

MENO-D

- Ett skattningsformulär för att upptäcka depression under klimakteriet

Instruktion: MENO-D kan fyllas i som en självskattning eller av vårdgivare. Den generella referenspunkten för varje fråga är den individuella nivån eller hur du mår före klimakteriet.

A – Låg energi

Har du under de senaste två veckorna märkt av en minskad energinivå?

(Sätt en ring runt det alternativ som bäst stämmer)

0	Ingen förändring i energi, känner mig aktiv hela dagen
1	Mer trött efter aktivitet än tidigare
2	Minskad aktivitet på grund av trötthet
3	Känner mig trött mest hela tiden trots vila, minskad aktivitet
4	Känner mig ständigt utmattad, även små uppgifter som att borsta håret känns ansträngande

B – Paranoida tankar

Har du under de senaste 2 veckorna upplevt paranoida tankar?

(Sätt en ring runt det alternativ som bäst stämmer)

0	Inget paranoidt tänkande
1	Ökad oro för att andra tänker illa om dig
2	Misstänker att människor på jobbet eller hemma tänker illa om dig
3	Övertygad om att andra har låg uppfattning om dig och försöker att ersätta dig
4	Övertygad om att andra aktivt planerar att ska dig på många sätt

C – Irritabilitet

Har du under de senaste 2 veckorna känt dig mer irriterad?

(Sätt en ring runt det alternativ som bäst stämmer)

0	Ingen irritabilitet
1	Mild irritabilitet
2	Ökad irritation över mindre incidenter
3	Illos uttryckt genom att snäsa, verbala utbrott över mindre incidenter
4	Raseri, stora verbala utbrott över mindre incidenter

D – Självkänsla

Har din självkänsla minskat under de senaste 2 veckorna?

(Sätt en ring runt det alternativ som bäst stämmer)

0	God självkänsla eller ingen förändring av självkänslan
1	Något minskad självkänsla
2	Dålig självkänsla utan verklighetsförankring
3	Mycket dålig självkänsla inom alla livsområden
4	Inget självvärde alls, till den grad att du tror att världen skulle klara sig bättre utan dig

E – Isolering

Har du under de senaste 2 veckorna dragit dig undan socialt?

(Sätt en ring runt det alternativ som bäst stämmer)

0	Socialiserar normalt
1	Minskat socialt umgänge
2	Ointresserad av socialt umgänge
3	Social och yrkesmässig tillbakadragenhet
4	Känsla av isolering "i en bubbla" även tillsammans med andra

F – Ängest

Har du under de senaste 2 veckorna upplevt förhöjda nivåer av ängest?

(Sätt en ring runt det alternativ som bäst stämmer)

0	Ingen ny ängest
1	Ökad ängest i offentliga sammanhang
2	Hög ängest vid nya uppgifter
3	Förhöjd ängest vid rutinmässiga och välbekanta uppgifter
4	Panikattacker, hög ängest vid vanliga och välbekanta uppgifter

G – Somatiska symtom

Har du under de senaste 2 veckorna upplevt fysiska symtom?

(Sätt en ring runt det alternativ som bäst stämmer)

0	Inga fysiska symtom
1	Ökad muskelvärk, ledvärk vid träning
2	Ökad rygg-, ben- och ledvärk vid liten ansträngning
3	Frekvent huvudvärk, muskel- och/eller ledvärk som begränsar aktivitet
4	Svår värk och smärta som kräver smärtlindring och förhindrar aktivitet

H – Sömnstörningar

Har du under de senaste 2 veckorna upplevt sömnstörningar?

(Sätt en ring runt det alternativ som bäst stämmer)

0	Inga sömnproblem
1	Sömn som avbryts av korta uppvaknanden en eller två gånger per natt, men lätt att somna om
2	Sömn som avbryts av uppvaknanden flera gånger per natt, men lätt att somna om
3	Vaknar tre eller fler gånger per natt på grund av värmevallningar och svettningar, plus svårigheter att somna om
4	Sover konstant två eller färre timmar per natt. Svettningar, värmevallningar, känsla av att vara varm och sedan kall, störd sömn hela natten

I – Vikt

Har du gått upp i vikt (jämfört med vikten före klimakteriet)?

(Sätt en ring runt det alternativ som bäst stämmer)

0	Ingen viktförändring
1	Lätt viktökning (1–2 kg)

2	Måttlig viktökning trots oförändrad kost eller motion (3–6 kg)
3	Fortsatt viktökning och ökad bukfetma trots kostrestriktioner och ökad fysisk aktivitet
4	Kraftig viktökning (>6 kg) med fettansamling kring buk, bröst, höfter och lår

J – Sexuellt intresse

Har du under de senaste 2 veckorna upplevt en minskad libido?

(Sätt en ring runt det alternativ som bäst stämmer)

0	Ingen förändring av libido
1	Liten minskning av libido
2	Förminskad libido
3	Minskad libido och obehag vid sexuell aktivitet
4	Helt förlorat intresse för all sexuell aktivitet

K – Minne

Har du under de senaste 2 veckorna märkt av några minnesrelaterade svårigheter?

(Sätt en ring runt det alternativ som bäst stämmer)

0	Inga minnesproblem
1	Lindriga problem med att minnas namn och siffror
2	Behöver göra listor för att fungera på jobbet och/eller hemma
3	Försämrat minne som leder till dysfunktion
4	Allvarlig minnesförlust som leder till oförmåga att fungera

L- Koncentration

Har du haft koncentrationssvårigheter under de senaste 2 veckorna?

(Sätt en ring runt det alternativ som bäst stämmer)

0	Inga koncentrationssvårigheter
1	Milda problem med koncentrationen vid läsning
2	Milda problem med koncentrationen vid läsning och TV/filmtittande
3	Påtagliga problem med koncentrationen vid läsning och TV/filmtittande
4	Kan inte fokusera på några uppgifter

POÄNGSÄTTNING

Varje svar ger 0–4 poäng. Summera ihop de siffror som du ringat in för respektive område från A-L. Summan du då får är totalpoängen. Den lägsta möjliga totalpoängen är 0 och den högsta är 48.

Poäng mellan 20–24 anses tyda på lindrig depression i samband med klimakteriet och behöver följas upp.

Poäng mellan 24–32 tyder på måttlig perimenopausal depression som behöver behandling.

32 poäng eller mer tyder på svår perimenopausal depression och kräver behandling.