

# VORGOD LÆGEHUS

Vorgodlægehus.dk

## Angstskema

Navn: \_\_\_\_\_ CPR-nummer: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_

Spørgsmål	I gennem de sidste to uger, hvor stor en del af tiden har du: (sæt kryds)	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt over halvdelen af tiden	Lidt under halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1	Været nervøs, anspændt eller følt indre uro?						
2	Været meget bekymret over selv de mindste ting i din dagligdag						
3	Været nødt til at undgå visse ting, steder eller aktiviteter, fordi de er angstprovokerende?						
4	Haft tilløb til angstanfald (panik)?						
5	Haft egentlige angstanfald (panikangst)?						
6	Haft gentagne ubehagelige tvangstanker, du ikke kan få ud af hovedet?						
7	Været nødt til at kontrollere alt, hvad du gør, eller gentage de samme handlinger igen og igen?						
8	Været meget genert, fx når du spiser eller taler, mens andre ser på dig?						
9	Haft tilbagevendende tanker eller erindringer om en meget voldsom oplevelse?						
10	Haft svært ved at udføre dine daglige aktiviteter pga. disse symptomer?						

# VORGOD LÆGEHUS

Vorgodlægehus.dk

## Depressions-skema

Navn: \_\_\_\_\_ CPR-nummer: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_

Spørgs-mål	I gennem de sidste to uger, hvor stor en del af tiden har du: (sæt kryds)	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt over halv-delen af tiden	Lidt under halv-delen af tiden	Lidt af tiden	På intet tids-punkt
1	Har du følt dig trist til mode, ked af det?						
2	Har du manglet interesse for dine daglige gøremål?						
3	Har du følt, at du manglede energi og kræfter?						
4	Har du haft mindre selvtillid?						
5	Har du haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?						
6	Har du følt, at livet ikke var værd at leve?						
7	Har du haft besvær med at koncentrere dig, f.eks. at læse avis eller følge med i fjernsyn?						
8	Har du følt dig rastløs eller har du følt dig mere stille?						
9	Har du haft besvær med at sove om natten?						
10	Har du haft nedsat appetit eller har du haft øget appetit?						