreem: mijn hele doen en laten werd zeer ernstig verstoord (ik was niet in staat tot werk en onderhouden van sociale contacten)

Vraag 3

Hoeveel heeft u de afgelopen week geleden onder misofoniegeluiden?

- 0 ptn Geen lijden of onrust
- 1 ptn Licht: af en toe irritatie of onrust, zonder al te veel verstoring
- 2 ptn Matig: irritatie of boosheid, maar nog beheersbaar
- 3 ptn Ernstig: zeer vaak en zeer verstorende irritatie, boosheid of walging
- 4 ptn Extreem: bijna voortdurende en allesverstorende woede of walging

Vraag 4

Hoeveel moeite heeft u de afgelopen week gedaan om uw aandacht te richten op iets anders dan misofoniegeluiden?

Hoe vaak probeerde u, als u deze geluiden hoorde, ze te negeren of er geen aandacht aan te besteden? Het gaat alleen om de inspanning van het verzetten van gedachten, niet het succes of het mislukken ervan.

- 0 ptn Ik had er geen last van, of als ik er wel last van had deed ik altijd pogingen om mijn aandacht ergens anders op te richten
- 1 ptn Ik probeerde meestal mijn aandacht verleggen
- 2 ptn Ik probeerde soms mijn aandacht te verleggen
- 3 ptn Ik probeerde nauwelijks mijn aandacht te verleggen
- 4 ptn Ik probeerde mijn aandacht niet te richten op iets anders

Vraag 5

In welke mate slaagde u de afgelopen week er in om uw aandacht te richten op iets anders dan misofoniegeluiden?

Hoe goed lukte het u om uw gedachten aan misofoniegeluiden te stoppen of er een andere wending aan te geven?

- 0 ptn Het lukte me altijd om mijn aandacht op iets anders te richten
- 1 ptn Het lukte me meestal om mijn aandacht op iets anders te richten
- 2 ptn Het lukte me soms om mijn aandacht op iets anders te richten
- 3 ptn Het lukte me zelden om mijn aandacht op iets anders te richten
- 4 ptn Het lukte me niet om mijn aandacht op iets anders te richten

Vraag 6

In welke mate heeft u de afgelopen week situaties vermeden ten gevolge van de misofoniekachten?

Hoe vaak ging u bepaalde plekken of situaties uit de weg? Hoe vaak zorgde u dat u bepaalde geluiden niet meer kon horen dankzij andere, luidere geluiden, zoals muziek opzetten?

- 0 ptn Geen vermijding
- 1 ptn In totaal 1 uur per dag situaties vermeden of maximaal 5 keer per dag
- 2 ptn In totaal 1 tot 3 uur per dag situaties vermeden of maximaal 8 keer per dag
- 3 ptn In totaal 3 tot 8 uur per dag of meer dan 8 keer per dag
- 4 ptn In totaal: meer dan 8 uur per dag of te veel om te tellen, een uur ging zelden voorbij zonder vermijding

Uitkomst misofonietest

Hieronder kunt u lezen wat uw uitkomst inhoudt. Deze uitkomst is géén diagnose. Alleen een psychiater of psycholoog kan een diagnose bij u stellen.

0 - 4 punten: Geen misofonie

U vertoont geen tot enige kenmerken van misofonie. De kenmerken zijn niet zo zwaar dat het raadzaam is om hulp te zoeken.

5 - 9 punten: Milde symptomen van misofonie

U vertoont lichte symptomen van misofonie. Als misofonie zich eenmaal heeft ontwikkeld is het chronisch, hoewel u er in bepaalde perioden meer last van kunt hebben dan in andere (bijvoorbeeld onder invloed van stress). Wel zouden de symptomen in de loop van de tijd kunnen verergeren; zo kan uw afkeer zich uitbreiden naar andere geluiden. Als u merkt dat dit het geval is, kan het raadzaam zijn om hulp te zoeken.

10 - 14 punten: Middelmatige symptomen van misofonie

U vertoont middelmatige symptomen van misofonie. Als misofonie zich eenmaal heeft ontwikkeld is het chronisch, hoewel u er in bepaalde perioden meer last van kunt hebben dan in andere (bijvoorbeeld onder invloed van stress). Wel zouden de symptomen in de loop van de tijd kunnen verergeren; zo kan uw afkeer zich uitbreiden naar andere geluiden. Als de symptomen van misofonie u belemmeren in uw functioneren (bijvoorbeeld in uw werk en/of thuis), is het raadzaam om hulp te zoeken.

15 - 19 punten: Ernstige symptomen van misofonie

U vertoont ernstige symptomen van misofonie. Waarschijnlijk belemmeren deze symptomen u in uw functioneren (bijvoorbeeld in uw werk en/of thuis). Dan is het raadzaam om hulp te zoeken.

20 - 24 punten: Zeer ernstige symptomen van misofonie

U vertoont zeer ernstige symptomen van misofonie. Zeer waarschijnlijk belemmeren deze symptomen u in uw functioneren (bijvoorbeeld in uw werk en/of thuis). Dan is het raadzaam om hulp te zoeken.

Het AMC biedt een behandeling voor mensen met misofonie.