

# HAD

*Hospital Anxiety & Depression Scale (januar 1999)*

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:**

\_\_\_\_\_

# ***Skåringsveiledning til HAD***

(Hospital Anxiety and Depression Scale)

Selvutfylling på sju angst- og depresjonsspørsmål.

Sum A eller Sum D:

En skår på 11 eller mer regnes for å være et tilfelle av angst eller depresjon som vil trenge nærmere utredning (med SPIFA for eksempel) og eventuelt behandling. En skår på 8-10 anses som et mulig tilfelle, og lavere skår uttrykker en viss symptombelastning, som kan ha betydning samlet sett, men som i seg selv ikke krever spesifikk behandling av angst eller depresjon.

Sum A + Sum D:

Det er også mulig å legge sammen angst- og depresjonsskåren til en totalskår fordi en del pasienter har en blanding av angst og depresjon. Et tilfelle vil da ha en totalskår på 19 eller mer. Et mulig tilfelle vil ha en skår på 15-18. Skår på over 15 vil trenge oppfølging og eventuelt behandling.

Dersom inntil to spørsmål på HAD er ubesvart, vil det være mulig å beregne totalskår. Sumskåren deles med antallet besvarte spørsmål og svaret ganges med 14. Dette gir estimert totalskår.

Referanser:

Zigmond AS, Snaith RP. The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatr Scand* 1983;67:361-70.

Herrmann C. International experiences with the hospital anxiety and depression scale – a review of validation data and clinical results. *J Psychosom Res* 1997; 42:17-41.