

HADS-A

Hieronder staan uitspraken die door mensen zijn gebruikt om zichzelf te beschrijven. Lees iedere uitspraak door en omcirkel het cijfer om aan te geven hoe u zich de afgelopen vier weken heeft gevoeld. Er zijn geen goede of slechte antwoorden. Denk niet te lang na en geef uw eerste indruk.

	Bijna nooit	soms	vaak	Bijna altijd
1. Ik voel me de laatste tijd gespannen	0	1	2	3
2. Ik krijg de laatste tijd het angstige gevoel alsof er elk moment iets vreselijks zal gebeuren	0	1	2	3
3. Ik maak me de laatste tijd ongerust	0	1	2	3
4. Ik kan de laatste tijd rustig zitten en me ontspannen *	0	1	2	3
5. Ik krijg de laatste tijd een soort benauwd, gespannen gevoel in mijn maag	0	1	2	3
6. Ik voel me de laatste tijd rusteloos	0	1	2	3
7. Ik krijg de laatste tijd plotseling gevoelens van angst en paniek	0	1	2	3

Interpretatie

* Vraag 4 is positief geformuleerd en dient daarom gespiegeld te worden (0=3, 1=2, 2=1, 3=0).

De totaalscore berekent u door alle omcirkelde cijfers bij elkaar op te tellen. Hoe hoger de score hoe meer gevoelens van angst aanwezig zijn. Een totaalscore van 7 en hoger duidt op relevante angstsymptomen, die verdere diagnostiek vragen.