



# MOLDE KOMMUNE

Ressurstjenesten

Dato: \_\_\_/\_\_\_ - \_\_\_

Er du sykemeldt? Ja: \_\_\_ Nei: \_\_\_  
hvis ja, hvilken sykemeldingsgrad: \_\_\_%,  
fra dato: \_\_\_/\_\_\_ - \_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

## GAD-7

Hvor ofte har du vært plaget av de følgende problemene i løpet av de to siste ukene:

0                      1                      2                      3  
Ikke i det hele tatt      Noen dager      Mer enn halvparten av dagene      Nesten hver dag

	0	1	2	3
1. Følt deg nervøs, engstelig eller på tuppet	0	1	2	3
2. Ikke klart å stoppe eller kontrollere bekymringene dine	0	1	2	3
3. Bekymret deg for mye om ulike ting	0	1	2	3
4. Hatt vansker med å slappe av	0	1	2	3
5. Vært så rastløs at det har vært vanskelig å sitte stille	0	1	2	3
6. Blitt lett irritert eller ergret deg over ting	0	1	2	3
7. Følt deg redd som om noe forferdelig kunne komme til å skje	0	1	2	3

Total = \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_

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 i det hele tatt      Litt vanskelig      Svært vanskelig      Ekstremt vanskelig

Kilde: Spitzer RL, Kroenke K, Williams JBW, Lowe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. *Arch Intern Med.* 2006; 166: 1092-1097.

Oversatt til norsk av Sverre Urnes Johnson, Asle Hoffart, Pål Ulvenes, Harold Sexton & Bruce E. Wampold.



Rask Psykisk Helsehjelp

## PHQ-9

Hvor ofte har du vært plaget av de følgende problemene i løpet av de to siste ukene:

0  
Ikke i det hele tatt

1  
Noen dager

2  
Mer enn halvparten av dagene

3  
Nesten hver dag

1. Liten interesse for eller glede av å gjøre ting	0	1	2	3
2. Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet	0	1	2	3
3. Vansker med å sovne, sove uten avbrudd eller sovet for mye	0	1	2	3
4. Følt deg trett eller energiløs	0	1	2	3
5. Dårlig matlyst 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 beveget deg mye mer enn vanlig	0	1	2	3
9. Tanker om at det ville vært bedre om du var død eller om å skade deg selv	0	1	2	3

Total = \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_

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?

0  
Ikke i det hele tatt

1  
Litt vanskelig

2  
Svært vanskelig

3  
Ekstremt vanskelig

Utviklet av Dr. Robert L Spitzer.

Oversatt til norsk av Sverre Urnes Johnson, Asle Hoffart, Pål Ulvenes, Harold Sexton & Bruce E. Wampold.