

Namn	Persnr.	Datum
------	---------	-------

Fyrdimensionell symtomenkät (4DSQ)

Här följer en lista med frågor gällande olika besvär och symptom som du kanske upplever. Varje fråga hänvisar till besvär och symptom som du har upplevt **den senaste veckan (de senaste 7 dagarna, idag inkluderat)**. Besvär som du haft innan dess, men som du inte har haft under den senaste veckan, räknas inte.

Var snäll att markera för varje besvär hur ofta du upplevt det den senaste veckan, genom att markera med ett "X" under det svar du tycker stämmer bäst in på dig.

	nej	ibland	regelbundet	ofta	väldigt ofta eller hela tiden
Har du under <u>den senaste veckan</u> haft besvär av:					
1. yrsel, eller en känsla av svindel? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
2. muskelvärk? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
3. svimningar? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
4. värk i nacken? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
5. ryggvärk? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
6. kraftiga svettningar? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
7. hjärtklappning? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
8. huvudvärk? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
9. att du känt dig uppblåst i magen? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
10. att du ser suddigt, eller att du ser fläckar framför ögonen? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
11. andfåddhet? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
12. illamående, eller en orolig mage? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
Har du under <u>den senaste veckan</u> haft besvär av:					
13. smärta i magen, eller i magtrakten? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
14. stickningar i fingrarna? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
15. tryck över bröstet, eller att det känns trångt i bröstet?	☐	☐	☐	☐	☐
16. bröstsmärta? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
17. nedstämdhet? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
18. att plötsligt bli skrämmd utan anledning? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
19. grubblrier? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
20. att du sover oroligt? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
21. en oförklarlig känsla av rädsla? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
22. orkeslöshet? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
23. att du får darrningar då du är tillsammans med andra människor? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
24. ångest- eller panikattacker? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
Har du under <u>den senaste veckan</u> känt (dig):					
25. spänd? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
26. lättirriterad? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
27. ängslig? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐

Namn	Persnr.
------	---------

	nej	ibland	regelbundet	ofta	väldigt ofta eller hela tiden
Har du under <u>den senaste veckan</u> känt (dig):					
28. att allting är meningslöst? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
29. att du inte åstadkommer någonting längre? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
30. att livet inte är värt mödan? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
31. att du inte längre kan uppbringa intresse för människor och saker omkring dig? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
32. att du inte kan klara av situationen längre? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
33. att det vore bättre om du var död? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
34. att du inte kan glädjas åt någonting längre? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
35. att du inte har någon utväg ur din situation? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
36. att du inte orkar med situationen längre? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
Har du under <u>den senaste veckan</u>, upplevt att du:					
37. inte längre har lust att göra någonting? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
38. har svårt för att tänka klart? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
39. har svårt för att somna? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
40. är rädd för att gå hemifrån ensam? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
Har du under <u>den senaste veckan</u>:					
41. haft lätt för att bli känslös? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
42. varit rädd för någonting när det egentligen inte funnits någon anledning att vara rädd? - - - - - (t.ex. djur, höjder, små utrymmen)	☐	☐	☐	☐	☐
43. varit rädd för att åka buss, spårvagn, tunnelbana eller tåg? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
44. varit rädd för att bli generad när du befinner dig tillsammans med andra? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
45. känt det som om du varit hotad av någon okänd fara? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
46. någon gång tänkt "jag önskar att jag vore död"? - -	☐	☐	☐	☐	☐
47. upplevt flyktiga minnesbilder eller tankar på upprörande händelser som du varit med om? - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
48. fått anstränga dig för att inte tänka på händelser som du varit med om som berört dig eller gjort dig upprörd? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
49. varit tvungen att undvika vissa platser eftersom de skrämte dig? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
50. känt dig tvungen att upprepa vissa handlingar ett visst antal gånger innan du kunde fortsätta med någonting annat? - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐

Namn	Persnr.	Testledare
-------------	----------------	-------------------

4DSQ scoring form

'no' = score 0

'sometimes' = score 1

'regularly' or more often = score 2

17		28		18		1	
19		30		21		2	
20		33		23		3	
22		34		24		4	
25		35		27		5	
26		46		40		6	
29				42		7	
31				43		8	
32				44		9	
36				45		10	
37				49		11	
38				50		12	
39						13	
41						14	
47						15	
48						16	
Distress		Depression		Anxiety		Somatisation	

Interpretation:

moderately elevated:	> 10	> 2	> 3	> 10
strongly elevated:	> 20	> 5	> 9	> 20

The 4DSQ is copyright protected work. The copyright owner is Dr. B. Terluin. The 4DSQ is free for non-commercial use as in (mental) health care and scientific research. Commercial use of the 4DSQ requires a licence agreement. More information: www.mapi-trust.org, or b.terluin@amsterdamumc.nl

4 DSQ förklaring av skalorna

4 DSQ är ett självskattningsformulär som mäter fyra dimensioner av vanlig psykopatologi: distress, depression, ångest och somatisering. Det huvudsakliga syftet med 4 DSQ är att skilja mellan stressrelaterade tillstånd och psykiatrisk sjukdom.

Distress skalan mäter icke-specifika symtom på psykopatologi, från oro och irritabilitet till orkeslöshet och misströstande. Distress ensamt, eller i kombination med somatisering, är utmärkande för de stressrelaterade tillstånd som är vanliga i primärvården. Distress är vad man upplever när man är ”stressad”. Höga värden är utmärkande för ett utmattningssyndrom.

Distress är också alltid en icke-specifik komponent av depressions- och ångestsjukdomar med deras specifika symtom som anhedoni vid depression och okontrollerbar panik och rädsla vid ångestsjukdomar. Den relativt ovanliga psykiatriska sjukdomen somatiserings-syndrom skall övervägas vid höga värden på somatisering.

Skala	Lågt	Måttligt förhöjt	Starkt förhöjt
Distress	0-10: normal reaktion på stress; i princip krävs inga åtgärder	11-20: ökad reaktion på stress med risk för störd funktion; stressreduktion är önskvärd	21-32: allvarlig reaktion på stress med hög risk för utmattnings-syndrom; behandling och rehabilitering
Depression	0-2: med stor sannolikhet inte någon depressiv sjukdom	3-5: möjligen depressiv sjukdom, tag en noggrann anamnes för depression	6-12: relativt hög risk för depressiv sjukdom; tag en noggrann anamnes för depression
Ångest	0-3: med stor sannolikhet inte ett ångestsyndrom	4-9: möjligt ångestsyndrom; tag en noggrann anamnes för ångestsyndrom	10-24: relativt hög risk för ett eller flera ångestsyndrom; tag en noggrann anamnes för ångestsyndrom
Somatisering	0-10: normal fysisk reaktion på stress	11-20: somatisering med autonom dysfunktion som en reaktion på stress; somatiseringssyndrom kan övervägas	21-32: somatisering med autonom dysfunktion som en reaktion på stress; somatiseringssyndrom måste övervägas

Validation status of the Swedish translation of the 4DSQ

The Swedish 4DSQ has been validated using differential item and test functioning (DIF and DTF) analysis comparing the scores of 252 Swedish primary care patients with a matched sample of 252 Dutch primary care patients. The Swedish 4DSQ measures the same constructs as the Dutch 4DSQ in the same way. The cut-off scores have the same meaning in both languages. For more information, mail to b.terluin@amsterdamumc.nl.

Januari 22, 2021; Berend Terluin