

Hospital Anxiety and Depression Scale

Wij willen graag weten hoe u zich de laatste tijd heeft gevoeld. Wilt u bij elke vraag het cijfer voor het antwoord dat u het meest op u van toepassing is omcirkelen? Denk erom, het gaat bij deze vragen om hoe u zich de laatste tijd (in het bijzonder de afgelopen 4 weken) voelde, dus niet om hoe u zich in het verleden heeft gevoeld.

- | | |
|--|--|
| 1. Ik voel me de laatste tijd gespannen | 0 – meestal 1 – vaak 2 – af en toe, soms 3 – helemaal niet |
| 2. Ik geniet nog steeds van de dingen waar ik vroeger van genoot. | 0 – zeker zo veel 1 – wat minder 2 – duidelijk minder 3 – nauwelijks nog |
| 3. Ik krijg de laatste tijd het angstige gevoel alsof er elk moment iets vreselijks zal gebeuren | 0 – heel zeker en vrij erg 1 – ja, maar niet zo erg 2 – een beetje, maar ik maak me er geen zorgen over 3 – helemaal niet |
| 4. Ik kan lachen en de dingen van de vrolijke kant zien. | 0 – net zoveel als vroeger 1 – nu wat minder 2 – nu duidelijk minder 3 – helemaal niet meer |
| 5. Ik maak me de laatste tijd ongerust. | 0 – heel erg vaak 1 – vaak 2 – niet zo vaak 3 – heel soms |
| 6. Ik voel me de laatste tijd opgewekt: | 0 – helemaal niet 1 – niet vaak 2 – soms 3 – meestal |
| 7. Ik kan de laatste tijd rustig zitten en me ontspannen: | 0 – zeker 1 – meestal 2 – niet vaak 3 – helemaal niet |

8. Ik voel me de laatste tijd alsof alles moeizamer gaat.
- 0 – bijna altijd
1 – heel vaak
2 – soms
3 – helemaal niet
9. Ik krijg de laatste tijd een soort benauwd, gespannen gevoel in mijn maag.
- 0 – helemaal niet
1 – soms
2 – vrij vaak
3 – heel vaak
10. Ik heb de laatste tijd geen interesse meer in mijn uiterlijk.
- 0 – zeker
1 – niet meer zoveel als ik zou moeten
2 – mogelijk wat minder
3 – evenveel interesse als voorheen
11. Ik voel me de laatste tijd rusteloos.
- 0 – heel erg
1 – tamelijk veel
2 – niet erg veel
3 – helemaal niet
12. Ik verheug me van tevoren al op dingen.
- 0 – net zoveel als vroeger
1 – een beetje minder dan vroeger
2 – zeker minder dan vroeger
3 – bijna nooit
13. Ik krijg de laatste tijd plotseling gevoelens van angst of paniek.
- 0 – zeer vaak
1 – tamelijk vaak
2 – niet erg vaak
3 – helemaal niet
14. Ik kan van een goed boek genieten of een radio- of televisieprogramma.
- 0 – vaak
1 – soms
2 – niet vaak
3 – heel zelden