

**Naam en voornaam:**  
**Geboortedatum:**

**Datum:**

**H.A.D.S**

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 en onderstreep het antwoord dat het beste weergeeft hoe u zich **gedurende de laatste week** heeft gevoeld.

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, maak ik maak mij er geen zorgen over  
Helemaal niet

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

Net 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

**Naam en voornaam:**  
**Geboortedatum:**

**Datum:**

**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 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