

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.

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
Å	Jag kan sitta stilla och känna mig avslappnad:	
	Absolut	0
	Vanligtvis	1
	Sällan	2
	Aldrig	3

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
D	Jag kan uppskatta en god bok, ett TV- eller radioprogram:	
	Ofta	0
	Ibland	1
	Sällan	2
	Mycket sällan	3

Totalt Å

Totalt D

Summera alla Å = Ångest

Summera alla D = Depression

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