

## H.A.D.S (Hospital Anxiety and Depression Scale)

© A.S. Zigmond en R.P. Snaith

Het is bekend dat emoties bij de meeste ziektes een belangrijke rol spelen.

Deze vragenlijst dient ervoor om te weten te komen hoe u zich voelt. Lees iedere vraag goed door en geef uw antwoord aan met een kruisje in het hokje dat het beste weergeeft hoe u zich gedurende **de afgelopen week** gevoeld heeft.

Denk niet te lang na over een antwoord. Het gaat bij deze uitspraken om uw eigen indruk. Er bestaan geen foute antwoorden, elk antwoord is goed, zolang het maar uw eigen indruk weergeeft.

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
- wel wat minder
- duidelijk minder
- eigenlijk nauwelijks nog

3. Ik heb een soort angstgevoel alsof er iets vreselijks zal gebeuren:

- jazer, en vrij erg
- ja, maar niet zo erg
- een beetje, maar het hindert me niet
- helemaal niet

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

- net zoveel als vroeger
- nu wel wat minder
- duidelijk minder
- helemaal niet

5. Ik maak me ongerust:

- heel erg vaak
- vaak
- af en toe, maar niet zo vaak
- heel soms

6. Ik voel me opgewekt:

- helemaal niet
- heel af en toe
- soms
- meestal

7. Ik kan best rustig zitten en me ontspannen:

- jazer
- meestal
- af en toe
- helemaal niet

8. Ik heb het gevoel dat alles moeizamer gaat:

- bijna altijd
- heel vaak
- soms
- helemaal niet

9. Ik heb een soort angstig, gespannen gevoel in mijn buik:

- helemaal niet
- soms
- vrij vaak
- heel vaak

10. Het interesseert me niet meer hoe ik eruit zie:

- inderdaad, helemaal niet meer
- niet meer zoveel als eigenlijk zou moeten
- het interesseert me wel, maar iets minder dan vroeger
- het interesseert me nog net zoveel als vroeger

11. Ik ben onrustig en voel dat ik iets te doen moet hebben:

- inderdaad, heel duidelijk
- duidelijk
- enigszins
- helemaal niet

12. Ik verheug me van tevoren op dingen die komen gaan:

- net zoveel als vroeger
- een beetje minder dan vroeger
- veel minder dan vroeger
- bijna nooit

13. Ik raak plotseling in paniek:

- inderdaad, zeer vaak
- tamelijk vaak
- soms
- helemaal nooit

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

- vaak
- tamelijk vaak
- af en toe
- heel zelden