

INFORMATION OM VÄNTRUMSFORMLÄRET

Nedan följer en kort förklaring till varje fråga.

FRÅGOR:

- 1) Först en fråga om det hänt något speciellt sedan sist.
- 2) Därefter följer en fråga om du haft någon period av uppvarvning eller nedstämdhet sedan senaste besöket. Räkna inte med eventuell pågående depression eller uppvarvning.
- 3) Sedan följer en övergripande fråga om ditt **humör**. Fyll i ungefärligt antal dagar du känt dig nedstämd eller uppskruvad och i vilken grad (lindrigt, måttligt, svårt).
- 4) Därefter följer detaljerade frågor om **specifika symptom**. Noll och ett motsvarar hur du mår när du känner dig återställd eller normal. Om symptomet påverkar din livsföring skall du ringa in två eller mer. Tre är värsta tänkbara symptom *för dig*.
- 5) Ibland mår man så dåligt att livet känns meningslöst och man kan även önska att livet tog slut. Därför frågar vi om du känt så den senaste veckan. Vi frågar även om du försökt ta ditt liv under de senaste 12 månaderna.
- 6) **Sömnen** är viktig. Därför frågar vi hur många timmar per dygn du sover i genomsnitt. Om du även sover på dagen skall detta räknas med.
- 7) **Kaffe, nikotin** och **alkohol** påverkar humöret. Därför frågar vi om detta.
- 8) Anteckna hur ofta du får **psykoterapi** eller andra samtal. Anteckna också hur ofta du motionstränar. Som **fysisk träning** räknas minst 20 minuters kroppsaktivitet som t.ex. rask promenad, cykling, löpning.
- 9) Fyll i alla **läkemedel** du tar, även de du får av andra läkare. Det är också viktigt att du skriver upp **naturläkemedel** eller andra **kosttillskott**.

FYLL I FORMULÄRET PÅ ANDRA SIDAN NÄR DU LÄST INSTRUKTIONEN