Under de **senaste två veckorna**, hur ofta har du besvärats av något av följande problem? Läs varje påstående noggrant och kryssa därefter i rutan.

1. Lite intresse eller glädje i att göra saker

\_\_ 0 Inte alls

\_\_ 1 Flera dagar

\_\_ 2 Mer än häften av Dagarna

\_\_3 Nästan varje dag

1. Känt mig nedstämd, deprimerad eller utan hopp

\_\_ 0 Inte alls

\_\_ 1 Flera dagar

\_\_ 2 Mer än häften av Dagarna

\_\_3 Nästan varje dag

1. Problem med att somna, att du vaknar i förtid, eller sover för mycket

\_\_ 0 Inte alls

\_\_ 1 Flera dagar

\_\_ 2 Mer än häften av Dagarna

\_\_3 Nästan varje dag

1. Känt dig trött eller energifattig

\_\_ 0 Inte alls

\_\_ 1 Flera dagar

\_\_ 2 Mer än häften av Dagarna

\_\_3 Nästan varje dag

1. Dålig aptit eller ätit för mycket

\_\_ 0 Inte alls

\_\_ 1 Flera dagar

\_\_ 2 Mer än häften av Dagarna

\_\_3 Nästan varje dag

1. Dålig självkänsla, eller att du känner dig misslyckad eller att du svikit dig själv eller din familj

\_\_ 0 Inte alls

\_\_ 1 Flera dagar

\_\_ 2 Mer än häften av Dagarna

\_\_3 Nästan varje dag

1. Svårigheter att koncentrera dig, till exempel när du läst tidningen eller tittar på TV

\_\_ 0 Inte alls

\_\_ 1 Flera dagar

\_\_ 2 Mer än häften av Dagarna

\_\_3 Nästan varje dag

1. Att du rör dig eller talar så långsamt att andra noterat det? Eller att du är så nervös eller rastlös att du rör dig mer än vanligt

\_\_ 0 Inte alls

\_\_ 1 Flera dagar

\_\_ 2 Mer än häften av Dagarna

\_\_3 Nästan varje dag

**Translation**

This translation was completed by the InFORM network (https://ubwp.buffalo.edu/rdc-tmdinternational/) and the translation has not been validated.

**Scoring**

If two consecutive numbers are circled, score the higher (more distress) number. If the numbers are not consecutive, do not score the item. Score is the sum of the 8 items. If more than 1 item missing, set the value of the scale to missing. A score of 10 or greater is considered major depression, 20 or more is severe major depression.

**Characteristics**

Tested on 1165 subjects with chronic conditions.

| No. of items | Observed Range | Mean | Standard Deviation | Internal Consistency Reliability | Test-Retest Reliability |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | 0-24 | 6.63 | 5.52 | .86 | NA |

**Source of Psychometric Data**

U.S. National Chronic Disease Self-Management Study. Study described in Ory MG, Ahn S, Jiang L, Lorig K, Ritter P, Laurent DD, Whitelaw N, Smith ML. National study of chronic disease self-management: six-month outcome findings. J Aging Health. 2013;25(7):1258-1274.

**Comments**

This is an adaptation of the PHQ-9 scale. Since this scale is self-administered in our studies, question #9, "How often during the past 2 weeks were you bothered by thoughts that you would be better off dead, or of hurting yourself in some way?", was deleted. This scale available in Spanish.

**References**

Kroenke K, Strine TW, Spritzer RL, Williams JB, Berry JT, Mokdad AH. The PHQ-8 as a measure of current depression in the general population. J Affect Disord. 2009; 114(1-3):163-73.

Razykov I, Ziegelstein RC, Whooley MA, Thombs BD. The PHQ-9 versus the PHQ-8--is item 9 useful for assessing suicide risk in coronary artery disease patients? Data from the Heart and Soul Study. J Psychosom Res. 2012; 73(3):163-168.

This scale is free to use without permission

Self-Management Resource Center

711 Colorado Avenue

Palo Alto CA 94303

(650) 242-8040

smrc@selfmanagementresource.com