

## LIITE 3: MÅDRS – depressioasteikko

Haastattelija täyttää

Nimi:

Täyttöpäivä:

Sosiaaliturvatunnus:

Yhteispistemäärä:

### YMPYRÖI SOPIVIN VAIHTOEHTO

#### 1. Huomioitu alakuloisuus

Tarkoittaa synkkyyttä, raskasmielisyyttä ja epätoivoa (voimakkaampi kuin tavallinen ohimenevä alakuloisuus), jotka heijastuvat puheeseen, kasvojen ilmeeseen ja asentoon. **Arvioidaan sen mukaan kuinka syvää alakuloisuus on ja voidaanko potilasta piristää.**

- 0 Ei surullisuutta
- 2 Näyttää alakuloiselta, mutta voi tilapäisesti piristyä.
- 4 Näyttää jatkuvasti surulliselta ja onnettomalta.
- 6 On jatkuvasti äärimmäisen synkkä ja raskasmielinen.

#### 2. Ilmoitettu alakuloisuus

Käsittää murheellisuuden, onnettomuuden, raskasmielisyyden, toivottomuuden ja avuttomuuden tunteet. Arviointi perustuu tuntee voimakkuuteen ja kestoon sekä siihen kuinka paljon ulkoiset tekijät vaikuttavat mielentilaan. **Kohonnut mieliala luokitellaan nollassi.**

- 0 Neutraali mielentila. Voi tuntea sekä tilapäistä hilpeyttä että apeutta olosuhteiden mukaan, ilman painoa kumpaankaan suuntaan.
- 2 Enimmäkseen alakuloinen, mutta valoisampiakin hetkiä on välillä.
- 4 Jatkuvasti alakuloinen ja synkkämielinen. Ulkoiset olosuhteet vaikuttavat mielentilaan.
- 6 Jatkuva, erittäin syvä masennus.

#### 3. Ahdistuksen tunteet

Tarkoittaa epämääräistä, psyykkisen pahanolon tunnetta, epämiellyttävää sisäistä jännitystä, ahdistusta, kauhua tai sisäistä levottomuutta, joka voi kehittyä paniikiksi. Arviointi perustuu tunteen voimakkuuteen ja kestoon sekä avun tarpeen suuruuteen. **Pidettävä erillään alakuloisuudesta (1, 2), huolestuneisuudesta ja lihasjännityksestä.**

- 0 Enimmäkseen rauhallinen.
- 2 Tilapäisiä epämiellyttävän psyykkisen jännityksen tunteita.
- 4 Jatkuva sisäisen levottomuuden tunne, joka toisinaan kehittyy paniikiksi, joka vain vaivoin on hillittävässä.
- 6 Pitkäaikaisia paniikinomaisia ahdistuskohtauksia. Vallitseva kauhuntunne tai ahdistava kuolemanpelko, jota potilas ei yksi pysty hallitsemaan.

#### 4. Vähentynyt yöuni

Tarkoittaa lyhentynyttä tai liiaksi keventynyttä unta tavallisiin nukkumaanmenotapoihin verrattuna.

- 0 Nukkuu tavalliseen tapaan.
- 2 Kohtuullisia vaikeuksia päästä uneen, tai lyhyempi, pinnallisempi tai rauhattomampi uni kuin tavallisesti
- 4 Lyhentynyt nukkumisaika (vähintään kaksi tuntia vähemmän kuin tavallisesti). Herää usein yön aikana myös ilman ulkoisia häiriöitä.
- 6 Nukkuu öisin vähemmän kuin 2 – 3 tuntia kaiken kaikkiaan.

### 5. Vähentynyt ruokahalu

Tarkoittaa sitä, että ruokahalu tuntuu huonommalta kuin tavallisesti.

- 0 Normaali tai lisääntynyt ruokahalu
- 2 Huono ruokahalu
- 4 Ruokahalu puuttuu melkein kokonaan, ruoka ei maistu, täytyy pakottaa itsensä syömään.
- 6 Ei syö mitään, ellei joku maanittele. Kieltäytyy kokonaan syömästä.

### 6. Keskittymisvaikeudet

Tarkoittaa vaikeuksia koota ajatuksensa ja keskittyä. Arviointi perustuu voimakkuuteen, taajuuteen sekä siihen missä määrin eri toiminnot vaikeutuvat. **Pidettävä erillään muistihäiriöistä ja häiriöistä ajatuksen kulussa.**

- 0 Ei keskittymisvaikeuksia
- 2 Tilapäisiä vaikeuksia pitää ajatuksensa koossa.
- 4 Selviä keskittymisvaikeuksia, jotka vaikeuttavat lukemista tai keskustelua.
- 6 Jatkuvia invalidisoivia keskittymisvaikeuksia.

### 7. Aloitekyvyttömyys

Tarkoittaa vaikeuksia ryhtyä toimiin tai hitautta jokapäiväisten tehtävien aloittamisessa tai suorittamisessa. **Pidettävä erillään päättämättömyydestä ja väsymisestä.**

- 0 Ei minkäänlaisia vaikeuksia käydä uusiin toimiin käsiksi. Ei saamattomuutta.
- 2 Aloittamisvaikeuksia.
- 4 Vaikea ryhtyä yksinkertaisiinkin rutiinitehtäviin, nämä vaativat suuria ponnistuksia.
- 6 Kyvytön ryhtymään yksinkertaisiinkin puuhiin. Ei pysty aloittamaan mitään toimintaa omin neuvoin.

### 8. Tunnekyvyttömyys

Tarkoittaa sitä, että potilas on omakohtaisesti kokenut kadottaneensa mielenkiintoa ulkomaailmaan tai sellaisia toimintoja kohtaan, jotka tavallisesti tuottavat iloa. Tunnereaktiot ympäristöön tai ihmisiin ovat heikentyneet. **Pidettävä erillään aloitekyvyttömyydestä (7).**

- 0 Normaalisti kiinnostunut ulkomaailmasta ja muista ihmisistä.
- 2 Vaikea tuntea iloa siitä mikä tavallisesti kiinnostaa. Vähentynyt kyky suuttua.
- 4 Mielenkiinto ulkomaailmaan puuttuu. Ystävät ja tuttavat tuntuvat samantekeviltä.
- 6 Tunteiden "halvaantuminen", kyvytön tuntemaan vihaa tai surua ja täydellinen tai jopa tuskallinen välinpitämättömyys läheisimpiä ihmisiä kohtaan.

### 9. Pessimistiset ajatukset

Tarkoittaa itesyytöksiä, alemmuudentunnetta, syyllisyydentunteita, kuvitelmia synnistä, katumusta tai kuvitelmia perikadosta.

- 0 Ei pessimistisiä ajatuksia
- 2 Silloin tällöin ajatuksia epäonnistumisesta, itesyytöksiä tai itsensä aliarvioimista.
- 4 Jatkuvia itesyytöksiä. Selkeitä mutta ei kohtuuttomia mietteitä synnistä tai syyllisyydestä. Selvästi ilmaistu pessimistinen näkemys tulevaisuudesta.
- 6 Harhakuvitelmia perikadosta, katumuksesta ja anteeksiantamattomista synneistä. Absurdeja itesyytöksiä.

### 10. Itsemurha-ajatukset

Tarkoittaa elämään kyllästymistä, luonnollisen kuoleman toivomuksia, itsemurha-ajatuksia sekä itsemurha-valmisteluja. ***Mahdolliset itsemurhayritykset eivät sinänsä vaikuta arviointiin.***

- 0 Nauttii elämästä. Tavanomainen elämänhalu.
- 2 Elämään kyllästynyt. Vain ohimeneviä itsemurha-ajatuksia.
- 4 Parempi olisi kuolla. Itsemurha-ajatukset ovat yleisiä ja itsemurha on ajateltavissa oleva ratkaisu, mutta selkeitä suunnitelmia tai aikeita ei ole.
- 6 Selvästi harkittuja aikeita tehdä itsemurha tilaisuuden tullen. Aktiivisia itsemurhavalmisteluja.

Lasketaan pisteiden kokonaissumma, jonka avulla voi arvioida masennuksen vaikeusastetta. Tarkoituksena on arvioida tämänhetkistä vointia (3vrk). Voidaan käyttää myös hoidon vasteen seurantaan.

- 0 - 11 Ei kliinistä masennusta
- 12 - 19 Lievä masennustila
- 20 - 34 Keskivaikea masennustila
- 35 + Vakava-asteinen masennustila