DAGLIG REGISTRERING AF SVÆRHED AF PROBLEMER (DRSP)

Udskriv og brug så mange ark som du har brug for til vurderinger i mindst to FULDE måneder.

Navn/CPR _____

Måned/År _____

Hver aften marker i hvilken grad du oplevede hvert af nedenstående problemer. Sæt et X i boksen, der svarer til sværhedsgraden: 1 - slet ikke, 2 - minimal, 3 - mild, 4 - moderat, 5 - alvorlig, 6 - ekstrem.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Indtast dag (mandag = M, torsdag = R osv.) >																																
Angiv pletblødning = P og menstrution = M >																																
Start vurdering på den korrekte kalenderdag >																																
1 Følt dig deprimeret, trist, "nede"; eller følt håbløshed; eller værdiløs eller skyldig	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
2 Følt ængstelig, nervøs, anspændt, eller "let antændelig"	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
3 Haft humørsvingninger (dvs. pludselig tristhed eller let til gråd); været følsom over for afvisning eller let såret	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
4 Følt vrede eller irritabel	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
5 Haft mindre interesse for sædvanlige aktiviteter som arbejde, skole, venner, eller interesser.	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
6 Haft koncentrationsbesvær	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
7 Følt træthed, sløvhed, udmattet; eller haft mangel på energi	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
8 Haft øget appetit eller overspist; eller cravings til bestemte madvarer	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
9 Sovet mere, taget lure; besvær med at stå op om morgenen; eller med at falde eller forblive i søvn	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
10 Følt overvældet eller ude af stand til at klare dig; eller ude af kontrol	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
11 Haft brystømhed, oppustethed, vægtøgning, hovedpine, led- eller muskelsmerter eller andre fysiske symptomer	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
Mindst ét af de ovennævnte problemer har forårsaget nedsat produktivitet eller ineffektivitet på arbejde, skole, hjem eller i dagligdagen.	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
Mindst ét af de ovennævnte problemer skyldes undgåelse af eller mindre deltagelse i interesser eller sociale aktiviteter	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															
Mindst ét af ovennævnte problemer forstyrrede mit forhold til andre	6																															
	5																															
	4																															
	3																															
	2																															
	1																															

Oversat af K.H. Reveles Jensen. Se artiklen Jensen, K.H.R. & Sinclair, K. Præmenstruel dysfori overses ofte (2018) Ugeskrift for Læger via qr-kode >
Tilpasset fra Endicott J, Nee J, Harrison W. Daily Record of Severity of Problems (DRSP): reliability and validity (2006) Arch Womens Mental Health