

# PHQ-9

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Under de senaste 2 veckorna, hur ofta har du besvärats av något av följande problem.

	Inte alls	Flera dagar	Mer än hälften av dagarna	Nästan varje dag
1. Lite intresse eller glädje i att göra saker	0	1	2	3
2. Känt dig nedstämd, deprimerad eller känt att framtiden ser hopplös ut.	0	1	2	3
3. Problem att somna eller att du vaknat i förtid, eller sovit för mycket	0	1	2	3
4. Känt dig trött eller energilös	0	1	2	3
5. Dålig aptit eller att du ätit för mycket	0	1	2	3
6. Dålig självkänsla - eller att du känt dig miss- lyckad eller att du svikit dig själv eller din familj	0	1	2	3
7. Svårigheter att koncentrera dig, till exempel när du läst tidningen eller sett på TV	0	1	2	3
8. Att du rört dig eller talat så långsamt att andra noterat det? Eller motsatsen – att du varit så nervös eller rastlös att du rört dig mer än vanligt	0	1	2	3
9. Tankar att det skulle vara bättre om du var död eller att du skulle skada dig på något sätt	0	1	2	3

10. Om du kryssat för att du haft något av dessa problem, hur stora svårigheter har dessa problem förorsakat dig på arbetet, eller för att ta hand om sysslor hemma, eller i kontakten med andra människor?

Inga svårigheter

Vissa svårigheter

Stora svårigheter

Extrema svårigheter

© Pfizer AB. PHQ-9 är framtagen av Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke, och kolleger, med ett utbildningsbidrag från Pfizer Inc. Översättning av Mats Adler, Affektiva mottagningen Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge. Skalan är tillgänglig för patientarbete och forskning, även som elektroniskt formulär. Eftertryck för försäljning är förbjudet.

## GAD-7

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Under de senaste 2 veckorna, hur ofta har du besvärats av något av följande problem.

	Inte alls	Flera dagar	Flertalet dagar	Så gott som dagligen
1. Känt mig nervös, orolig, spänd	0	1	2	3
2. Inte kunnat låta bli att ängslas	0	1	2	3
3. Ängslats för mycket för olika saker	0	1	2	3
4. Haft svårt att koppla av	0	1	2	3
5. Varit så rastlös att det varit svårt att sitta still	0	1	2	3
6. Varit retlig och lättstörd	0	1	2	3
7. Varit rädd, som om något förfärligt skulle kunna hända	0	1	2	3

Om något av detta förekommit, hur påverkade det din arbetsförmåga, hemsysslor och relationer?

- Inte alls
- Lite
- Mycket
- Påtagligt störande

Översättning av Christer Allgulander Ref Spitzer et al. Arch Intern Med 2006;166:1092-97