

Frågeformulär om säsongsmönster (SPAQ)

SPAQ är ett självskattningsformulär som används för att screena för årstidsbunden depression (SAD) och andra årstidsvariationer i stämningsläge och beteende. Det mäter hur ofta och hur starkt stämningsläge, sömn, aptit, vikt, energi och social aktivitet varierar med årstiderna.

Antal frågor	6 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Seasonal Pattern Assessment Questionnaire
Målgrupp	Vuxna
Författare	Norman E. Rosenthal, David A. Sack, Joseph C. Gillin, Anna Lewy, Fred K. Goodwin, Tom A. Davenport, P. S. Mueller (1984)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 6 frågorna

I vilken grad förändras följande med årstiderna?

Sömnlängd

Ingen förändring | Lätt förändring | Måttlig förändring | Markant förändring | Mycket markant förändring

I vilken grad förändras följande med årstiderna?

Social aktivitet

Ingen förändring | Lätt förändring | Måttlig förändring | Markant förändring | Mycket markant förändring

I vilken grad förändras följande med årstiderna?

Stämningsläge (övergripande känsla av välbefinnande)

Ingen förändring | Lätt förändring | Måttlig förändring | Markant förändring | Mycket markant förändring

I vilken grad förändras följande med årstiderna?

Vikt

Ingen förändring | Lätt förändring | Måttlig förändring | Markant förändring | Mycket markant förändring

I vilken grad förändras följande med årstiderna?

Aptit

Ingen förändring | Lätt förändring | Måttlig förändring | Markant förändring | Mycket markant förändring

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Den globala säsongspoängen fås genom att summera de enskilda poängen för de 6 huvudområdena. En poäng över 11 tyder på tydlig säsongsvariation och kan tala för årstidsbunden depression. Andra kompletterande frågor hjälper till att klargöra diagnosen.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online