

Hospital Anxiety and Depression Scale

Wij willen graag weten hoe u zich de laatste tijd heeft gevoeld. Wilt u bij elke vraag het cijfer voor het antwoord dat het meest op u van toepassing is omcirkelen? Denk erom, het gaat bij deze vragen om hoe u zich de laatste tijd (in het bijzonder de afgelopen 4 weken) voelde, dus niet om hoe u zich in het verleden heeft gevoeld. Denk niet te lang na, uw eerste reactie is waarschijnlijk de meest nauwkeurige.

- | | |
|--|--|
| 1. Ik voel me de laatste tijd gespannen | 3 – meestal
2 – vaak
1 – af en toe, soms
0 – helemaal niet |
| 2. Ik geniet nog steeds van de dingen waar ik vroeger van genoot. | 0 – zeker zo veel
1 – wat minder
2 – duidelijk minder
3 – nauwelijks nog |
| 3. Ik krijg de laatste tijd het angstige gevoel alsof er elk moment iets vreselijks zal gebeuren | 3 – heel zeker en vrij erg
2 – ja, maar niet zo erg
1 – een beetje, maar ik maak me er geen zorgen over
0 – helemaal niet |
| 4. Ik kan lachen en de dingen van de vrolijke kant zien. | 0 – net zoveel als vroeger
1 – nu wat minder
2 – nu duidelijk minder
3 – helemaal niet meer |
| 5. Ik maak me de laatste tijd ongerust. | 3 – heel erg vaak
2 – vaak
1 – niet zo vaak
0 – heel soms |
| 6. Ik voel me de laatste tijd opgewekt: | 3 – helemaal niet
2 – niet vaak
1 – soms
0 – meestal |
| 7. Ik kan de laatste tijd rustig zitten en me ontspannen: | 0 – zeker
1 – meestal
2 – niet vaak
3 – helemaal niet |

8. Ik voel me de laatste tijd alsof alles moeizamer gaat. 3 – bijna altijd
2 – heel vaak
1 – soms
0 – helemaal niet
9. Ik krijg de laatste tijd een soort benauwd, gespannen gevoel in mijn maag. 0 – helemaal niet
1 – soms
2 – vrij vaak
3 – heel vaak
10. Ik heb de laatste tijd geen interesse meer in mijn uiterlijk. 3 – zeker
2 – niet meer zoveel als ik zou moeten
1 – mogelijk wat minder
0 – evenveel interesse als voorheen
11. Ik voel me de laatste tijd rusteloos. 3 – heel erg
2 – tamelijk veel
1 – niet erg veel
0 – helemaal niet
12. Ik verheug me van tevoren al op dingen. 0 – net zoveel als vroeger
1 – een beetje minder dan vroeger
2 – zeker minder dan vroeger
3 – bijna nooit
13. Ik krijg de laatste tijd plotseling gevoelens van angst of paniek. 3 – zeer vaak
2 – tamelijk vaak
1 – niet erg vaak
0 – helemaal niet
14. Ik kan van een goed boek genieten of een radio- of televisieprogramma. 0 – vaak
1 – soms
2 – niet vaak
3 – heel zelden

De formulering van de vragen en antwoordmogelijkheden is voor 6 items positief (0-3), voor 8 items negatief (3-0).

Uitleg puntentelling HADS score

De oneven vragen (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) hebben betrekking op ANGST → **Totale score** = _____

De even vragen (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14) hebben betrekking op DEPRESSIE → **Totale score** = _____

Bij een score op de subschaal van:

0-7 : geen angststoornis of depressie

8-10 : een *mogelijke* angststoornis of depressie

11-21: een *vermoedelijke* angststoornis of depressie