

Formulier dagelijkse stemming

Scoor elke kolom aan het eind van de dag aan de hand van de tienpuntsschaal hieronder.

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10
Geen Licht Matig Sterk Extreem

Datum	Gemiddelde angst	Gemiddelde depressie	Gemiddelde zorgen over paniek