

Följande frågor beskriver problem och svårigheter du kan ha i ditt liv. Besvara dem enligt hur situationen har sett ut under de senaste 30 dagarna, och ta både goda och dåliga dagar i beaktande.

Skala 0-4: 0 = inget, 1 = litet, 2 = måttligt, 3 = stort och 4 = totalt problem.

Om du inte har någon erfarenhet av det frågade under de senaste veckorna, besvara dem med tanke på hur mycket problem du kunde ha haft med det: om du t.ex. inte har arbetat och det skulle vara ytterst svårt för dig att arbeta i ditt nuvarande hälsotillstånd, välj alternativ 4.

Rangordna de saker du mest önskar att kunde förändras med en skala från 1 till 5 (1= den viktigaste saken).

Datum ___ / ___ 20___	Inget=0	Litet =1	Stort =3	Önskan om förändring	
1. Hur mycket problem hade du med att du <u>inte kände dig pigg och utvilad</u> under dagens lopp? (du kände dig t.ex. trött och orkeslös).	0	1	2	3	4
2. Hur mycket problem hade du med att hitta saker som <u>intresserade</u> dig?	0	1	2	3	4
3. Hur mycket problem hade du med din <u>aptit</u> ?	0	1	2	3	4
4. Hur mycket problem hade du med din <u>sömn</u> , som t.ex. med svårigheter att somna, vakna upprepade gånger under nattens lopp eller vakna för tidigt på morgonen?	0	1	2	3	4
5. Hur mycket problem hade du med att du var så <u>irriterad</u> att du muckade gräl, skrek åt andra eller t.o.m. slog någon?	0	1	2	3	4
6. Hur mycket problem hade du med att sakta ner eller med en känsla av att <u>allt rörde sig för fort</u> omkring dig?	0	1	2	3	4
7. Hur mycket problem hade du med att du kände dig <u>sorgsen, nedslagen eller deprimerad</u> ?	0	1	2	3	4
8. Hur mycket problem hade du med att du kände dig <u>bekymrad eller ångestfylld</u> ?	0	1	2	3	4
9. Hur mycket problem hade du med att du <u>inte klarade av alla de saker</u> du borde sköta?	0	1	2	3	4
10. Hur mycket <u>värk eller smärta</u> hade du?	0	1	2	3	4
11. Hur stora svårigheter hade du med att kunna <u>koncentrera</u> dig på någonting i <u>10 minuter</u> ?	0	1	2	3	4
12. Hur stora svårigheter hade du med att <u>komma ihåg att göra viktiga saker</u> ?	0	1	2	3	4
13. Hur stora svårigheter hade du med att <u>göra beslut</u> ?	0	1	2	3	4
14. Hur stora svårigheter hade du med att <u>börja eller slutföra en diskussion</u> ?	0	1	2	3	4
15. Hur stora svårigheter hade du med att <u>gå en längre sträcka</u> (t.ex. 1 km)	0	1	2	3	4
16. Hur stora svårigheter hade du med att ta hand om dig själv/ <u>tvätta dig, klä på dig, med att gå på toaletten eller äta</u> ?	0	1	2	3	4
17. Hur stora svårigheter hade du med <u>sexuella</u> aktiviteter?	0	1	2	3	4
18. Hur stora svårigheter hade du med att <u>vara för dig själv ett par dagar</u> ?	0	1	2	3	4
19. Hur stora svårigheter hade du med att <u>ta hand om din hälsa</u> t.ex. genom att äta bra, motionera och ta dina mediciner?	0	1	2	3	4
20. Hur stora svårigheter hade du med att <u>börja eller upprätthålla ett vänskapsförhållande</u> ?	0	1	2	3	4
21. Hur stora svårigheter hade du med att <u>komma överens med människor som står dig nära</u> ?	0	1	2	3	4
22. Hur stora svårigheter hade du med <u>ditt dagliga arbete eller dina studier</u> ?	0	1	2	3	4
23. Hur stora svårigheter hade du med att <u>bemästra din ekonomi</u> ?	0	1	2	3	4
24. Hur stora svårigheter hade du med att <u>delta</u> i samhällsaktiviteter (som t.ex. fester, religiösa eller andra aktiviteter) på samma sätt som alla andra?	0	1	2	3	4
Total poängsumma _____	Poängsumma kolumn				

Beskriv med egna ord de saker du mest önskar att kunde förändras (du kan fortsätta på andra sidan pappret).