

Het is bekend dat emoties bij de meeste ziektes een belangrijke rol kunnen spelen. Deze vragenlijst dient als hulpmiddel om te weten te komen hoe u zich voelt. Lees iedere vraag aandachtig door en zet een kruisje in het vierkantje voor het antwoord dat het beste weergeeft hoe u zich de afgelopen week gevoeld heeft.

Denk niet te lang na over uw antwoord. Uw eerste reactie op elke vraag is waarschijnlijk betrouwbaarder dan een lang doordacht antwoord.

1. Ik voel me gespannen:

- Meestal
- Vaak
- Af en toe, soms
- Helemaal niet

2. Ik geniet nog steeds van de dingen waar ik vroeger van genoot:

- Zeker zo veel
- Niet zo veel als vroeger
- Weinig
- Haast helemaal niet

3. Ik krijg een soort angstgevoel alsof er elk moment iets vreselijks zal gebeuren:

- Heel zeker en vrij erg
- Ja, maar niet zo erg
- Een beetje, maar ik maak me er geen zorgen over
- Helemaal niet

4. Ik kan lachen en de dingen van de vrolijke kant zien:

- Zoveel als vroeger
- Niet zo goed als vroeger
- Beslist niet zoveel als vroeger
- Helemaal niet

5. Ik maak me vaak ongerust:

- Heel erg vaak
- Vaak
- Af en toe maar niet te vaak
- Alleen soms

6. Ik voel me opgewekt:

- Helemaal niet
- Niet vaak
- Soms
- Meestal

7. Ik kan rustig zitten en me ontspannen:

- Zeker
- Meestal
- Niet vaak
- Helemaal niet

8. Ik voel me alsof alles moeizamer gaat:

- Bijna altijd
- Heel vaak
- Soms
- Helemaal niet

9. Ik krijg een soort benauwd, gespannen gevoel in mijn maag:

- Helemaal niet
- Soms
- Vrij vaak
- Heel vaak

10. Ik heb geen interesse meer in mijn uiterlijk:

- Zeker
- Niet meer zoveel als ik zou moeten
- Waarschijnlijk niet zoveel
- Evenveel interesse als vroeger

11. Ik voel me rusteloos en voel dat ik iets te doen moet hebben:

- Heel erg
- Tamelijk veel
- Niet erg veel
- Helemaal niet

12. Ik verheug me van tevoren al op dingen:

- Net zoveel als vroeger
- Een beetje minder dan vroeger
- Zeker minder dan vroeger
- Bijna nooit

13. Ik krijg plotseling gevoelens van panische angst:

- Zeer vaak
- Tamelijk vaak
- Niet erg vaak
- Helemaal niet

14. Ik kan van een goed boek genieten, of van een radio- of televisieprogramma:

- Vaak
- Soms
- Niet vaak
- Heel zelden

Wilt u controleren of u alle vragen beantwoord heeft?
BEDANKT.

Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

Scoringsinstructies – Angst-subschaal

1. Ik voel me gespannen:

Meestal = 3

Vaak = 2

Af en toe, soms = 1

Helemaal niet = 0

3. Ik krijg een soort angstgevoel alsof er elk moment iets vreselijks zal gebeuren:

Zeker en vrij erg = 3

Ja, maar niet zo erg = 2

Een beetje, maar ik maak me er geen zorgen over = 1

Helemaal niet = 0

5. Ik maak me vaak ongerust:

Heel erg vaak = 3

Vaak = 2

Af en toe maar niet te vaak = 1

Alleen soms = 0

7. Ik kan rustig zitten en me ontspannen:

Zeker = 0

Meestal = 1

Niet vaak = 2

Helemaal niet = 3

9. Ik krijg een soort benauwd, gespannen gevoel in mijn maag:

Helemaal niet = 0

Soms = 1

Vrij vaak = 2

Heel vaak = 3

11. Ik voel me rusteloos en voel dat ik iets te doen moet hebben:

Heel erg = 3

Tamelijk veel = 2

Niet erg veel = 1

Helemaal niet = 0

13. Ik krijg plotseling gevoelens van panische angst:

Zeer vaak = 3

Tamelijk vaak = 2

Niet erg vaak = 1

Helemaal niet = 0

Scoringsinstructies – Depressie-subschaal

2. Ik geniet nog steeds van de dingen waar ik vroeger van genoot:

Zeker zo veel = 0

Niet zo veel als vroeger = 1

Weinig = 2

Haast helemaal niet = 3

4. Ik kan lachen en de dingen van de vrolijke kant zien:

Net zoveel als vroeger = 0

Niet zo goed als vroeger = 1

Beslist niet zoveel als vroeger = 2

Helemaal niet = 3

6. Ik voel me opgewekt:

Helemaal niet = 3

Niet vaak = 2

Soms = 1

Meestal = 0

8. Ik voel me alsof alles moeizamer gaat:

Bijna altijd = 3

Heel vaak = 2

Soms = 1

Helemaal niet = 0

10. Ik heb geen interesse meer in mijn uiterlijk:

Zeker = 3

Niet meer zoveel als ik zou moeten = 2

Waarschijnlijk niet zoveel = 1

Evenveel interesse als vroeger = 0

12. Ik verheug me van tevoren al op dingen:

Net zoveel als vroeger = 0

Een beetje minder dan vroeger = 1

Zeker minder dan vroeger = 2

Bijna nooit = 3

14. Ik kan van een goed boek genieten, of van een radio- of televisieprogramma:

Vaak = 0

Soms = 1

Niet vaak = 2

Heel zelden = 3