

Naam: M/V

Geboortedatum

Invuldatum:

HADS-NL

Lees elke vraag aandachtig door. Zet een kruisje in het vierkant voor het antwoord dat het beste weergeeft hoe u zich gedurende de afgelopen week gevoeld heeft. Denk niet te lang na. Uw eerste reactie is waarschijnlijk de meest nauwkeurige.

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | Ik voel me gespannen: | <input type="checkbox"/> Bijna altijd
<input type="checkbox"/> Vaak
<input type="checkbox"/> Soms
<input type="checkbox"/> Nooit |
| 2. | Ik geniet nog steeds van de dingen waar ik gewoonlijk van kon genieten: | <input type="checkbox"/> Zeker zo veel
<input type="checkbox"/> Wat minder
<input type="checkbox"/> Duidelijk minder
<input type="checkbox"/> Nauwelijks nog |
| 3. | Ik heb een angstig gevoel alsof er iets vreselijk gaat gebeuren: | <input type="checkbox"/> Zeer zeker
<input type="checkbox"/> Zeker
<input type="checkbox"/> Een beetje
<input type="checkbox"/> Helemaal niet |
| 4. | Ik kan lachen en de dingen van de vrolijke kant zien: | <input type="checkbox"/> Net zoveel als gewoonlijk
<input type="checkbox"/> Nu wat minder
<input type="checkbox"/> Nu duidelijk minder
<input type="checkbox"/> Helemaal niet meer |
| 5. | Ik maak me zorgen: | <input type="checkbox"/> Heel vaak
<input type="checkbox"/> Vaak
<input type="checkbox"/> Niet zo vaak
<input type="checkbox"/> Heel soms |
| 6. | Ik voel me opgewekt: | <input type="checkbox"/> Nooit
<input type="checkbox"/> Heel af en toe
<input type="checkbox"/> Soms
<input type="checkbox"/> Meestal |
| 7. | Ik kan me ontspannen: | <input type="checkbox"/> Altijd
<input type="checkbox"/> Meestal
<input type="checkbox"/> Af en toe
<input type="checkbox"/> Nooit |

8. Ik heb het gevoel dat bij mij alles moeizamer gaat:
- Bijna altijd
 - Heel vaak
 - Soms
 - Nooit
9. Ik heb een angstig, gespannen gevoel in mijn buik:
- Nooit
 - Soms
 - Vrij vaak
 - Heel vaak
10. Het interesseert me niet meer hoe ik er uit zie:
- Inderdaad, het interesseert me helemaal niet meer
 - Ik besteed minder aandacht aan mijzelf dan ik zou moeten
 - Ik besteed misschien iets minder aandacht aan mijzelf
 - Ik besteed minstens net zoveel aandacht aan mijzelf als gewoonlijk
11. Ik voel me onrustig:
- Inderdaad, zeer vaak
 - tamelijk vaak
 - Soms
 - Nooit
12. Ik kijk met plezier uit naar dingen:
- Net zo veel als gewoonlijk
 - Iets minder dan gewoonlijk
 - Veel minder dan gewoonlijk
 - Nauwelijks
13. Ik raak plotseling in paniek:
- Inderdaad, zeer vaak
 - Tamelijk vaak
 - Soms
 - Nooit
14. Ik kan genieten van een goed boek of een radio – of televisie programma:
- Vaak
 - Regelmatig
 - Af en toe
 - Zelden

Wilt u alstublieft controleren of u alle vragen beantwoord heeft?