

# SPØRGESKEMA OM DIT HELBRED-9 (PHQ-9)

Inden for de seneste 2 uger, hvor ofte har du været generet af følgende problemer? (Marker dit svar med "✓")	Slet ikke	Flere dage	Mere end halvdelen af dagene	Næsten hver dag
1. Lille interesse i eller glæde ved at gøre ting	0	1	2	3
2. Følt dig nedtrykt, håbløs eller været deprimeret	0	1	2	3
3. Problemer med at falde i søvn eller sove, eller med at sove for meget	0	1	2	3
4. Følt dig træt eller har kun haft lidt energi	0	1	2	3
5. Ringe appetit eller spist for meget	0	1	2	3
6. Haft det dårligt med dig selv – eller følt, at du er en fiasko eller har skuffet dig selv eller din familie	0	1	2	3
7. Problemer med at koncentrere dig om ting, såsom at læse avisen eller se TV	0	1	2	3
8. Har bevæget dig eller talt så langsomt, at andre kunne have bemærket det? Eller det modsatte – været så rastløs eller hvileløs, at du har bevæget dig mere omkring end sædvanligt	0	1	2	3
9. Tanker om, at det ville være bedre, hvis du var død eller om at gøre skade på dig selv på en eller anden måde	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING   0   +        +        +         
=Total Score:       

**Hvis du har afkrydset mindst ét af de ovenstående problemer, hvor besværligt har disse problemer gjort det for dig at arbejde, klare tingene i hjemmet eller komme overens med andre?**

**Slet ikke  
besværligt**

**Lidt  
besværligt**

**Meget  
besværligt**

**Ekstremt  
besværligt**