

HAD

Hospital Anxiety and Depression Scale

Instruks:

Her kommer noen spørsmål om hvorledes du føler deg. For hvert spørsmål setter du kryss for ett av de fire svarene som best beskriver dine følelser **den siste uken**. Ikke tenk for lenge på svaret - de spontane svarene er best.

1. Jeg føler meg nervøs og urolig

- 3 Mesteparten av tiden
- 2 Mye av tiden
- 1 Fra tid til annen
- 0 Ikke i det hele tatt

2. Jeg gleder meg fortsatt over tingene slik jeg pleide før

- 3 Ikke i det hele tatt
- 2 Bare lite grann
- 1 Ikke fullt så mye
- 0 Avgjort like mye

3. Jeg har en urofølelse som om noe forferdelig vil skje

- 3 Ja, og noe svært ille
- 2 Ja, ikke så veldig ille
- 1 Litt, bekymrer meg lite
- 0 Ikke i det hele tatt

4. Jeg kan le og se det morsomme i situasjoner

- 3 Ikke i det hele tatt
- 2 Avgjort ikke som før
- 1 Ikke like mye nå som før
- 0 Like mye nå som før

5. Jeg har hodet fullt av bekymringer

- 3 Veldig ofte
- 2 Ganske ofte
- 1 Av og til
- 0 En gang i blant

6. Jeg er i godt humør

- 3 Aldri
- 2 Noen ganger
- 1 Ganske ofte
- 0 For det meste

7. Jeg kan sitte i fred og ro og kjenne meg avslappet

- 3 Ikke i det hele tatt
- 2 Ikke så ofte
- 1 Vanligvis
- 0 Ja, helt klart

8. Jeg føler meg som om alt går langsommere

- 3 Nesten hele tiden
- 2 Svært ofte
- 1 Fra tid til annen
- 0 Ikke i det hele tatt

9. Jeg føler meg urolig som om jeg har sommerfugler i magen

- 3 Svært ofte
- 2 Ganske ofte
- 1 Fra tid til annen
- 0 Ikke i det hele tatt

10. Jeg bryr meg ikke lenger om hvordan jeg ser ut

- 3 Ja, jeg har sluttet å bry meg
- 2 Ikke som jeg burde
- 1 Kan hende ikke nok
- 0 Bryr meg som før

11. Jeg er rastløs som om jeg stadig må være aktiv

- 3 Uten tvil svært mye
- 2 Ganske mye
- 1 Ikke så veldig mye
- 0 Ikke i det hele tatt

12. Jeg ser med glede frem til hendelser og ting

- 3 Nesten ikke i det hele tatt
- 2 Avgjort mindre enn før

- 1 Heller mindre enn før
- 0 Like mye som før

13. Jeg kan plutselig få en følelse av panikk

- 3 Uten tvil svært ofte
- 2 Ganske ofte
- 1 Ikke så veldig ofte
- 0 Ikke i det hele tatt

14. Jeg kan glede meg over gode bøker, radio og TV

- 3 Svært sjelden
- 2 Ikke så ofte
- 1 Fra tid til annen
- 0 Ofte

SKÅRINGSVEILEDNING TIL HAD

(Hospital Anxiety and Depression Scale)

Selv utfylling på sju angst- og depresjonsspørsmål. En skår på 11 eller mer regnes for å være et tilfelle av angst eller depresjon som vil trenge nærmere utredning (med SPIFA for eksempel) og eventuelt behandling. En skår på 8 - 10 anses som et mulig tilfelle, og lavere skår uttrykker en viss symptombelastning, som kan ha betydning samlet sett, men som i seg selv ikke krever spesifikk behandling av angst eller depresjon.

Det er også mulig å legge sammen angst- og depresjonsskåren til en totalskår fordi en del pasienter har en blanding av angst og depresjon. Et tilfelle vil da ha en totalskår på 19 eller mer. Et mulig tilfelle vil ha en skår på 15 - 18.

Hvis inntil to spørsmål på HAD er ubesvart, vil det være mulig å beregne totalskår. Sumskåren deles med antallet besvarte spørsmål og svaret ganges med 14. Dette gir estimert totalskår.

Referanser:

Zigmond AS, Snaith RP. The hospital anxiety and depression scale. Acta Psychiatr Scand 1983; 67:361-70.

Herrmann C. International experiences with the hospital anxiety and depression scale - a review of validation data and clinical results. J Psychosom Res 1997; 42:17-41.