

PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE - 9

(P H Q - 9 : karlkyns útgáfa)

Hversu oft hafa eftirfarandi vandamál truflað þig síðastliðnar **2 vikur**?

(Merktu svarið þitt með „✓“)

	Alls ekki	Nokkra daga	Meira en helming daganna	Nánast alla daga
1. Lítil áhugi eða lítil ánægja af því að gera hluti	0	1	2	3
2. Verið niðurdreginn, dapur eða vonlaus	0	1	2	3
3. Átt erfitt með að sofna eða sofa alla nóttina — eða sofið of mikið	0	1	2	3
4. Þreyta eða orkuleysi	0	1	2	3
5. Lystarleysi eða ofát	0	1	2	3
6. Verið óánægður með sjálfan þig — eða fundist þú vera misheppnaður eða að þú hafir brugðist sjálfum þér eða fjölskyldu þinni	0	1	2	3
7. Átt erfitt með að einbeita þér að hlutum, t.d. við að lesa blöðin eða horfa á sjónvarp	0	1	2	3
8. Hreyft þig eða talað svo hægt að aðrir gætu hafa tekið eftir því? Eða hið gagnstæða — verið svoeirðarlaus eða órólegur að þú hreyfðir þig mikið meira en venjulega	0	1	2	3
9. Hugsað um að það væri betra ef þú værir dáinn eða hugsað um að skaða þig á einhvern hátt	0	1	2	3

Summa hvers dálks: 0 + + +

=Heildarstig: _____

Ef þú merktir við einhver vandamál, hversu erfitt hefur verið að sinna vinnu þinni, heimili þínu, eða láta þér lynda við annað fólk vegna þessara vandamála?

Alls ekki erfitt

☐

Nokkuð erfitt

☐

Mjög erfitt

☐

Gríðarlega erfitt

☐

PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE - 9

(P H Q - 9 : kvenkyns útgáfa)

Hversu oft hafa eftirfarandi vandamál truflað þig síðastliðnar **2 vikur**?

(Merktu svarið þitt með „✓“)

	Alls ekki	Nokkra daga	Meira en helming daganna	Nánast alla daga
1. Lítil áhugi eða lítil ánægja af því að gera hluti	0	1	2	3
2. Verið niðurdregin, döpur eða vonlaus	0	1	2	3
3. Átt erfitt með að sofna eða sofa alla nóttina — eða sofið of mikið	0	1	2	3
4. Þreyta eða orkuleysi	0	1	2	3
5. Lystarleysi eða ofát	0	1	2	3
6. Verið óánægð með sjálfa þig — eða fundist þú vera misheppnuð eða að þú hafir brugðist sjálfri þér eða fjölskyldu þinni	0	1	2	3
7. Átt erfitt með að einbeita þér að hlutum, t.d. við að lesa blöðin eða horfa á sjónvarp	0	1	2	3
8. Hreyft þig eða talað svo hægt að aðrir gætu hafa tekið eftir því? Eða hið gagnstæða — verið svo eirðarlaus eða óróleg að þú hreyfðir þig mikið meira en venjulega	0	1	2	3
9. Hugsað um að það væri betra ef þú værir dain eða hugsað um að skaða þig á einhvern hátt	0	1	2	3

Summa hvers dálks: 0 + + +

=Heildarstig:

Ef þú merktir við einhver vandamál, hversu erfitt hefur verið að sinna vinnu þinni, heimili þínu, eða láta þér lynda við annað fólk vegna þessara vandamála?

Alls ekki erfitt	Nokkuð erfitt	Mjög erfitt	Gríðarlega erfitt
☐	☐	☐	☐

PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE - 9

(P H Q - 9 : kynhlutlaus útgáfa)

Hversu oft hafa eftirfarandi vandamál truflað þig síðastliðnar **2 vikur**?

(Merktu svarið þitt með „✓“)

	Alls ekki	Nokkra daga	Meira en helming daganna	Nánast alla daga
1. Lítil áhugi eða lítil ánægja af því að gera hluti	0	1	2	3
2. Verið niðurdregið, dapurt eða vonlaust	0	1	2	3
3. Átt erfitt með að sofna eða sofa alla nóttina — eða sofið of mikið	0	1	2	3
4. Þreyta eða orkuleysi	0	1	2	3
5. Lystarleysi eða ofát	0	1	2	3
6. Verið óánægt með sjálf þig — eða fundist þú vera misheppnað eða að þú hafir brugðist sjálfu þér eða fjölskyldu þinni	0	1	2	3
7. Átt erfitt með að einbeita þér að hlutum, t.d. við að lesa blöðin eða horfa á sjónvarp	0	1	2	3
8. Hreyft þig eða talað svo hægt að aðrir gætu hafa tekið eftir því? Eða hið gagnstæða — verið svoeirðarlaust eða órólegt að þú hreyfðir þig mikið meira en venjulega	0	1	2	3
9. Hugsað um að það væri betra ef þú værir dáíð eða hugsað um að skaða þig á einhvern hátt	0	1	2	3

Summa hvers dálks: 0 + + +

=Heildarstig: _____

Ef þú merktir við einhver vandamál, hversu erfitt hefur verið að sinna vinnu þinni, heimili þínu, eða láta þér lynda við annað fólk vegna þessara vandamála?

Alls ekki erfitt	Nokkuð erfitt	Mjög erfitt	Gríðarlega erfitt
☐	☐	☐	☐

Þróað af dr. Robert L. Spitzer, dr. Janet B.W. Williams, dr. Kurt Kroenke og félögum með fræðslustyrk frá Pfizer Inc. Engin leyfi þarf til að fjölfalda, þýða, birta eða dreifa.