



Selbsttest Depression

M 63

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,
 darf ich Sie einmal offen fragen: Wie geht es Ihnen? Sind Sie (mehr als) erschöpft?

Wussten Sie, dass von 100 Menschen...

- 70 keine Depression
- 20 eine leichte Depression
- 8 eine mittelschwere Depression
- 2 eine schwere Depression haben?

Der lange Weg zur Diagnose

Folgende zwei Kernfragen dienen dazu, bei Anzeichen einer depressiven Verstimmung den Diagnoseprozess zu verkürzen. Es geht darum, mögliche gefährliche Verläufe festzustellen und schlimmen Verläufen vorzubeugen. Bitte antworten Sie ehrlich:

- **Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?**
- **Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?**

Wenn Sie eine (oder beide) Fragen mit Ja beantworten, müssen wir dringend gemeinsam schauen, wie ausgeprägt Ihre seelische Beeinträchtigung ist! Zögern Sie bitte nicht. Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche!

Genauere Auskunft gibt der „Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ-9)“

Auch hier darf ich Sie um eine ehrliche Selbstauskunft bitten:

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten zwei Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?	Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	An fast allen Tagen
Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten	0	1	2	3
Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit	0	1	2	3
Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf	0	1	2	3
Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben	0	1	2	3
Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen	0	1	2	3
Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben	0	1	2	3
Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z.B. beim Zeitunglesen oder Fernsehen	0	1	2	3
Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil „zappelig“ oder ruhelos und hatten dadurch einen stärkeren Bewegungsdrang als sonst?	0	1	2	3
Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten	0	1	2	3

Gesamtwert _____ = Addition der Spalten _____ + _____ + _____

Zuverlässigkeit des Fragebogens

Da sich der Fragebogen ausschließlich auf Selbstauskünfte des Patienten bezieht, müssen die endgültigen Diagnosen durch den behandelnden Arzt überprüft werden. Dabei sollte berücksichtigt werden, wie gut der Patient den Fragebogen verstanden hat. Zusätzlich sind weitere anamnestische Informationen des Patienten, seiner Familienangehörigen bzw. Informationen aus anderen Quellen heranzuziehen. Der Fragebogen ist international überprüft und etabliert.

Auswertung:

- < 5 Punkte gesund
- <10 Punkte unauffällig
- 10-14 Punkte „leichtgradige Depression“
- 15-19 Punkte „mittelgradige Depression“
- 20-27 Punkte „schwergradige Depression“

Wenn Sie mehr als 10 Punkte in der Selbstauskunft feststellen, sollten wir gemeinsam nach einem Weg für Sie finden, wie Sie wieder gesund werden.

Lassen Sie sich beraten und helfen.

Sie sehen an dieser Fragebogenaktion und an der Art, wie wir Sie in der Praxis wertschätzen, dass Sie es uns wert sind. Wenn wir uns schon so viel Mühe geben, sollte Ihnen Ihre Gesundheit auch so wertvoll sein. Wir helfen Ihnen gerne. Sprechen Sie uns bitte an.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Praxis Drususallee