

Spørreskjema om helsen din (PHQ-9)

PHQ-9 er et standardisert kartleggingsverktøy for å måle alvorlighetsgraden av depresjon. Det brukes ofte til å diagnostisere og følge depressive symptomer hos pasienter.

Antall spørsmål	9 spørsmål
Estimert tid	2 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Patient Health Questionnaire
Forfattere	Spitzer, Williams, Kroenke og medarbeidere; norsk versjon: Pfizer (offisiell oversettelse)
Kategori	Depresjon

Forhåndsvisning av de 9 spørsmålene

Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste 2 ukene?

Lite interesse for eller glede over å gjøre ting

Ikke i det hele tatt | Noen dager | Mer enn halvparten av dagene | Nesten hver dag

Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste 2 ukene?

Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet

Ikke i det hele tatt | Noen dager | Mer enn halvparten av dagene | Nesten hver dag

Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste 2 ukene?

Vansker med å sovne eller med å sove natten gjennom uten å våkne — eller med at du sover for mye

Ikke i det hele tatt | Noen dager | Mer enn halvparten av dagene | Nesten hver dag

Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste 2 ukene?

Følt deg trett eller slapp

Ikke i det hele tatt | Noen dager | Mer enn halvparten av dagene | Nesten hver dag

Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste 2 ukene?

Dårlig appetitt eller å spise for mye

Ikke i det hele tatt | Noen dager | Mer enn halvparten av dagene | Nesten hver dag

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

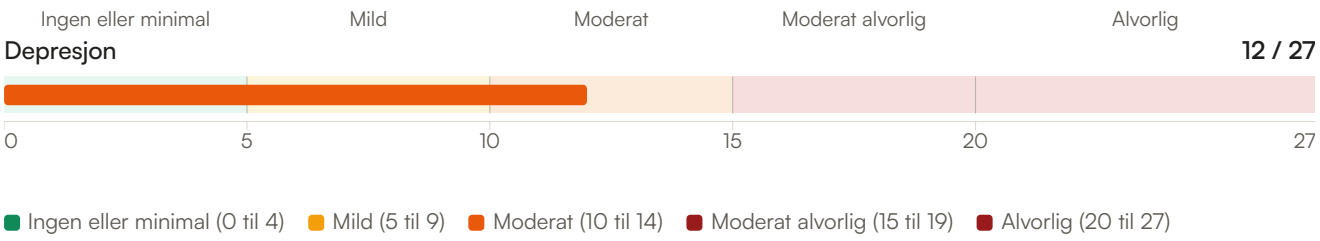
Skåring og tolkning

Eksempel på skåring

Skåring

Skår: 12/27

0 — 4	Ingen eller minimal
5 — 9	Mild depresjon
10 — 14	**Moderat depresjon** ◀ 12
15 — 19	Moderat alvorlig depresjon
20 — 27	Alvorlig depresjon



Ingen eller minimal (0 til 4) | Mild (5 til 9) | Moderat (10 til 14) | Moderat alvorlig (15 til 19) | Alvorlig (20 til 27)

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis

Se alle spørreskjemaene

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."



Elodie C. - KAT-psykolog