

Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD)

Frågor som relaterar till ångest är markerade med Å och depression med D. Poängen för varje svar finns i högerkolumnen. Markera svaren på respektive fråga och summera på slutet av sidan. Ringa in de svar som du tycker passar bäst.

Å Jag känner mig spänd och nervös:

Mestadels	3
Ofta	2
Av och till	1
Inte alls	0

D Jag uppskattar fortfarande saker jag tidigare uppskattat:

Definitivt lika mycket	0
Inte lika mycket	1
Endast delvis	2
Nästa inte alls	3

Å Jag har en känsla av att något hemskt kommer att hända:

Mycket klart och obehagligt	3
Inte så starkt nu	2
Betydligt svagare nu	1
Inte alls	0

D Jag kan skratta och se det roliga i saker och ting:

Lika ofta som tidigare	0
Inte lika ofta nu	1
Betydligt mer sällan nu	2
Aldrig	3

Å Jag bekymrar mig över saker:

Mestadels	3
Ganska ofta	2
Av och till	1
Någon enstaka gång	0

D Jag känner mig på gott humör:

Aldrig	3
Sällan	2
Ibland	1
Mestadels	0

D Allting känns trögt:

Nästan alltid	3
Ofta	2
Ibland	1
Aldrig	0

Å Jag känner mig orolig, som om jag hade fjärilar i magen:

Aldrig	0
Ibland	1
Ganska ofta	2
Väldigt ofta	3

D Jag har tappat intresset för hur jag ser ut:

Fullständigt	3
Till stor del	2
Delvis	1
Inte alls	0

Å Jag känner mig rastlös:

Väldigt ofta	3
Ganska ofta	2
Sällan	1
Inte alls	0

D Jag ser med glädje fram emot saker och ting:

Lika mycket som tidigare	0
Mindre än tidigare	1
Mycket mindre än tidigare	2
Knappast alls	3

Å Jag får plötsliga panikkänslor:

Väldigt ofta	3
Ganska ofta	2
Sällan	1
Aldrig	0

Å Jag kan sitta stilla och känna mig avslappnad:

Absolut	0
Vanligtvis	1
Sällan	2
Aldrig	3

D Jag kan uppskatta en god bok, ett TV- eller radioprogram:

Ofta	0
Ibland	1
Sällan	2
Mycket sällan	3

Totalt Å = _____

Totalt D = _____

Ångest

0-6	Ingen besvärande ångest
7-10	Mild till måttlig ångest
>10	Förekomst av eventuell ångeststörning

Depression

0-6	Ej deprimerad
7-10	Nedstämdhet
>10	Risk för depressionstillstånd som kan kräva läkarbehandling