

HADS frågeformulär

Dessa frågor har ställts samman för att hjälpa oss att förstå hur du mår. Läs varje påstående och sätt ett tydligt kryss i rutan till vänster om det svar som bäst motsvarar hur du har känt dig under veckan som har gått. Det första svar som dyker upp för dig på varje påstående är antagligen riktigare än ett svar som du har tänkt på länge.

1. Jag känner mig spänd eller "uppskruvad"

- För det mesta
- Ofta
- Då och då
- Inte alls

2. Jag uppskattar samma saker som förut

- Precis lika mycket
- Inte lika mycket
- Bara lite
- Knappast alls

3. Jag får en slags känsla av rädsla som om någonting förfärligt håller på att hända

- Alldeles bestämt och rätt illa
- Ja, men inte så illa
- Lite, men det ororar mig inte
- Inte alls

4. Jag kan skratta och se saker från den humoristiska sidan

- Lika mycket som jag alltid kunnat
- Inte riktigt lika mycket nu
- Absolut inte så mycket nu
- Inte alls

5. Oroande tankar kommer för mig

- Mycket ofta
- Ofta
- Då och då, men inte så ofta
- Bara någon enstaka gång

6. Jag känner mig glad

- Inte alls
- Inte ofta
- Ibland
- För det mesta

7. Jag kan sitta i lugn och ro och känna mig avspänd

- Absolut
- Oftast
- Inte ofta
- Inte alls

8. Jag känner mig som om jag gick på "lågt varv"

- Nästan jämt
- Mycket ofta
- Ibland
- Inte alls

9. Jag får en slags känsla av rädsla som om jag hade "fjärilar i magen"

- Inte alls
- Någon gång
- Rätt ofta
- Mycket ofta

10. Jag har tappat intresset för mitt utseende

- Absolut
- Jag bryr mig inte så mycket som jag borde
- Jag kanske inte bryr mig riktigt så mycket
- Jag bryr mig precis lika mycket om det som förut

11. Jag känner mig rastlös som om jag måste vara på språng

- Verkligen mycket
- En hel del
- Inte så mycket
- Inte alls

12. Jag ser fram emot saker och ting med glädje

- Lika mycket som förut
- Något mindre än jag brukade
- Klart mindre än jag brukade
- Nästan inte alls

13. Jag får plötsliga panikkänslor

- Verkligen ofta
- Rätt ofta
- Inte så ofta
- Inte alls

14. Jag kan njuta av en bra bok, ett bra radio- eller TV-program

- Ofta
- Ibland
- Inte så ofta
- Mycket sällan

HADS poängkodningsmall

Instruktion för läkare för att poängsätta HADS frågeformulär

1. Jag känner mig spänd eller ”uppskruvad”

- 3 För det mesta
- 2 Ofta
- 1 Då och då
- 0 Inte alls

2. Jag uppskattar samma saker som förut

- 0 Precis lika mycket
- 1 Inte lika mycket
- 2 Bara lite
- 3 Knappast alls

3. Jag får en slags känsla av rädsla som om någonting förfärligt håller på att hända

- 3 Alldeles bestämt och rätt illa
- 2 Ja, men inte så illa
- 1 Lite, men det ororar mig inte
- 0 Inte alls

4. Jag kan skratta och se saker från den humoristiska sidan

- 0 Lika mycket som jag alltid kunnat
- 1 Inte riktigt lika mycket nu
- 2 Absolut inte så mycket nu
- 3 Inte alls

5. Oroande tankar kommer för mig

- 3 Mycket ofta
- 2 Ofta
- 1 Då och då, men inte så ofta
- 0 Bara någon enstaka gång

6. Jag känner mig glad

- 3 Inte alls
- 2 Inte ofta
- 1 Ibland
- 0 För det mesta

7. Jag kan sitta i lugn och ro och känna mig avspänd

- 0 Absolut
- 1 Oftast
- 2 Inte ofta
- 3 Inte alls

8. Jag känner mig som om jag gick på ”lågt varv”

- 3 Nästan jämt
- 2 Mycket ofta
- 1 Ibland
- 0 Inte alls

9. Jag får en slags känsla av rädsla som om jag hade ”fjärilar i magen”

- 0 Inte alls
- 1 Någon gång
- 2 Rätt ofta
- 3 Mycket ofta

10. Jag har tappat intresset för mitt utseende

- 3 Absolut
- 2 Jag bryr mig inte så mycket som jag borde
- 1 Jag kanske inte bryr mig riktigt så mycket
- 0 Jag bryr mig preci lika mycket om det som förut

11. Jag känner mig rastlös som om jag måste vara på språng

- 3 Verkligen mycket
- 2 En hel del
- 1 Inte så mycket
- 0 Inte alls

12. Jag ser fram emot saker och ting med glädje

- 0 Lika mycket som förut
- 1 Något mindre än jag brukade
- 2 Klart mindre än jag brukade
- 3 Nästan inte alls

13. Jag får plötsliga panikkänslor

- 3 Verkligen ofta
- 2 Rätt ofta
- 1 Inte så ofta
- 0 Inte alls

14. Jag kan njuta av en bra bok, ett bra radio- eller TV-program

- 0 Ofta
- 1 Ibland
- 2 Inte så ofta
- 3 Mycket sällan

Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

HADS består av 14 frågor där de olika svarsalternativen ger 0 till 3 poäng. Poängen kodas och summeras i en *ångestfaktor* och en *depressionsfaktor*, vilka består av sju delfrågor vardera. Detta innebär att vardera faktor kan ha 0 till 21 poäng.

En poängsumma på 9 poäng och däröver på någon av faktorerna anses ofta indikera förekomst av ångest respektive depression.

I andra studier har följande uppdelning använts:

> 8 – < 11 = Mild ångest/depression (borderline)

> 11 = Klinisk ångest/depression (case)

Kodning av frågor

Ångest	1	+	3	+	5	+	7	+	9	+	11	+	13	=	poäng
		+		+		+		+		+		+			
Depression	2	+	4	+	6	+	8	+	10	+	12	+	14	=	poäng
		+		+		+		+		+		+			