

H.A.D.S (A.S. Zigmund & R.P. Snaith)

Het is bekend dat emoties bij de meeste ziektes een belangrijke rol spelen. Wanneer uw dokter weet hoe u zich voelt, zal deze beter in staat zijn u te helpen.

Deze vragenlijst dient als hulpmiddel 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 uw antwoord. Het gaat bij al deze uitspraken om uw eigen indruk. Er bestaan geen foute antwoorden, elk antwoord is goed, zolang het maar uw eigen indruk weergeeft.

Ik voel me gespannen:

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

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

- Zeker zo veel
- Wel wat minder
- Duidelijk minder
- Eigenlijk nauwelijks nog

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

- Jazeker, en vrij erg
- Ja, maar niet zo erg
- Een beetje, maar het hindert me niet
- Helemaal niet

Ik kan best lachen en de dingen Van de vrolijke kant zien:

- Net zoveel als vroeger
- Nu wel wat minder
- Duidelijk minder
- Helemaal niet

Ik maak me ongerust:

- Heel erg vaak
- Vaak
- Af en toe, maar niet zo vaak
- Heel soms

Ik voel me opgewekt:

- Helemaal niet
- Heel af en toe
- Soms
- Meestal

Ik kan best rustig zitten en me ontspannen:

- Jazeker
- Meestal
- Af en toe
- Helemaal niet

Ik heb het gevoel dat alles moeizamer gaat:

- Bijna altijd
- Heel vaak
- Soms
- Helemaal niet

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

- Helemaal niet
- Soms
- Vrij vaak
- Heel vaak

Het interesseert me niet meer hoe ik er uit zie:

- Inderdaad, helemaal niet meer
- Niet meer zoveel als eigenlijk zou moeten
- Het interesseert me wel, maar minder dan vroeger
- Het interesseert me nog net zoveel als vroeger

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

- Inderdaad, heel duidelijk
- Duidelijk
- Enigszins
- Helemaal niet

Ik verheug me vantevoren op dingen die komen gaan:

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

Ik raak plotseling in paniek:

- Inderdaad, zeer vaak
- Tamelijk vaak
- Soms
- Helemaal nooit

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

- Vaak
- Tamelijk vaak
- Af en toe
- Heel zelden

Wilt u nu controleren of u alle vragen beantwoord heeft?