

# Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD)

Frågor som relaterar till ångest är markerade med Å och depression med D. Poängen för varje svar finns i högerkolumnen. Markera svaren på respektive fråga och summera på slutet av sidan. Ringa in de svar som du tycker passar bäst.

## Å Jag känner mig spänd och nervös:

Mestadels	3
Ofta	2
Av och till	1
Inte alls	0

## D Jag uppskattar fortfarande saker jag tidigare uppskattat:

Definitivt lika mycket	0
Inte lika mycket	1
Endast delvis	2
Nästa inte alls	3

## Å Jag har en känsla av att något hemskt kommer att hända:

Mycket klart och obehagligt	3
Inte så starkt nu	2
Betydligt svagare nu	1
Inte alls	0

## D Jag kan skratta och se det roliga i saker och ting:

Lika ofta som tidigare	0
Inte lika ofta nu	1
Betydligt mer sällan nu	2
Aldrig	3

## Å Jag bekymrar mig över saker:

Mestadels	3
Ganska ofta	2
Av och till	1
Någon enstaka gång	0

## D Jag känner mig på gott humör:

Aldrig	3
Sällan	2
Ibland	1
Mestadels	0

## Å Jag kan sitta stilla och känna mig avslappnad:

Absolut	0
Vanligtvis	1
Sällan	2
Aldrig	3

## D Allting känns trögt:

Nästan alltid	3
Ofta	2
Ibland	1
Aldrig	0

## Å Jag känner mig orolig, som om jag hade fjärilar i magen:

Aldrig	0
Ibland	1
Ganska ofta	2
Väldigt ofta	3

## D Jag har tappat intresset för hur jag ser ut:

Fullständigt	3
Till stor del	2
Delvis	1
Inte alls	0

## Å Jag känner mig rastlös:

Väldigt ofta	3
Ganska ofta	2
Sällan	1
Inte alls	0

## D Jag ser med glädje fram emot saker och ting:

Lika mycket som tidigare	0
Mindre än tidigare	1
Mycket mindre än tidigare	2
Knappast alls	3

## Å Jag får plötsliga panikkänslor:

Väldigt ofta	3
Ganska ofta	2
Sällan	1
Aldrig	0

## D Jag kan uppskatta en god bok, ett TV- eller radioprogram:

Ofta	0
Ibland	1
Sällan	2
Mycket sällan	3

**Totalt Å = \_\_\_\_\_**

**Totalt D = \_\_\_\_\_**

## Ångest

0-6 Ingen besvärande ångest  
7-10 Mild till måttlig ångest  
>10 Förekomst av eventuell ångeststörning

## Depression

0-6 Ej deprimerad  
7-10 Nedstämdhet  
>10 Risk för depressionstillstånd som kan kräva läkarbehandling