

## 病人健康状况问卷 - 9 (PHQ-9)

在 过去两个星期 里，您经常受到以下问题的困扰吗？

( 请用“√”勾选您的答案 )

	完全没有	有几天	七天以上	接近每天
1. 做任何事都觉得沉闷或者根本不想做任何事	0	1	2	3
2. 情绪低落、忧郁或绝望	0	1	2	3
3. 难于入睡、半夜会醒，或相反，睡觉时间过多	0	1	2	3
4. 觉得疲倦或没有精力	0	1	2	3
5. 胃口不好或饮食过量	0	1	2	3
6. 觉得自己做得不好、对自己失望或有负家人期望	0	1	2	3
7. 难于集中精神做事，例如看报纸或看电视	0	1	2	3
8. 其它人可能会注意到您在动或说话的时候比平时慢； 或者相反，您坐立不安，比起平时有多余的身体动作	0	1	2	3
9. 想到自己不如死了算了，或者有自残的念头	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING      0   + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_  
=Total Score: \_\_\_\_\_

如果您有以上 任何 问题，这些问题对您的工作、处理家中事务或与人相处时造成多大 困难 ？

完全没有 困难	有一些 困难	非常 困难	极度 困难
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本问卷由 Robert L. Spitzer 博士、Janet B.W. Williams 博士、Kurt Kroenke 博士和同事用 Pfizer Inc.提供的教育基金设计。无需准许即可复制、翻译、展示或分发。

## SOAL SELIDIK KESIHATAN PESAKIT-9 (PHQ-9)

Dalam tempoh 2 minggu yang lalu, berapa kerapkah anda telah terganggu dengan sebarang masalah yang berikut?  
(Gunakan tanda "✓" untuk menyatakan jawapan anda)

	Tiada langsung	Beberapa hari	Lebih daripada 7 hari	Hampir setiap hari
1. Kurang berminat atau keseronokan dalam melakukan sesuatu perkara	0	1	2	3
2. Rasa sedih, tidak gembira atau putus asa	0	1	2	3
3. Masalah untuk tidur atau tidur nyenyak atau tidur berlebihan	0	1	2	3
4. Rasa letih atau mempunyai sedikit tenaga	0	1	2	3
5. Kurang selera atau makan berlebihan	0	1	2	3
6. Rasa buruk mengenai diri anda — atau anda seorang yang gagal atau anda telah menyebabkan diri anda atau keluarga anda kecewa	0	1	2	3
7. Masalah untuk menumpukan perhatian pada sesuatu perkara seperti membaca surat khabar atau menonton televisyen	0	1	2	3
8. Bergerak atau bercakap terlalu perlahan sehinggakan orang lain perasan? Atau sebaliknya — menjadi sangat resah atau gelisah sehinggakan anda telah bergerak lebih banyak daripada biasa	0	1	2	3
9. Memikirkan adalah lebih baik saja jika anda mati atau mencederakan diri sendiri dengan apa jua cara	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING      0   + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

=Total Score: \_\_\_\_\_

Jika anda menandakan sebarang masalah, sejauh manakah masalah-masalah tersebut membuatkan anda sukar untuk membuat kerja anda, menguruskan kerja-kerja di rumah atau bergaul dengan orang lain?

Tidak mempunyai kesukaran langsung

Agak sukar

Sangat sukar

Terlampau sukar

Dibangunkan oleh Dr. Robert L. Spitzer, Dr. Janet B.W. Williams, Dr. Kurt Kroenke dan rakan-rakan, dengan bantuan pembiayaan pendidikan daripada Pfizer Inc. Tiada kebenaran diperlukan untuk menghasilkan semula, menterjemah, mempamer atau mengedar.

## உடல் நலம் தொடர்பான வினாப்பட்டியல் - 9 (PHQ-9)

கடந்த இரண்டு வாரங்களில், பின்வரும் ஏதேனும் பிரச்சினைகளால் எந்த அளவுக்குப் பாதிக்கப் பட்டிருக்கிறீர்கள்?  
உங்கள் பதிவைக் குறிப்பிட '✓'  
பயன்படுத்துங்கள்

	ஒருபோது இல்லை	பல நாட் களு க்கு	பாதிக்கும் மேற்பட்ட நாட்களுக் கு	கிட்டத்தட் ட ஒவ்வொ ரு நாளும்
1. செயல்களைச் செய்வதில் சிறிதளவே ஆர்வம் அல்லது மகிழ்ச்சி	0	1	2	3
2. உற்சாகமில்லாமல் இருத்தல், மனச்சோர்வடைதல் அல்லது நம்பிக்கை இல்லாதிருத்தல்	0	1	2	3
3. தூக்கமின்மை அல்லது நன்றாகத் தூங்குவது அல்லது அதிக நேரம் தூங்குதல்	0	1	2	3
4. சோர்வாக உணர்தல் அல்லது சிறிதளவு சக்தி மட்டுமே இருப்பதாக உணர்தல்	0	1	2	3
5. பசியின்மை அல்லது அதிகமாக உண்ணுதல்	0	1	2	3
6. நீங்கள் தோல்வியடைந்துவிட்டதாகவோ அல்லது உங்களையோ, உங்கள் குடும்பத்தையோ தாழ்த்திவிட்டதாகவோ நினைத்து, உங்களைப் பற்றி மோசமாக உணர்தல்	0	1	2	3
7. வழக்கமான செயல்பாடுகளில் கவனம் செலுத்த சிரமப்படுதல். உதாரணத்திற்கு, செய்தித்தாள் படித்தல், தொலைக்காட்சி பார்த்தல்	0	1	2	3
8. உங்கள் பேச்சும், அசைவுகளும், பிறர் கவனிக்கும் அளவுக்கு மெதுவடைந்துள்ளதா? வழக்கத்துக்கு மாறாக, அமைதியற்ற நிலையில், அதிகமாக அசைந்துக் கொண்டு இருக்கிறீர்களா?	0	1	2	3
9. இறந்துவிடுவதோ அல்லது உங்களைக் காயப்படுத்திக்கொள்வதோ நிம்மதியைத் தரும் என்பது போன்ற எண்ணங்கள்	0	1	2	3

For office coding 0 + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

=Total Score: \_\_\_\_\_

மேற்கண்ட பிரச்சினைகளுள் எதையேனும் நீங்கள் எதிர்கொண்டிருந்தால், அது உங்கள் வேலையைச் செய்வதிலோ, உங்கள் குடும்பத்தைக் கவனித்துக் கொள்வதிலோ அல்லது பிறருடன் பழகுவதிலோ எந்த அளவுக்குச் சிரமத்தை ஏற்படுத்தியது?

சிரமமே  
இல்லை

ஒரளவுக்குச்  
சிரமம்

மிகச்  
சிரமம்

மிக மிகச்  
சிரமம்

Pfizer Inc. நிறுவனத்தின் கல்வி உதவித்தொகை ஆதரவுடன் Drs. Robert L. Spitzer, Janet B Williams மற்றும் Kurt Kroenke ஆகியோரால் தயாரிக்கப்பட்டது. நகல் எடுப்பதற்கோ, மொழிபெயர்ப்பதற்கோ, காட்சிக்கு வைப்பதற்கோ அல்லது பிறருக்குக் கொடுப்பதற்கோ அனுமதி பெறத் தேவையில்லை.

# PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE-9 (PHQ-9)

Over the **last 2 weeks**, how often have you been bothered by any of the following problems?  
(Use "✓" to indicate your answer)

	Not at all	Several days	More than half the days	Nearly every day
1. Little interest or pleasure in doing things	0	1	2	3
2. Feeling down, depressed, or hopeless	0	1	2	3
3. Trouble falling or staying asleep, or sleeping too much	0	1	2	3
4. Feeling tired or having little energy	0	1	2	3
5. Poor appetite or overeating	0	1	2	3
6. Feeling bad about yourself — or that you are a failure or have let yourself or your family down	0	1	2	3
7. Trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching television	0	1	2	3
8. Moving or speaking so slowly that other people could have noticed? Or the opposite — being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual	0	1	2	3
9. Thoughts that you would be better off dead or of hurting yourself in some way	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING   0   + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_  
=Total Score: \_\_\_\_\_

If you checked off **any** problems, how **difficult** have these problems made it for you to do your work, take care of things at home, or get along with other people?

Not difficult at all

Somewhat difficult

Very difficult

Extremely difficult