

Spørreskjema for kartlegging av sesongmønster (SPAQ)

SPAQ er et selvrapporteringsskjema for screening av sesongavhengig depresjon (SAD) og andre sesongvariasjoner i stemning og atferd. Det måler hyppigheten og intensiteten av variasjoner i stemning, søvn, appetitt, vekt, energi og sosial aktivitet gjennom årstidene.

Antall spørsmål	6 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Seasonal Pattern Assessment Questionnaire
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Norman E. Rosenthal, David A. Sack, Joseph C. Gillin, Anna Lewy, Fred K. Goodwin, Tom A. Davenport, P. S. Mueller (1984)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 6 spørsmålene

I hvilken grad endrer følgende seg med årstidene?

Søvnlengde

Ingen endring | Liten endring | Moderat endring | Markert endring | Svært markert endring

I hvilken grad endrer følgende seg med årstidene?

Sosial aktivitet

Ingen endring | Liten endring | Moderat endring | Markert endring | Svært markert endring

I hvilken grad endrer følgende seg med årstidene?

Humør (generell følelse av velvære)

Ingen endring | Liten endring | Moderat endring | Markert endring | Svært markert endring

I hvilken grad endrer følgende seg med årstidene?

Vekt

Ingen endring | Liten endring | Moderat endring | Markert endring | Svært markert endring

I hvilken grad endrer følgende seg med årstidene?

Appetitt

Ingen endring | Liten endring | Moderat endring | Markert endring | Svært markert endring

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

Den globale sesongskåren får man ved å summere de individuelle skårene på de 6 hovedområdene. En skår over 11 viser tydelig sesongvariasjon og kan tyde på sesongavhengig depresjon. Andre utfyllende spørsmål hjelper med å klargjøre diagnosen.

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.”

Ingrid M. - KAT-psykolog