

H.A.D.

Naam:

Datum:

Artsen zijn er zich van bewust dat de emoties bij de meeste ziektes een belangrijke rol spelen. Als uw arts meer weet van uw gevoelens zal hij of zij beter in staat zijn u te helpen. Deze vragenlijst dient als hulpmiddel voor uw arts 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 meer betrouwbaar dan een lang doordacht antwoord.

- | | |
|--|---|
| Ik voel me gespannen: | <i>Meestal</i>
<i>Vaak</i>
<i>Af en toe, soms</i>
<i>Helemaal niet</i> |
| Ik geniet nog steeds van de dingen waar ik vroeger van genoot: | <i>Zeker zo veel</i>
<i>Niet zo veel als vroeger</i>
<i>Weinig</i>
<i>Haast helemaal niet</i> |
| Ik krijg een soort angstgevoel alsof er elk moment iets vreselijks zal gebeuren: | <i>Heel zeker en vrij erg</i>
<i>Ja, maar niet zo erg</i>
<i>Een beetje, maar ik maak mij er geen zorgen over</i>
<i>Helemaal niet</i> |
| Ik kan lachen en de dingen van de vrolijke kant zien: | <i>Net zoveel als vroeger</i>
<i>Niet zo goed als vroeger</i>
<i>Beslist niet zoveel als vroeger</i>
<i>Helemaal niet</i> |
| Ik maak me vaak ongerust: | <i>Heel erg vaak</i>
<i>Vaak</i>
<i>Af en toe maar niet te vaak</i>
<i>Alleen soms</i> |
| Ik voel me opgewekt: | <i>Helemaal niet</i>
<i>Niet vaak</i>
<i>Soms</i>
<i>Meestal</i> |
| Ik kan rustig zitten en me ontspannen: | <i>Zeker</i>
<i>Meestal</i>
<i>Niet vaak</i>
<i>Helemaal niet</i> |
| Ik voel alsof alles moeizamer gaat: | <i>Bijna altijd</i>
<i>Heel vaak</i>
<i>Soms</i>
<i>Helemaal niet</i> |

H.A.D.

- Ik krijg een soort benauwd, gespannen gevoel in mijn maag: *Helemaal niet*
Soms
Vrij vaak
Heel vaak
- Ik heb geen interesse meer in mijn uiterlijk: *Zeker*
Niet meer zoveel als ik zou moeten
Waarschijnlijk niet zoveel
Evenveel als vroeger
- Ik voel me rusteloos en voel dat ik iets te doen moet hebben: *Heel erg*
Tamelijk veel
Niet erg veel
Helemaal niet
- Ik verheug me van tevoren al op dingen: *Net zoveel als vroeger*
Een beetje minder dan vroeger
Zeker minder dan vroeger
Bijna nooit
- Ik krijg plotseling gevoelens van panische angst: *Zeer vaak*
Tamelijk vaak
Niet erg vaak
Helemaal niet
- Ik kan van een goed boek genieten, of van een radio- of televisieprogramma: *Vaak*
Soms
Niet vaak
Heel zelden