

# HAD

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

Dato for utfylling: \_\_\_\_\_ Pasient nr.: \_\_\_\_\_

Behandler: \_\_\_\_\_

## Rettledning

Legen er klar over at følelser spiller en stor rolle ved de fleste sykdommer. Hvis legen vet mer om følelser, vil han/hun bli bedre i stand til å hjelpe deg.

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

### 4. Jeg kan le og se det morsomme i situasjoner

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

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

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

### 5. Jeg har hodet fullt av bekymringer

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

### 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

### 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**

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

**12. Jeg ser med glede frem til hendelser og ting**

- 0 -Like mye som før
- 1 -Heller mindre enn før
- 2 -Avgjort mindre enn før
- 3 -Nesten ikke i det hele tatt

**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

**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

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

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

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

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

**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

**Takk for utfyllingen!**

**Sum A:**

1+3+5+7+9+11+13= \_\_\_\_\_

**Sum D:**

2+4+6+8+10+12+14= \_\_\_\_\_

**Sum A + D:** \_\_\_\_\_