

## Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

Naam: \_\_\_\_\_ Leeftijd: \_\_\_\_\_  
Geslacht: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

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** gevoeld heeft.

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, maar ik maak me 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

**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 interesse 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

Wilt u controleren of u alle vragen beantwoord heeft?

BEDANKT.

**Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)**

Ontwikkeld door Snaith & Zigmond (1994)

De hier afgedrukte HADS is een experimentele Nederlandstalige versie en mag alleen ten behoeve van wetenschappelijk onderzoek worden gebruikt:

Spinhoven, Ph., Ormel, J., Sloekers, P.P.A., Kempen, G.J.M., Speckens, A.E.M & Van Hemert, A.M. (1997). A validation study of the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) in different groups of Dutch subjects. *Psychological Medicine*, 27, 363-370.

De officiële Engelstalige versie (en vertalingen) kunnen worden besteld via:

nferNelson, Unit 28, Bramble Road, Techno Trading Centre, Swindon, Wiltshire, SN2 8EZ, U.K.  
(<http://www.nfer-nelson.co.uk>).

## Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

### Scoringsinstructies - Angstsubscala

**1. Ik voel me gespannen:**

- Meestal = 3
- Vaak = 2
- Af en toe, soms = 1
- Helemaal niet = 0

**3. Ik krijg een soort angstgevoel alsof er elk moment iets vreselijks zal gebeuren:**

- Heel zeker en vrij erg = 3
- Ja, maar niet zo erg = 2
- Een beetje, maar ik maak me er geen zorgen over = 1
- Helemaal niet = 0

**5. Ik maak me vaak ongerust:**

- Heel erg vaak = 3
- Vaak = 2
- Af en toe maar niet te vaak = 1
- Alleen soms = 0

**7. Ik kan rustig zitten en me ontspannen:**

- Zeker = 0
- Meestal = 1
- Niet vaak = 2
- Helemaal niet = 3

**9. Ik krijg een soort benauwd, gespannen gevoel in mijn maag:**

- Helemaal niet = 0
- Soms = 1
- Vrij vaak = 2
- Heel vaak = 3

**11. Ik voel me rusteloos en voel dat ik iets te doen moet hebben:**

- Heel erg = 3
- Tamelijk veel = 2
- Niet erg veel = 1
- Helemaal niet = 0

**13. Ik krijg plotseling gevoelens van panische angst:**

- Zeer vaak = 3
- Tamelijk vaak = 2
- Niet erg vaak = 1
- Helemaal niet = 0

*Scoringsinstructies - Depressiesubscala*

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

- Zeker zo veel = 0
- Niet zo veel als vroeger = 1
- Weinig = 2
- Haast helemaal niet = 3

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

- Net zoveel als vroeger = 0
- Niet zo goed als vroeger = 1
- Beslist niet zoveel als vroeger = 2
- Helemaal niet = 3

**6. Ik voel me opgewekt:**

- Helemaal niet = 3
- Niet vaak = 2
- Soms = 1
- Meestal = 0

**8. Ik voel me alsof alles moeizamer gaat:**

- Bijna altijd = 3
- Heel vaak = 2
- Soms = 1
- Helemaal niet = 0

**10. Ik heb geen interesse meer in mijn uiterlijk:**

- Zeker = 3
- Niet meer zoveel als ik zou moeten = 2
- Waarschijnlijk niet zoveel = 1
- Evenveel interesse als vroeger = 0

**12. Ik verheug me van tevoren al op dingen:**

- Net zoveel als vroeger = 0
- Een beetje minder dan vroeger = 1
- Zeker minder dan vroeger = 2
- Bijna nooit = 3

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

- Vaak = 0
- Soms = 1
- Niet vaak = 2
- Heel zelden = 3