

Blanketten skickas till:

Stressrehab
Arbets- och beteendemedicinskt centrum
Norrlands universitetssjukhus, 901 85 Umeå

**Egen vårdbegäran
till stressrehab**

Ankomstdatum:

För önskemål om besök ber vi dig fylla i dessa formulär (tre sidor) och skicka dem till stressrehab. När vi har bedömt din egen vårdbegäran kommer du att informeras om fortsatt handläggning. Om du inte har fått besked inom 14 dagar så hör av dig till enheten.

Namn		Personnummer
Gatuadress	Postnummer och postadress	
Telefon hem/mobiltelefon	Listad vid hälsocentral/sjukstuga	
Har du en anställning? ☐ Nej ☐ Ja Om ja, ange arbetsplats: _____ och yrke: _____		
Ange aktuell diagnos samt en kort beskrivning av de besvär/symtom du söker för och hur de begränsar dig. Ange även hur länge besvärerna funnits.		
Hur tänker du om orsaken/bakgrunden till dina besvär?		
Har du sökt vård tidigare för samma besvär på en sjukvårdsmottagning/klinik? ☐ Nej ☐ Ja Om Ja, ange vilken: _____ och årtal: _____		
Har du erhållit någon behandling för dina besvär t.ex samtalsbehandling individuellt eller i grupp, eller liknande? ☐ Nej ☐ Ja Om Ja, vilken behandling: _____ och årtal: _____		
Är du sjukskriven? ☐ Nej ☐ Ja Om ja, ange sjukskrivningsgrad: _____ och hur länge du varit sjukskriven och diagnos: _____		
Kontrolleras/behandlas du regelbundet eller har du tidigare kontrollerats/behandlats för någon psykisk eller fysisk sjukdom? ☐ Nej ☐ Ja Om Ja, uppge sjukdom: _____		
Tar du medicin regelbundet? ☐ Nej ☐ Ja Om Ja, uppge mediciner: _____		
Hur ser din sociala situation ut?		
Har du ett arbete? ☐ Nej ☐ Ja Om ja, beskriv kort din arbetssituation: _____		

Ange eventuellt behov av tolk:
Ange språk:

Ort och datum

Namnunderskrift

HAD Läs igenom varje påstående och sätt ett kryss i den ruta som bäst beskriver hur du känt dig den *senaste veckan*. Fundera inte för länge över dina svar. Din spontana reaktion inför varje påstående är förmodligen mer korrekt än ett svar som du tänkt på länge.

1. Jag känner mig spänd eller nervös:

- ☐ Mestadels
- ☐ Ofta
- ☐ Av och till
- ☐ Inte alls

2. Jag uppskattar fortfarande saker jag tidigare uppskattat:

- ☐ Definitivt lika mycket
- ☐ Inte lika mycket
- ☐ Enbart delvis
- ☐ Nästan inte alls

3. Jag har en känsla av att något hemskt kommer att hända:

- ☐ Mycket klart och obehagligt
- ☐ Inte så starkt nu
- ☐ Betydligt svagare nu
- ☐ Inte alls

4. Jag kan skratta och se det roliga i saker och ting:

- ☐ Lika ofta som tidigare
- ☐ Inte lika ofta nu
- ☐ Betydligt mer sällan nu
- ☐ Aldrig

5. Jag bekymrar mig över saker:

- ☐ Mestadels
- ☐ Ganska ofta
- ☐ Av och till
- ☐ Någon enstaka gång

6. Jag känner mig på gott humör:

- ☐ Aldrig
- ☐ Sällan
- ☐ Ibland
- ☐ Mestadels

7. Jag kan sitta stilla och känna mig avslappnad:

- ☐ Definitivt
- ☐ Vanligtvis
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

8. Allting känns trögt:

- ☐ Nästan alltid
- ☐ Ofta
- ☐ Ibland
- ☐ Aldrig

9. Jag känner mig orolig, som om jag hade "fjärilar" i magen:

- ☐ Aldrig
- ☐ Ibland
- ☐ Ganska ofta
- ☐ Veldig ofta

10. Jag har tappat intresset för hur jag ser ut:

- ☐ Fullständigt
- ☐ Till stor del
- ☐ Delvis
- ☐ Inte alls

11. Jag känner mig rastlös:

- ☐ Veldig ofta
- ☐ Ganska ofta
- ☐ Sällan
- ☐ Inte alls

12. Jag ser med glädje fram emot saker och ting:

- ☐ Lika mycket som tidigare
- ☐ Mindre än tidigare
- ☐ Mycket mindre än tidigare
- ☐ Knappast alls

13. Jag får plötsliga panikkänslor:

- ☐ Veldig ofta
- ☐ Ganska ofta
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

14. Jag kan uppskatta en god bok, ett TV- eller radioprogram:

- ☐ Ofta
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Mycket sällan

SMBQ

Nedan beskriver vi ett antal känslor som alla människor kan uppleva då och då. Var vänlig och ange i vilken mån du upplever dessa känslor.

[illegible]