

MASQ

Naam patiënt: _____	Datum: _____
Nummer: _____	Geboortedatum: _____

Hieronder staat een lijst met gevoelens, problemen en ervaringen die mensen soms hebben. Lees elke beschrijving en kies een antwoord dat het beste omschrijft in welke mate u deze gevoelens had in de afgelopen week, inclusief vandaag.

Omcirkel a.u.b. één van de volgende antwoordmogelijkheden:

1 = helemaal niet; 2 = een beetje; 3 = matig; 4 = tamelijk veel; 5 = heel veel

1. Voelde mij opgewekt	1	2	3	4	5	
2. Voelde mij bang	1	2	3	4	5	
3. Was schrikkerig	1	2	3	4	5	
4. Voelde mij verward	1	2	3	4	5	
5. Sliep erg goed	1	2	3	4	5	
6. Voelde mij bedroefd	1	2	3	4	5	
7. Voelde mij erg alert	1	2	3	4	5	
8. Voelde mij ontmoedigd	1	2	3	4	5	
9. Was misselijk	1	2	3	4	5	
10. Had de neiging om te huilen	1	2	3	4	5	
11. Voelde mij succesvol	1	2	3	4	5	
12. Had diarree	1	2	3	4	5	
13. Voelde mij niets waard	1	2	3	4	5	
14. Voelde mij echt gelukkig	1	2	3	4	5	
15. Voelde mij nerveus	1	2	3	4	5	
16. Voelde mij gedeprimeerd	1	2	3	4	5	
17. Voelde mij prikkelbaar	1	2	3	4	5	
18. Voelde mij optimistisch	1	2	3	4	5	
19. Voelde mij slap	1	2	3	4	5	
20. Voelde mij slecht op mijn gemak	1	2	3	4	5	
21. Voelde mij echt verveeld	1	2	3	4	5	
22. Voelde mij hopeloos	1	2	3	4	5	
						<i>helemaal niet</i> <i>een beetje</i> <i>matig</i> <i>tamelijk veel</i> <i>heel veel</i>
23. Voelde mij alsof ik veel plezier had	1	2	3	4	5	
24. Gaf mezelf voor veel dingen de schuld	1	2	3	4	5	
25. Had een dof of tintelend gevoel in mijn lichaam	1	2	3	4	5	
26. Voelde mij afgesloten van andere mensen	1	2	3	4	5	
27. Leek mij vlot en gemakkelijk te bewegen	1	2	3	4	5	
28. Was bang de controle over mezelf te verliezen	1	2	3	4	5	
29. Voelde mij ontevreden met alles	1	2	3	4	5	
30. Keek met plezier uit naar dingen	1	2	3	4	5	
31. Had moeite om dingen te onthouden	1	2	3	4	5	
32. Voelde alsof ik niet veel slaap nodig had	1	2	3	4	5	
33. Voelde alsof er niets was om van te genieten	1	2	3	4	5	
34. Voelde alsof er iets verschrikkelijks ging gebeuren	1	2	3	4	5	
35. Voelde alsof ik veel voor elkaar kreeg	1	2	3	4	5	
36. Voelde alsof ik veel interessante dingen te doen had	1	2	3	4	5	
37. Had niet veel eetlust	1	2	3	4	5	
38. Wilde graag onder de mensen zijn	1	2	3	4	5	

MASQ

	<i>helemaal niet</i>	<i>een beetje</i>	<i>matig</i>	<i>tanterlijk veel</i>	<i>heel veel</i>
39. Voelde alsof het extra moeite kostte om op gang te komen	1	2	3	4	5
40. Voelde alsof ik veel had om naar uit te kijken	1	2	3	4	5
41. Gedachten en ideeën kwamen gemakkelijk bij mij op	1	2	3	4	5
42. Voelde me pessimistisch over de toekomst	1	2	3	4	5
43. Voelde mij alsof ik alles kon wat ik moest doen	1	2	3	4	5
44. Voelde alsof er niets interessants of leuks te doen was	1	2	3	4	5
45. Had pijn op de borst	1	2	3	4	5
46. Voelde mij echt spraakzaam	1	2	3	4	5
47. Voelde mij een mislukking	1	2	3	4	5
48. Had koude rillingen of opvliegers	1	2	3	4	5
49. Was trots op mezelf	1	2	3	4	5
50. Voelde mij echt rusteloos	1	2	3	4	5
51. Had moeite met inslapen	1	2	3	4	5
52. Voelde mij duizelig of licht in mijn hoofd	1	2	3	4	5
53. Voelde mij onaantrekkelijk	1	2	3	4	5
54. Voelde mij erg helder in mijn hoofd	1	2	3	4	5
55. Was kortademig	1	2	3	4	5
56. Voelde mij lusteloos of sloom	1	2	3	4	5
57. Handen waren trillerig	1	2	3	4	5
58. Voelde mij "top" of levendig	1	2	3	4	5
59. Kon me niet ontspannen	1	2	3	4	5
60. Wilde alleen zijn	1	2	3	4	5
61. Voelde mij alsof ik zou stikken	1	2	3	4	5
62. Kon makkelijk lachen	1	2	3	4	5
63. Mijn maag was van streek	1	2	3	4	5

	<i>helemaal niet</i>	<i>een beetje</i>	<i>matig</i>	<i>tanterlijk veel</i>	<i>heel veel</i>
64. Voelde mij de mindere van anderen	1	2	3	4	5
65. Had een prop in mijn keel	1	2	3	4	5
66. Voelde mij echt vertraagd	1	2	3	4	5
67. Had een erg droge mond	1	2	3	4	5
68. Voelde mij zeker van mijzelf	1	2	3	4	5
69. Spieren trekken of trillen	1	2	3	4	5
70. Had moeite met het nemen van beslissingen	1	2	3	4	5
71. Voelde mij alsof ik gek werd	1	2	3	4	5
72. Voelde alsof ik veel energie had	1	2	3	4	5
73. Was bang dat ik dood zou gaan	1	2	3	4	5
74. Was teleurgesteld in mijzelf	1	2	3	4	5
75. Mijn hart jaagde of bonsde	1	2	3	4	5
76. Had moeite met concentreren	1	2	3	4	5
77. Voelde mij gespannen	1	2	3	4	5
78. Voelde mij hoopvol over de toekomst	1	2	3	4	5
79. Was trillerig of beverig	1	2	3	4	5
80. Had moeite aandacht op te brengen	1	2	3	4	5
81. Spieren waren gespannen of pijnlijk	1	2	3	4	5
82. Voelde mij opgefokt, "op scherp"	1	2	3	4	5
83. Had moeite met doorslapen	1	2	3	4	5
84. Maakte me over veel dingen zorgen	1	2	3	4	5
85. Moest vaak plassen	1	2	3	4	5
86. Had echt een goed gevoel over mezelf	1	2	3	4	5
87. Had moeite met slikken	1	2	3	4	5
88. Handen waren koud of zweterig	1	2	3	4	5
89. Dacht aan dood of zelfmoord	1	2	3	4	5
90. Was snel moe of uitgeput	1	2	3	4	5