be.tipul

שאלון בריאות המטופל (PHQ-9)

שאלות: 9 (ועוד שאלת תפקוד שלא נספרת) · תקופה: השבועיים האחרונים · ציון: 0–27 · זמן מילוי: 2–3 דקות

שם: _____ תאריך: _____ מטפל/ת: _____

במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות היית מוטרד/ת מכל אחת מן הבעיות הבאות?

		0 בכלל לא	1 מספר ימים	2 יותר ממחצית הימים	3 כמעט כל יום
1	עניין או הנאה מועטים מעשיית דברים	0	1	2	3
2	תחושת דכדוך, דיכאון או חוסר תקווה	0	1	2	3
3	קשיים בהירדמות או בשינה רציפה, או עודף שינה	0	1	2	3
4	תחושה של עייפות או אנרגיה מועטה	0	1	2	3
5	תיאבון מועט או אכילת יתר	0	1	2	3
6	הרגשה רעה לגבי עצמך — מרגיש/ה שאת/ה כישלון, או שאכזבת את עצמך או את משפחתך	0	1	2	3
7	קושי להתרכז בדברים, כמו קריאה בעיתון או צפייה בטלוויזיה	0	1	2	3
8	דיבור או תנועה באיטיות רבה מהרגיל, או להיפך — חוסר שקט כה רב עד כי צריך להסתובב יותר מהרגיל	0	1	2	3
9	מחשבות שהיה עדיף לו היית מת/ה, או מחשבות על פגיעה בעצמך בדרך כלשהי	0	1	2	3

ציון כולל (0–27): _____

אם סימנת בעיות כלשהן, עד כמה הקשו עליך לבצע את עבודתך, לטפל בדברים בבית או להסתדר עם אנשים אחרים?

☐ לא הקשו כלל ☐ הקשו במידת מה ☐ הקשו מאוד ☐ הקשו באופן קיצוני

חישוב ופירוש (למטפל/ת)

כל שאלה מקבלת 0 (בכלל לא) עד 3 (כמעט כל יום). מחברים את 9 השאלות: 0–27. שאלת התפקוד שבסוף (עד כמה הבעיות הקשו) לא נספרת בציון, אבל כדאי לקרוא אותה.

0–4	מינימלי
5–9	קל
10–14	בינוני
15–19	בינוני–כבד
20–27	כבד

- שאלה 9 (מחשבות על מוות או על פגיעה עצמית): כל תשובה מעל 0 מחייבת בירור מיידי, בלי קשר לציון הכולל.
- ציון גבוה בלי אבחנה, או ציון נמוך עם תמונה קלינית קשה, קורים. השאלון לא מחליף שיחה.

כלי סקירה ומעקב — לא אבחנה.

מקור: Kroenke, Spitzer & Williams (2001). שימוש חופשי. נוסח עברי: חוברת קורס LICBT (טיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה).

הורד מ־be-tipul.co.il/tools/questionnaires/phq-9 · ב־be.tipul אפשר לשלוח את השאלון בקישור, והציון נכנס לגרף לבד.