

Vejledning i udfyldelse af stress-skema.

Et *stress-skema* er et spørgeskema, der kan benyttes *som et led* i diagnostik og kontrol af behandling af stress.

Skemaets spørgsmål omhandler de hovedområder, som hyppigst er ramt ved stresstilstande.

Om stress-skemaets brug:

Et stress-skema kan i et vist omfang bidrage til:

- 1) En vurdering af stresstilstandens *sværhedsgrad*.
- 2) En vurdering af en eventuel *funktionsnedsættelse*.
- 3) En vurdering af *effekten af en given behandling*.

Udfyldelse af stress-skemaet:

Spørgsmålene i *stress-skemaet* handler om hvordan du har haft det gennem *de sidste 4 uger*.

Så det er vigtigt at du nøje overvejer din tilstand gennem *hele* denne 4 ugers periode og forsøger at give din bedste vurdering af *hele perioden* indenfor hvert af spørgsmålene.

Indsendelse af skemaet:

Efter udfyldelse af skemaet sendes det til lægen på www.web-patient.dk

Navn: _____

CPR-nummer: _____

Stress-skema

Vejledning

Spørgeskemaet bedes besvaret ud fra din tilstand gennem de seneste 4 uger.

	Hvor ofte har du indenfor de seneste 4 uger...	Hele tiden eller ofte	Somme tider	Sjældent eller slet ikke
Anspændthed	1 haft problemer med at slappe af?	☐	☐	☐
	2 været irriteret?	☐	☐	☐
	3 været anspændt?	☐	☐	☐
	4 været træt?	☐	☐	☐
Søvn	5 sovet dårligt og uroligt?	☐	☐	☐
	6 haft svært ved at falde i søvn?	☐	☐	☐
	7 vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn igen?	☐	☐	☐
	8 vågnet flere gange og haft svært ved at falde i søvn igen?	☐	☐	☐
Humør	9 været trist til mode?	☐	☐	☐
	10 manglet selvtillid?	☐	☐	☐
	11 haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?	☐	☐	☐
	12 manglet interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?	☐	☐	☐
Krop	13 haft ondt i maven?	☐	☐	☐
	14 haft ondt i hovedet?	☐	☐	☐
	15 haft hjertebanken?	☐	☐	☐
	16 haft muskelspændinger?	☐	☐	☐
Tanker	17 haft koncentrationsbesvær?	☐	☐	☐
	18 haft svært ved at tænke klart?	☐	☐	☐
	19 haft svært ved at træffe beslutninger?	☐	☐	☐
	20 haft svært ved at huske?	☐	☐	☐