

Egenremiss

Gällande önskemål om samtalskontakt
inom psykosociala teamet på
Unicare Apladalens vårdcentral

Vi ber dig besvara nedanstående frågor samt bifogat självskattningsformulär MADRS-S.

Svaren hjälper oss att förstå dina besvär och välja lämplig vårdnivå och form av behandling eller stöd. Svaren behandlas konfidentiellt, tystnadsplikt gäller. Det är frivilligt att besvara frågorna men ju tydligare bild vi får av din situation och ditt hjälpbehov desto större möjlighet för oss att rätt bedöma prioriteringsordning och planera för bästa möjliga vård och behandling.

Formlären återsänds sedan till oss och vi gör en bedömning om du ska kallas till oss på vårdcentralen eller om du ska hänvisas till psykiatrin eller annan vårdgivare. Du kommer att kontaktas av någon av oss på vårdcentralen för vidare planering.

Observera att viss väntetid i regel förekommer.

Har du ytterligare frågor är du välkommen att ringa mottagningssköterska på vårdcentralen.

Vardagar 8-17, tel: 010-244 08 00 (TeleQ)

Skicka ifylld egenremiss och skattningsformulär till:

Unicare Apladalens Vårdcentral, Pilgatan 10, 331 30 Värnamo

Du kan också lämna in materialet i vår reception.

Personnummer:

Namn:

Civilstånd:

Yrke/Titel:

Bostadsadress:

Postnummer:

Ort:

Telefon hem/mobil:

Telefon arbete:

Nationalitet (om ej svensk):

Ange språk om tolk behövs: Ja Nej

Om ja, vilket språk?

Har du möjlighet att komma på en första tid med kort varsel (dvs samma eller nästkommande dag)?

Ja Nej

Har du kontakt med någon läkare (eller annan behandlare)?

Ja Nej

Om ja, vem?

Tid för ev. återbesök?

Egenremiss

Använder du någon medicin? Ja Nej Om ja, vilken?

Är du sjukskriven? Ja Nej Om ja, av vem/hur länge?

Försök kortfattat beskriva dina nuvarande psykiska besvär:

När började besvären och hur har de utvecklats?

Beskriv eventuella tidigare psykiska besvär:

Ev. tidigare psykiatrisk behandling (samtal, medicinering etc.) och behandlingsmetod:

Din uppfattning om den tidigare behandlingen: Blev bättre Oförändrat Blev sämre

Vilken typ av hjälp tror du själv att du behöver?

Övrigt

Tack för hjälpen!

MADRS-S

(självskattningsskala)

Namn:

Datum:

Genom att besvara följande nio frågor kan du och din läkare få en detaljerad bild av hur du mår och om du har symtom som är typiska för depression. Genom att lägga ihop den "poäng" du får på frågorna får du och din läkare en bild av graden av depression. Sätt en ring runt siffran som du tycker bäst stämmer med hur du mått se senaste tre dagarna. Använd gärna mellanläggande alternativ. Tänk inte alltför länge, utan försök arbeta snabbt.

1. Sinnesstämning

Här ber vi dig beskriva din sinnesstämning, om du känner dig ledsen, tungsint eller dyster till mods. Tänk efter hur du har känt dig de senaste tre dagarna, om du har skiftat i humöret eller om det varit i stort sett detsamma hela tiden, och försök särskilt komma ihåg om du har känt dig lättare till sinnes om det har hänt något positivt.

0 Jag kan känna mig glad eller ledsen, alltefter omständigheterna.

1

2 Jag känner mig nedstämd för det mesta, men ibland kan det kännas lättare.

3

4 Jag känner mig genomgående nedstämd och dyster. Jag kan inte glädja mig åt sådant som vanligen skulle göra mig glad.

5

6 Jag är så totalt nedstämd och olycklig att jag inte kan tänka mig värre.

2. Oroskänslor

Här ber vi dig markera i vilken utsträckning du haft känslor av inre spänning, olust och ångest eller odefinierad rädsla under de senaste tre dagarna. Tänk särskilt på hur intensiva känslorna har varit, och om de kommit och gått eller funnits nästan hela tiden.

0 Jag känner mig mestadels lugn.

1

2 Ibland har jag obehagliga känslor av inre oro.

3

4 Jag har ofta en känsla av inre oro som ibland kan bli mycket stark, och som jag måste anstränga mig för att bemästra

5

6 Jag har fruktansvärda, långvariga eller outhärdliga ångestkänslor.

3. Sömn

Här ber vi dig beskriva hur bra du sover. Tänk efter hur länge du sovit och hur god sömnen varit under de tre senaste nätterna. Bedömningen skall avse hur du faktiskt sover, oavsett om du tagit sömnmedel eller ej. Om du sover mer än vanligt, sätt din markering vid 0.

0 Jag sover lugnt och bra och tillräckligt länge för mina behov. Jag har inga särskilda svårigheter att somna.

1

2 Jag har vissa sömnsvärigheter. Ibland har jag svårt att somna eller sover ytligare och oroligare än vanligt.

3

4 Jag sover minst två timmar mindre per natt än normalt. Jag vaknar ofta under natten, även om jag inte blir störd.

5

6 Jag sover mycket dåligt, inte mer än 2-3 timmar per natt.

4. Matlust

Här ber vi dig ta ställning till hur din aptit är, och tänka efter om den på något sätt skiljt sig från vad som är normalt för dig. Om du skulle ha bättre aptit än normalt sätt din markering vid 0.

0 Min aptit är som den brukar vara.

1

2 Min aptit är sämre än vanligt.

3

4 Min aptit har nästan helt försvunnit. Maten smakar inte och jag måste tvinga mig att äta.

5

6 Jag vill inte ha någon mat. Om jag skulle få någonting i mig, måste jag övertalas att äta.

5. Koncentrationsförmåga

Här ber vi dig ta ställning till din förmåga att hålla tankarna samlade och koncentrera dig på olika aktiviteter. Tänk igenom hur du fungerar vid olika sysslor som kräver olika grad av koncentrationsförmåga, t ex läsning av komplicerad text, lätt tidningstext och TV-tittande.

0 Jag har inga koncentrationssvårigheter.

1

2 Jag har tillfälligt svårt att hålla tankarna samlade på sådant som normalt skulle fånga min uppmärksamhet (t ex läsning eller TV-tittande).

3

4 Jag har påtagligt svårt att koncentrera mig på sådant som normalt inte kräver någon ansträngning från min sida (t ex läsning eller samtal med andra människor).

5

6 Jag kan överhuvudtaget inte koncentrera mig på någonting.

6. Initiativförmåga

Här ber vi dig försöka värdera din handlingskraft. Frågan gäller om du har lätt eller svårt för dig att komma igång med sådant du tycker du borde göra, och i vilken utsträckning du måste övervinna ett inre motstånd när du skall ta itu med något.

0 Jag har inga svårigheter med att ta itu med nya uppgifter.

1

2 När jag skall ta itu med något, tar det emot på ett sätt som inte är normalt för mig.

3

4 Det krävs en stor ansträngning för mig att en komma igång med enkla uppgifter som jag vanligtvis utför mer eller mindre rutinmässigt.

5

6 Jag kan inte förmå mig att ta itu med de enklaste vardagssysslor.

7. Känsломässigt engagemang

Här ber vi dig ta ställning till hur du upplever ditt intresse för omvärlden och för andra människor, och för sådana aktiviteter som brukar bereda dig nöje och glädje.

0 Jag är intresserad av omvärlden och engagerar mig i den, och det bereder mig med nöje och glädje

1

2 Jag känner mindre starkt för sådant som brukar engagera mig. Jag har svårare än vanligt att bli glad eller svårare att bli arg när det är befogat.

3

4 Jag kan inte känna något intresse för omvärlden, inte ens för vänner och bekanta.

5

6 Jag har slutat uppleva några känslor. Jag känner mig smärtsamt likgiltig även för mina närmaste.

8. Pessimism

Frågan gäller hur du ser på din egen framtid och hur du uppfattar ditt eget värde. Tänk efter i vilken utsträckning du ger självförelöser, om du plågas av skuldskänslor, och om du oroar dig oftare än vanligt för t ex din ekonomi eller din hälsa.

0 Jag ser på framtiden med tillförsikt. Jag är på det hela taget ganska nöjd med mig själv.

1

2 Ibland klandrar jag mig själv och tycker jag är mindre värd än andra.

3

4 Jag grubblar ofta över mina misslyckanden och känner mig mindervärdig eller dålig, även om andra tycker annorlunda.

5

6 Jag ser allting i svart och kan inte se någon ljusning. Det känns som om jag var en alltigenom dålig människa, som om jag aldrig skulle kunna få någon förlåtelse för det hemska jag har gjort.

9. Livslust

Frågan gäller din livslust, och om du känt livsleda. Har du tankar på självmord, och i så fall, i vilken utsträckning upplever du detta som en verklig utväg.

0 Jag har normal aptit på livet,

1

2 Livet känns inte så meningsfullt men jag önskar ändå inte att jag vore död.

3

4 Jag tycker ofta det vore bättre att vara död, och trots att jag egentligen inte önskar det, kan självmord ibland kännas som en möjlig utväg.

5

6 Jag är egentligen övertygad om att min enda utväg är att dö och jag tänker mycket på hur jag bäst skall gå tillväga för att ta mitt eget liv.

Lägg samman poängen från båda sidor av formuläret och ange summan i rutan.