



Børne- og Familiecentret

Odder Kommune
Sundhedsplejen

Spørgeskema vedrørende dit psykiske velbefindende

Du har født for nogle måneder siden. De følgende 10 spørgsmål skal belyse, hvordan du har haft det i løbet af de sidste 7 dage – og altså ikke blot i dag. Nedskriv nummeret ud for det svar, du synes passer bedst på spørgsmålet.

Mors navn	Cpr.	Barnets fødselsdato

Dato:	Sundhedsplejerske

A. Jeg har været i stand til at le og se tingene fra den humoristiske side

(0) Lige så meget som jeg tidligere har kunnet (1) Ikke helt så meget som tidligere (2) Afgjort ikke så meget som tidligere (3) Overhovedet ikke	Overført tal
---	--------------

B. Jeg har med glæde set frem til forskellige ting

(0) Lige så meget som jeg tidligere har gjort (1) En del mindre end jeg tidligere har gjort (2) Afgjort mindre end jeg tidligere har gjort (3) Næsten ikke	Overført tal
---	--------------

C. Jeg har unødvendigt bebrejdet mig selv, hvis noget er gået galt

(3) Ja, det meste af tiden (2) Ja, af og til (1) Nej, sjældent (0) Nej, aldrig	Overført tal
---	--------------

D. Jeg har været nervøs og bekymret uden god grund

(0) Nej, overhovedet ikke (1) Meget sjældent (2) Ja, nogle gange (3) Ja, meget ofte	Overført tal
--	--------------

E. Jeg har været angst og panikslagen uden god grund	
(3) Ja, en hel del (2) Ja, nogle gange (1) Nej, ikke meget (0) Nej, overhovedet ikke	Overført tal

F. Jeg har haft svært ved at overskue min situation	
(3) Ja, det meste af tiden (2) Ja, nogle gange (1) Nej, det meste af tiden har jeg kunnet overskue min situation (0) Nej, jeg har kunnet overskue min situation lige så godt, som jeg plejer	Overført tal

G. Jeg har været så ulykkelig, at jeg har haft svært ved at sove	
(3) Ja, det meste af tiden (2) Ja, nogle gange (1) Nej, sjældent (0) Nej, aldrig	Overført tal

H. Jeg har været ked af det og ulykkelig	
(3) Ja, det meste af tiden (2) Ja, ret tit (1) Nej, sjældent (0) Nej, aldrig	Overført tal

I. Jeg har været så ulykkelig, at jeg har grædt	
(3) Ja, det meste af tiden (2) Ja, ret tit (1) Nej, kun ved enkelte lejligheder (0) Nej, aldrig	Overført tal

J. Tanken om at gøre skade på mig selv har strejft mig	
(3) Ja, ganske ofte (2) Nogle gange (1) Meget sjældent (0) Aldrig	Overført tal
Sammentælling	