



GROUPE DE MÉDITATION ST-MARY

QUESTIONNAIRE SUR LA SANTÉ DU PATIENT

GAD – 7

Deux questionnaires **optionnels** à compléter, à 3 ou 8 semaines d'intervalle, par les participants au groupe de méditation de St.Mary, durant l'automne 2019 :

GAD (les symptômes et signes d'anxiété) au recto de la feuille
PHQ9 (les symptômes et signes de dépression) au verso de la feuille

Inscrire la date sur chaque questionnaire et le numéro qu'on vous a remis à la réception où vous retournerez les questionnaires complétés, si vous le voulez bien.

Date: _____

Au cours des 14 derniers jours, à quelle fréquence avez-vous été dérangé(e) par les problèmes suivants?

	Jamais	Plusieurs jours	Plus de la moitié du temps	Presque tous les jours
1. Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension	0	1	2	3
2. Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes	0	1	2	3
3. Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien	0	1	2	3
4. Difficultés à se détendre	0	1	2	3
5. Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille	0	1	2	3
6. Devenir facilement contrarié(e) ou irritable	0	1	2	3
7. Avoir peur que quelque chose d'épouvantable arrive	0	1	2	3
Total				

.....Verso →

QUESTIONNAIRE INESSS

Symptômes et signes de dépression

PHQ-9



Date: _____

Veillez répondre à chacune des questions en encerclant l'énoncé qui correspond le mieux à votre situation.

Au cours des deux dernières semaines , à quelle fréquence avez-vous été dérangé par les problèmes suivants?	Jamais	Plusieurs jours	Plus de la moitié du temps	Presque tous les jours
1. Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses	0	1	2	3
2. Vous sentir triste, déprimé ou désespéré	0	1	2	3
3. Difficultés à vous endormir, à rester endormi ou trop dormir	0	1	2	3
4. Vous sentir fatigué ou avoir peu d'énergie	0	1	2	3
5. Peu d'appétit ou trop d'appétit	0	1	2	3
6. Mauvaise perception de vous-même, vous pensez que vous êtes un perdant ou que vous n'avez pas satisfait vos propres attentes ou celles de votre famille	0	1	2	3
7. Difficultés à vous concentrer sur des choses telles que lire le journal ou regarder la télévision	0	1	2	3
8. Vous bougez ou vous parlez si lentement que les autres personnes ont pu le remarquer. Ou, au contraire, vous êtes si agité que vous bougez beaucoup plus que d'habitude.	0	1	2	3
9. Vous avez pensé que vous seriez mieux mort ou pensé à vous blesser d'une façon ou d'une autre.	0	1	2	3
Somme des scores obtenus à chaque question :				

Si vous avez coché au moins un des problèmes nommés dans ce questionnaire, répondez à la question suivante

Dans quelle mesure ce ou ces problèmes ont-ils rendu difficiles

Pas du tout difficile	Plutôt difficile	Très difficile	Extrêmement difficile
___ votre travail, ___ vos tâches à la maison ou ___ votre capacité à bien vous entendre avec les autres	___ votre travail, ___ vos tâches à la maison ou ___ votre capacité à bien vous entendre avec les autres	___ votre travail, ___ vos tâches à la maison ou ___ votre capacité à bien vous entendre avec les autres	___ votre travail, ___ vos tâches à la maison ou ___ votre capacité à bien vous entendre avec les autres