

SPØRRESKJEMA OM HELSEN DIN-9 (PHQ-9)

Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste 2 ukene?
(Sett "✓" for å vise hvilket svar du velger)

	Ikke i det hele tatt	Noen dager	Mer enn halvparten av dagene	Nesten hver dag
1. Lite interesse for eller glede over å gjøre ting	0	1	2	3
2. Følt deg nedfor, deprimeret eller fylt av håpløshet	0	1	2	3
3. Vansker med å sovne eller med å sove natten gjennom uten å våkne – eller med at du sover for mye	0	1	2	3
4. Følt deg trett eller slapp	0	1	2	3
5. Dårlig appetitt eller å spise for mye	0	1	2	3
6. Vært misfornøyd med deg selv eller følt deg mislykket - eller følt at du har sviktet deg selv eller familien din	0	1	2	3
7. Vansker med å konsentrere deg om ting, slik som å lese avisen eller se på TV	0	1	2	3
8. Beveget deg eller snakket så langsomt at andre kan ha merket det? Eller motsatt – følt deg så urolig eller rastløs at du har vært mye mer i bevegelse enn vanlig	0	1	2	3
9. Tanker om at du like gjerne kunne vært død eller på annen måte ville skade deg selv	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING 0 + + +

=Total Score:

Hvis du har opplevd ett eller flere av de problemene som nevnes, i hvor stor grad har problemene gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre?

Ikke vanskelig i det hele tatt

Litt vanskelig

Veldig vanskelig

Ekstremt vanskelig