

Echelle HAD (Hospital Anxiety and Depression scale)

(Auto questionnaire de 14 questions)

La connaissance de votre état émotionnel est importante pour que votre médecin puisse adapter au mieux votre traitement. Ce questionnaire doit aider votre médecin à savoir comment vous vous sentez. Lisez chaque question et entourez la réponse qui s'adapte le mieux à vous pour la semaine passée. Votre réponse ne doit pas être trop réfléchie mais rapide. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Les questions impaires en **rouge** concernent l'anxiété et les questions paires en **noir**, la dépression. N'entourez qu'une réponse par question

Je me sens tendu (e) ou énervé(e)		
A	3	La plupart du temps
	2	Souvent
	1	De temps en temps
	0	Jamais
Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois		
D	0	Oui, tout autant
	1	Pas autant
	2	Un peu seulement
	3	Presque plus
J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver		
A	3	Oui, très nettement
	2	Oui, mais ce n'est pas trop grave
	1	Un peu, mais cela ne m'inquiète pas
	0	Pas du tout

Je ris facilement et vois le bon côté des choses		
D	0	Autant que par le passé
	1	Plus autant qu'avant
	2	Vraiment moins qu'avant
	3	Plus du tout
Je me fais du souci		
A	3	Très souvent
	2	Assez souvent
	1	Occasionnellement
	0	Très occasionnellement
Je suis de bonne humeur		
D	3	Jamais
	2	Rarement
	1	Assez souvent
	0	La plupart du temps
Je ne peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)		
A	0	Oui, quoi qu'il arrive
	1	Oui, en général
	2	Rarement
	3	jamais

J'ai l'impression de fonctionner au ralenti		
D	3	Presque toujours
	2	Très souvent
	1	Parfois
	0	jamais
J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué		
A	0	Jamais
	1	Parfois
	2	Assez souvent
	3	Très souvent
Je ne m'intéresse plus à mon apparence		
D	3	Plus du tout
	2	Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais
	1	Il se peut que je n'y fasse plus autant attention
	0	J'y prête autant d'attention que par le passé
J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place		
A	3	Oui, c'est tout à fait le cas
	2	Un peu
	1	Assez souvent
	0	Très souvent

Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses		
D	0	Autant qu'avant
	1	Un peu moins qu'avant
	2	Bien moins qu'avant
	3	Presque jamais
J'éprouve des sensations soudaines de panique		
A	3	Vraiment très souvent
	2	Assez souvent
	1	Pas très souvent
	0	jamais
Je peux prendre plaisir à un bon livre ou une bonne émission de radio ou de télévision		
D	0	Souvent
	1	Parfois
	2	Rarement
	3	Très rarement
Score total		

Echelle HAD de A.S ZIGMOND et R.P SNAITH (traduction française : J.P LEPINE)

0-7 normal	8-10 modéré	11-14 moyen	15-21 sévère
-------------------	--------------------	--------------------	---------------------

Veillez vérifier que vous avez répondu à toutes les questions et coché le chiffre correspondant à votre réponse.

Les patients insuffisants respiratoires chroniques présentent fréquemment un état anxio-dépressif. C'est pourquoi il nous a semblé utile de mettre à la disposition des médecins du réseau, un auto questionnaire proposé par AS Zigmon et RP Smith (Acta Psychiatr. Scand. 1983;67:361-370) et validé.

Il se compose de 7 questions (par échelle) auxquelles un score de 0 à 3 est attribué selon la sévérité du symptôme. L'addition des scores de chaque échelle, Anxiété (A) et Dépression (D), donne un résultat global entre 0 et 21 dont l'interprétation est pour chaque échelle.