

# Kartlegging og måling i Assistert Selvhjelp

Assistert Selvhjelp benytter flere faglig anerkjente målinger, sjekklister og tester i våre verktøy. Du finner litt informasjon om de mest brukte måleverktøyene under.

[Tekst hentet og tilpasset fra norsk forening for kognitiv terapi](#)

[GAD-7](#)

[PHQ-9](#)

[BERGEN INSOMNIA SCALE](#)

[SJEKK INN](#)

## **GAD-7**

**GAD 7** er et kort screeningskjema som består av syv spørsmål som måler sentrale symptomer ved angst.

### **Grenseverdier:**

- 5-9 indikerer mild angst;
- 10-14 indikerer moderat angst;

- 15-21 indikerer alvorlig angst.

Skåre på 10 og høyere grenseverdi for en angstlidelse.

[Du kan lese mer om GAD-7 og laste ned en .pdf versjon av screeningskjemaet her](#)

## **PHQ-9**

**PHQ 9** er en del av Patient Health Questionnaire (PHQ; Spitzer, Kroenke & Williams, 1999) som består av ni ledd og måler sentrale symptomer på depresjon.

Det er anbefalt følgende grenseverdier for PHQ-9

- 5-9 = Milde symptomer på depresjon
- 10-14 = Moderate symptomer på depresjon
- 15-19 = Ganske alvorlige symptomer på depresjon
- 20-27 = Alvorlige symptomer på depresjon

[Du kan lese mer om PHQ-9 og laste ned en .pdf versjon av screeningskjemaet her](#)

### **Begrensninger:**

Kartleggingsverktøy som GAD-7 og PHQ-9 er utilstrekkelig for å sette en diagnose. Det trengs i tillegg en klinisk vurdering av kompetent helsepersonell av relevant informasjon som for eksempel nåværende livssituasjon, fysiske årsaker eller en normalreaksjon.

### **Bruk:**

GAD-7 og PHQ-9 er hyppig brukt i klinisk praksis og forskning, både i Norge og internasjonalt.

## **BERGEN INSOMNIA SCALE (BIS)**

**BIS** baserer seg på inklusjonskriteriene for insomni i DSM-IV og kriterier brukt i klinisk praksis. Insomni (skårer på 3 eller mer på et av leddene 1-4 og skårer på 3 eller mer på et av leddene 5-6) vs. ikke-insomni

(skårer på 2 eller lavere på alle leddene 1-4 eller skårer på 2 eller lavere på alle leddene 5-6).

**BIS** er for tiden kun inkludert i verktøyet [Mestring av sønnavnsker](#)

[Du kan lese mer om BIS og laste ned en .pdf versjon av screeningskjemaet her](#)

## **SJEKK INN**

**Sjekk inn består av 4 spørsmål, som gir en indikasjon på nivå av psykiske symptomer og belastninger, hensikten er først og fremst å følge endring over tid.**

**Spørsmålene er:**

1. Hvordan har du det i dag?
2. Hvordan er relasjoner til dine nærmeste akkurat nå? (for eksempel familie, nære venner, kjæreste)
3. Hvordan er ditt sosiale liv for tiden? (jobb, skole, vennskap)
4. Hvordan har du det med deg selv?

Skalaen går fra -100 (Uutholdelig) til 100 (Ekstremt bra). Totalskåren i Sjekk-inn er gjennomsnittet av svaret på de 4 spørsmålene.

Sjekk inn kan gjerne besvares ved hver innlogging. Målepunktene vises i et eget diagram som er synlig for både bruker og fagpersoner (dersom bruker har godkjent tilgang til data).