

Skjema for egenvurdering av depresjon

Navn: _____	Fødselsdato: _____
Dato: _____	Pasient nr.: _____

Hensikten med dette spørreskjemaet er å gi et detaljert bilde av ditt nåværende stemningsleie. Vi vil derfor be om at du på skjemaet under besvarer noen spørsmål omkring stemningsleiet de siste tre døgn.

Skjemaet inneholder en rekke ulike påstander om hvordan man kan ha det. Påstandene uttrykker ulike grader av plager, fra ingen plager til maksimale plager.

Sett et kryss i boksen utenfor den påstanden som du synes stemmer best med hvordan du har hatt det de siste 3 dagene. Er du i tvil hvilken påstand som stemmer best kan du velge å krysse av i en av boksene mellom to påstander.

Tenk ikke for lenge, men forsøk heller å fylle skjemaet ut raskt.

Hvis du har eventuelle spørsmål om skjemaet kan du rette disse til din behandler.

1 Stemningsleie	2 Følelse av indre uro / spenning
<p><i>Her skal du krysse av for hvordan ditt stemningsleie har vært: Om du har kjent deg trist, tungsindig eller dyster. Tenk etter hvordan du har kjent deg de siste 3 dagene, om humøret har skiftet eller om det har vært det samme hele tiden, og forsøk å huske om du har kjent deg lettere til sinns hvis det har hendt noe positivt.</i></p> <p><input type="checkbox"/> 0. Jeg kan kjenne meg trist eller glad, alt etter omstendighetene.</p> <p><input type="checkbox"/> 1.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Jeg kjenner meg for det meste nedstemt, men iblant kjennes det lettere.</p> <p><input type="checkbox"/> 3.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Jeg kjenner meg gjennomgående nedstemt og dyster. Jeg kan ikke glede meg over slikt som vanligvis gjør meg glad.</p> <p><input type="checkbox"/> 5.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Jeg er så totalt nedstemt og ulykkelig at jeg ikke kan tenke meg at det kan bli verre.</p>	<p><i>Her ber vi deg krysse av for i hvilken grad du har hatt følelser av indre spenning, uro, angst, eller udefinierbar redsel i løpet av de tre siste dagene. Tenk særlig på hvor intense følelsene har vært, og om de har kommet og gått eller vært der nesten hele tiden.</i></p> <p><input type="checkbox"/> 0. Jeg kjenner meg for det meste rolig.</p> <p><input type="checkbox"/> 1.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Iblant har jeg ubehagelig følelser av indre uro.</p> <p><input type="checkbox"/> 3.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Jeg har ofte en følelse av indre uro som iblant kan bli meget sterk og som jeg må anstrenge meg for å holde i sjakk.</p> <p><input type="checkbox"/> 5.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Jeg har fryktelige, langvarige eller utholdelige følelser av angst.</p>

3 Søvn	4 Matlyst
<p><i>Her ber vi deg anføre hvor godt du sover. Tenk etter hvor lenge du har sovet og hvor god søvnen har vært de siste tre nettene. Svaret skal gjenspeile hvordan du faktisk har sovet uansett om du har brukt sovemedisin eller ikke. – Hvis du har sovet mer enn du pleier, krysser du av for 0.</i></p> <p><input type="checkbox"/> 0. Jeg sover rolig og godt, og lenge nok til å dekke mitt behov. Jeg har ingen særlige vanskeligheter med innsovning.</p> <p><input type="checkbox"/> 1.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Jeg har visse søvnevanskeligheter. I blant har jeg vanskelig for å sovne eller jeg sover mer urolig eller overfladisk enn jeg pleier.</p> <p><input type="checkbox"/> 3.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Jeg sover minst 2 timer mindre per natt enn normalt. Jeg våkner ofte i løpet av natten selv om jeg ikke forstyrres av noen.</p> <p><input type="checkbox"/> 5.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Jeg sover svært dårlig, ikke mer enn 2-3 timer per natt.</p>	<p><i>Her ber vi deg anføre hvordan appetitten din er, og tenke etter om den på noen måte er anderledes enn normalt for deg. Husk å vektlegge de tre siste dagene - Om du har bedre appetitt enn normalt, krysser du av i boksen merket 0.</i></p> <p><input type="checkbox"/> 0. Min appetitt er slik den pleier å være.</p> <p><input type="checkbox"/> 1.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Min appetitt er dårligere enn vanlig.</p> <p><input type="checkbox"/> 3.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Jeg har nesten ikke appetitt. Maten smaker ikke, og jeg må tvinge meg til å spise.</p> <p><input type="checkbox"/> 5.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Jeg orker ikke mat i det hele tatt. Hvis jeg skal få noe i meg må jeg overtales til å spise.</p>
5 Konsentrasjonsevne	6 Initiativ
<p><i>Her ber vi deg vurdere din evne til å holde tankene samlet, og konsentrere deg om ulike aktiviteter. Tenk gjennom hvordan du fungerer i ulike situasjoner som krever ulik grad av konsentrasjonsevne. F.eks. å lese en komplisert tekst, å lese en lett avisartikkel, å se på TV eller å snakke med andre mennesker. Husk: vektlegg de 3 siste dager.</i></p> <p><input type="checkbox"/> 0. Jeg har ingen konsentrasjonsvanskeligheter.</p> <p><input type="checkbox"/> 1.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Jeg har for tiden problemer med å holde tankene mine samlet om slikt som normalt burde fange oppmerksomheten.</p> <p><input type="checkbox"/> 3.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Jeg har betydelige problemer med å konsentrere meg om slikt som normalt ikke krever noen anstrengelse fra min side.</p> <p><input type="checkbox"/> 5.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Jeg kan overhodet ikke konsentrere meg om noen ting.</p>	<p><i>Her ber vi deg forsøke å vurdere din handlekraft de tre siste dagene. Spørsmålet er om du har lett eller vanskelig for å komme igang med saker du synes du bør gjøre, og i hvilken utstrekning du må overvinne en indre motstand når du skal begynne med noe.</i></p> <p><input type="checkbox"/> 0. Jeg har ingen vanskeligheter med å påbegynne nye oppgaver.</p> <p><input type="checkbox"/> 1.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Når jeg skal påbegynne noe, byr det meg imot på en måte som ikke er normal for meg.</p> <p><input type="checkbox"/> 3.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Det kreves en stor anstrengelse av meg bare å komme igang med enkle oppgaver som jeg vanligvis utfører mer eller mindre rutinemessig.</p> <p><input type="checkbox"/> 5.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Jeg klarer ikke å pågynne selv de enkleste hverdagssysler.</p>

7 Følelsemessig engasjement	8 Pessimisme
<p><i>Her ber vi deg ta stilling til hvordan du opplever din interesse for omverdenen og for andre mennesker, og for slike aktiviteter som pleier å gi deg morro og glede. Husk at du skal vurdere dette ut fra hvordan du har hatt det de tre siste dagene.</i></p> <p><input type="checkbox"/> 0. Jeg er interessert i omverdenen og engasjerer meg i den, og det gir meg både morro og glede.</p> <p><input type="checkbox"/> 1.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Jeg føler mindre sterkt for det som pleier å engasjere meg. Jeg har vanskeligere enn vanlig for å bli glad eller vanskeligere for å bli sint når det er nødvendig.</p> <p><input type="checkbox"/> 3.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Jeg har ingen interesse eller følelser for omverdenen, ikke engang for venner og bekjente.</p> <p><input type="checkbox"/> 5.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Jeg har sluttet å oppleve følelser. Jeg føler meg smertefullt likegyldig til og med overfor mine nærmeste.</p>	<p><i>Dette omhandler hvordan du ser på din egen fremtid og hvordan du oppfatter din egen verdi. Tenk etter i hvilken grad du bebreider deg selv, om du plages av skyldfølelse, og om du har vært engstelig oftere enn vanlig for f.eks. din økonomi eller din helse. Husk at du skal vurdere dette ut fra hvordan du har hatt det de tre siste dagene.</i></p> <p><input type="checkbox"/> 0. Jeg ser lyst på fremtiden. Jeg er stort sett ganske fornøyd med meg selv.</p> <p><input type="checkbox"/> 1.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Iblant anklager jeg meg selv og synes jeg er mindre verd enn andre.</p> <p><input type="checkbox"/> 3.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Jeg grubler ofte over mine tabber og føler meg mindreverdig eller verdiløs, selv om andre synes noe annet.</p> <p><input type="checkbox"/> 5.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Jeg ser svart på alt og kan ikke se noe håp. Det føles som jeg er et tvers gjennom verdiløst menneske, og som om jeg aldri skulle kunne få noen tilgivelse for det stygge jeg har gjort.</p>
<p>9 Livslust</p>	<p>Ekstra spørsmål</p>
<p><i>Spørsmålet gjelder lyst til å leve og om du har opplevd livet som meningsløst. Også om du har tanker om selvmord, og i så fall, i hvilken utstrekning du opplever dette som en reell utvei. Husk: vektlegg kun de siste 3 dagene.</i></p> <p><input type="checkbox"/> 0. Jeg har normal lyst til å leve.</p> <p><input type="checkbox"/> 1.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Livet føles ikke særlig meningsfylt, men jeg ønsker likevel ikke at jeg var død.</p> <p><input type="checkbox"/> 3.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Jeg synes ofte det ville vært bedre å være død, og selv om jeg egentlig ikke ønsker det kan selvmord av og til oppleves som en mulig løsning.</p> <p><input type="checkbox"/> 5.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Jeg har egentlig innsett at min eneste utvei er å dø, og jeg tenker mye på hvordan jeg skal ta livet av meg.</p>	<p>X1: Døgnvariasjon i stemningsleiet</p> <p><input type="checkbox"/> 0. Det er i forbindelse med den aktuelle tilstanden ikke noen klar og forutsigbar sammenheng mellom tid på døgnet og mitt stemningsleie.</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Jeg føler meg alltid mer og mer deprimert / fortvilet/engstelig jo lengre ut på dagen en kommer.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Jeg føler meg alltid verst om morgenen, men ut over eftermiddagen og kvelden lysner stemningsleiet eller letter angsten noe.</p> <p>X2: Overaktiv og deprimert samtidig</p> <p><input type="checkbox"/> 0. Jeg er utslitt og tung uten forøket aktivitet eller energi.</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Jeg er på en merkelig måte både utslitt og tung samtidig som jeg tenker og beveger meg raskere enn det som er vanlig for meg.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Selv om jeg føler meg svært nedtrykt, engstelig og fortvilet, er jeg samtidig mye mer aktiv enn det som er mitt vanlige jeg. Det er som om jeg ikke kan være i ro. Jeg både tenker, snakker, og beveger meg raskere enn det som er vanlig for meg.</p>

Fylles ut av legen (behandler)

MADRS-skår (Σ 1-9) : _____

Døgnvariasjon (X1) : ____

Blandingssymptomer (X2) : ____