

Psycho-Screening

für die ärztliche Praxis

**Früh-
Erkennung**
und
**Früh-
Intervention**

**Allgemeines
Psycho-
Screening**

**Differenzielles
Kurz-
Screening**

Benötigt

meine Patientin
mein Patient

begleitende

Psychologische
Hilfe?

- ❶ **K 10 +**
10 grundsätzliche Fragen
über das allgemeine
Psychische Befinden
- ❷ Spezielle Fragen zu
Depression
Angststörung
Somatoforme Störung



Gesundheitspsychologische
Koordination und Beratung

tirol

Landessanitätsdirektion

Eine breit angelegte Studie des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie, Klinische Psychologie und Epidemiologie in München zeigte:

Ca. jede dritte Person leidet innerhalb eines Jahres an Psychischen Störungen,

im Laufe des Lebens jede zweite.

Fast die Hälfte der Arbeitsunfähigkeit ist durch Psychische Störungen bedingt.

Die häufigsten Syndrome sind Angststörungen, Depressionen und Somatoforme Störungen.

Psychische Störungen neigen zur Chronifizierung.

Diese beunruhigenden Ergebnisse wurden durch eine Studie des Landes Tirol in Zusammenarbeit mit der Tiroler Ärzteschaft bestätigt.

Der Fachbereich Gesundheitspsychologie und Psychosoziale Versorgung der Landessanitätsdirektion hat daher dieses kurze psychologische Screening-Instrument zusammengestellt.

Damit können Sie im Zeitdruck der ärztlichen Praxis schnell und sicher entscheiden, ob die Patientin bzw. der Patient eine begleitende psychologische Intervention benötigt. In einem zweiten Schritt können Sie zudem untersuchen, inwieweit die Kriterien der drei häufigsten psychischen Störungsbilder vorliegen. Damit kann ein Zuweisungsgrund spezifiziert und eine gezielte Intervention eingeleitet werden.

Kurz-Diagnostik-Inventar für den ärztlichen Praxis-Alltag

zur Früherkennung Psychischer Störungen

und zur gezielten Frühintervention:

- 1 Entscheiden Sie zuerst mit dem K 10 + ob eine begleitende psychologische Intervention indiziert ist.**

Der Kurz – Screening – Fragebogen K 10 + ist ein erprobtes psychometrisches Verfahren zur objektiven Früherkennung von psychischen Beschwerden.

Hat der K10 + eindeutige Hinweise auf Psychische Beschwerden ergeben, ist eine begleitenden Psychologische Intervention indiziert.

Mit den weiteren Fragebögen können Sie feststellen, ob eine der drei häufigsten Psychischen Störungen in behandlungsbedürftigen Ausmaß vorliegt.

- 2 Untersuchen Sie anschließend mit den spezifischen Fragebögen, ob eine Depression, Angststörung oder Somatoforme Störung vorliegt.**

In dieser Mappe finden Sie die Fragebögen und die Auswertungsanleitungen.

Die Fragebögen liegen als Kopiervorlage bei.

Sie können diese Mappe und die Fragebögen auch auf der Homepage des Landes Tirol finden:

<http://www.tirol.gv.at> / weiterführende Links: Gesundheit, Landessanitätsdirektion, Fachbereich Gesundheitspsychologie und Psychosoziale Versorgung

finden Betroffene & Angehörige

kostenlos & vertraulich
in den

Gesundheitspsychologischen Beratungs- und Koordinationsstellen des Landes Tirol:

Innsbruck

Univ.-Klinik, Medizinzentrum
6020 Innsbruck, Anichstr. 35
Tel. 0512 / 504 – 27122

Hall in Tirol

A. ö. Bezirkskrankenhaus
6060 Hall i. T., Milser Str. 10
Tel. 05223 / 502 - 0

Schwaz

A. ö. Bezirkskrankenhaus
6130 Schwaz, Swarovskistr. 1-3
Tel. 05242 / 600 – 2110

Kufstein

A. ö. Bezirkskrankenhaus
6330 Kufstein, Endach 27
Tel. 05372 / 6966 – 3808

Kitzbühel

A. ö. Bezirkskrankenhaus
6380 **St. Johann in Tirol**
Bahnhofstr. 10
Tel. 05352 / 606 – 0

Landeck / Imst

Krankenhaus St. Vinzenz
6511 **Zams**, Sanatoriumstr. 43
Tel. 05442 / 600 – 7250

Reutte

A. ö. Bezirkskrankenhaus
6600 Reutte, Krankenhausstr. 39
Tel. 05672 / 601 – 618

Lienz

Gesundheits- u. Sozialsprengel
9900 Lienz, Rechter Iselweg 5
Tel. 04852 / 68466

Stufe 1: Allgemeines Kurz - Screening

K 10 +

Die Fragen des K 10 +

sind auf einer fünfstufigen Skala zu beantworten:

Wie häufig fühlten Sie sich während der letzten 30 Tage ...	niemals	selten	manchmal	meistens	immer
	1	2	3	4	5
1. ... ohne ersichtlichen Grund erschöpft?	0	0	0	0	0
2. ... nervös?	0	0	0	0	0
3. ... so nervös, dass nichts Sie wieder beruhigen konnte?	0	0	0	0	0
4. ... hoffnungslos?	0	0	0	0	0
5. ... ruhelos und zappelig?	0	0	0	0	0
6. ... so ruhelos, dass Sie nicht stillsitzen konnten?	0	0	0	0	0
7. ... niedergeschlagen?	0	0	0	0	0
8. ... so niedergeschlagen, dass nichts Sie aufmuntern konnte?	0	0	0	0	0
9. ... so, dass alles für Sie eine Anstrengung bedeutete?	0	0	0	0	0
10. ... wertlos?	0	0	0	0	0

Die Auswertung des K 10 +

erfolgt durch Addition der Punktwerte:

Punktwert-Summe	Hinweise auf Psychische Auffälligkeit
10 – 19	keine
20 – 24	gering
25 – 29	mäßig
30 – 50	hoch !!

Ab 25 Punkten

ist eine weitere Abklärung und eine begleitende Psychologische Intervention anzuraten.

Ab 30 Punkten

besteht dringender Handlungsbedarf einer Psychologischen Intervention!

Stufe 2: Störungsspezifisches Screening

Depression

Die Fragen zur Depression (DSQ)

sind auf einer Ja-Nein-Skala zu beantworten:

» Seit einigen Wochen ... :		ja	nein
1.	Fühlen Sie sich fast durchgängig traurig, niedergeschlagen, hoffnungslos?	0	0
2.	Haben Sie fast durchgängig das Interesse an nahezu allen Dingen verloren, empfinden keine Freude mehr, z.B. auch an Dingen, die Ihnen gewöhnlich Freude bereiten?	0	0
3.	Fühlen Sie sich ständig müde, abgeschlagen und erschöpft, ohne Energie, auch wenn Sie nicht besonders schwer gearbeitet haben?	0	0
4.	Haben Sie Ihren Appetit verloren oder erheblich an Gewicht abgenommen? Schmeckt es Ihnen nicht mehr so wie früher?	0	0
5.	Leiden Sie fast täglich unter Schlafstörungen (Einschlaf-, Durchschlafstörungen oder frühmorgendlichem Erwachen)?	0	0
6.	Sprechen und bewegen Sie sich langsamer als sonst? Oder leiden Sie im Gegenteil an einer inneren Unruhe, so dass Sie nicht still sitzen können und auf und ab gehen müssen?	0	0
7.	Hat sich Ihr sexuelles Verlangen stark vermindert oder ist es gar nicht mehr vorhanden?	0	0
8.	Haben Sie kein Selbstvertrauen mehr, fühlen Sie sich wertlos, schuldig oder machen Sie sich übertriebene Selbstvorwürfe?	0	0
9.	Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sich Dinge zu merken? Oder fallen Ihnen ganz alltägliche Entscheidungen schwer?	0	0
10.	Denken Sie häufig über den Tod nach oder sogar daran, sich etwas anzutun?	0	0
Summe der Ja-Antworten		

Die Auswertung des Depressions-Fragebogens

erfolgt durch Addition der Ja-Antworten.

Jede Ja-Antwort zählt einen Punkt.

Ab 5 Punkten

leidet die Patientin bzw. der Patient mit großer Wahrscheinlichkeit unter einer typischen **Depression**.

Stufe 2: Störungsspezifisches Screening

Ängste

Der **Einstiegsteil des Angst-Fragebogens (DIA-X ASQ)** erkundet

- * die Grobcharakteristik der Allgemeinbeschwerden,
- * die Komorbidität der Angst mit Depression und
- * **spezifische Ausprägungen von Ängsten.**

Die Fragen des Einstiegsteiles sind jeweils mit ja oder nein zu beantworten:

Fragen:	ja	nein
1. Leiden Sie derzeit unter Schmerzen? psychischen oder emotionalen Problemen? körperlichen Beschwerden oder Krankheiten? Wenn ja, welchen?..... anderen Problemen? Wenn ja, welchen?.....	o o o o	o o o o
2. Haben Sie in den letzten Wochen die meiste Zeit unter Gefühlen von Traurigkeit und Niedergeschlagenheit oder Energieverlust gelitten?	o	o
3. Hatten Sie in den letzten Wochen Angstattacken, bei denen Sie ganz plötzlich von einem Gefühl starker Angst, Beklommenheit oder Unruhe überfallen wurden?	o	o
4. Litten Sie in den letzten Wochen unter unbegründet starken Ängsten in sozialen Situationen, wie z.B. vor anderen etwas zu tun, vor oder mit anderen Leuten zu sprechen oder im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen?	o	o
5. Hatten Sie in den letzten Wochen unbegründet starke Ängste, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, in Geschäfte zu gehen oder sich auf öffentlichen Plätzen aufzuhalten?	o	o
6. Haben Sie in den letzten Monaten oft unter den Nachwirkungen eines ungewöhnlich schrecklichen oder bedrohlichen Ereignisses gelitten?	o	o
7. Wurden Sie während der letzten Wochen oft durch Sorgen, Ängste und Gefühle von Anspannung belastet?	o	o

Die Auswertung des Einstiegsteiles:

Frage:	diagnostizierte Störungen:
1	Grobcharakteristik der Allgemeinbeschwerden
2	Komorbidität der Angst mit Depression
3	Panikattacken, Panikstörungen
4	Soziale Phobien
5	Agoraphobie
6	Posttraumatische Belastungsstörung
7	Generalisiertes Angstsyndrom

Sind von den Fragen 2 bis 7 eine oder mehrere bejaht worden, besteht eine Neigung zu Angststörungen, > Bitte mit dem zweiten Testteil fortsetzen!

Generalisiertes Angstsyndrom

Der **Fortsetzungsteil des Angst-Fragebogens** erkundet

ob ein
* **generalisiertes Angstsyndrom** vorliegt (Fragen 8 – 12),

den
* **Schweregrad der Ängste** (Frage 13),

sowie angstbedingte
* **psychosoziale Einschränkungen** (Frage 14).

Die Fragen des Fortsetzungsteiles sind jeweils auf einer dreistufigen Skala zu beantworten:

Fragen:	oft	manchmal	nie
8. Leiden Sie unter Angst und Sorgen im Zusammenhang mit eigentlich alltäglichen Dingen wie Haushalt, Arbeit, Familie, Beruf oder Ihren Kindern?	o	o	o
9. Leiden Sie unter Angst und Sorgen im Zusammenhang mit Ihrem körperlichen Gesundheitszustand?	o	o	o
10. Leiden Sie unter Angst und Sorgen im Zusammenhang mit anderen Dingen und Situationen?	o	o	o
11. Haben Sie mehr Angst und Sorgen als andere Personen in Ihrer Situation haben würden?	o	o	o
12. Fällt es Ihnen schwer, sich von Ihren Sorgen und Ängsten abzulenken?	o	o	o
13. Welche der folgenden Beschwerden hatten Sie in den letzten Wochen?			
- ruhelos und ständig auf dem Sprung?	o	o	o
- schreckhaft und innerlich angespannt?	o	o	o
- leicht ermüdbar und erschöpft?	o	o	o
- nervös und reizbar?	o	o	o
- Zittern und Schwitzen?	o	o	o
- Herzklopfen oder Herzrasen?	o	o	o
- Atembeschwerden und Beklemmungsgefühle?	o	o	o
- Muskelschmerzen und Verspannungsgefühle?	o	o	o
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren?	o	o	o
- Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen?	o	o	o
14. Beeinträchtigen Sie diese Sorgen und Ängste bei Ihren alltäglichen Aktivitäten im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit, Haushalt oder den Beziehungen zu anderen Menschen?	o	o	o
15. Wann hat diese Phase mit den Sorgen begonnen?			
- vor Wochen?	o		
- vor Monaten?	o		
- vor Jahren?	o		

Stufe 2: Störungsspezifisches Screening

Somatoforme Störungen

Die Fragen des Psychosomatischen Kurztests (PS-KT)

sind jeweils mit ja oder nein zu beantworten:

Fragen:	ja	nein
1. Ich habe öfter Herzrasen, Herzstolpern, unregelmäßigen Herzschlag.	o	o
2. Ich leide unter Hitzewallungen, Blutandrang zum Kopf.	o	o
3. Häufig habe ich kalte Hände und Füße.	o	o
4. Bei Aufregung gerate ich oft in Atemnot.	o	o
5. Manchmal ist mir, als ob ich einen Kloß im Hals habe.	o	o
6. Ich bin sehr licht- und geräuschempfindlich.	o	o
7. Oft habe ich einen trockenen Mund.	o	o
8. Ich leide unter Magendrücken, Völlegefühl oder Magenschmerzen.	o	o
9. Ich leide unter Blähungen bzw. Verstopfung.	o	o
10. Selten bin ich entspannt.	o	o
11. Manchmal zittern meine Hände.	o	o
12. Mich belästigt Zucken um die Augen, im Gesicht, am Kopf oder der Schulter.	o	o
13. Ich kann schlecht einschlafen oder durchschlafen.	o	o
14. Morgens bin ich müde und zerschlagen.	o	o
15. Ich leide unter Wetterfühligkeit.	o	o
16. Ich leide unter Appetitmangel.	o	o
17. Manchmal habe ich Kopfschmerzen.	o	o
Summe der Ja-Antworten	

Die Auswertung des Psychosomatischen Kurztests

erfolgt geschlechts- und altersspezifisch. *)

Ab sieben Ja-Antworten sind Anzeichen für psychosomatische Störungen gegeben.

Ab zwölf Ja-Antworten besteht eine starke psychosomatische Empfänglichkeit.

***) Frauen jeden Alters und Männer über 50 können zwei Ja-Antworten mehr aufweisen.**

Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber und Gestaltung:
Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Landessanitätsdirektion,
Fachbereich Gesundheitspsychologie und Psychosoziale Versorgung,
Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck

Quellen der Testverfahren:

K10+: G. Schüßler und G. Rumpold, 2004
Depression: Hexal-Ratgeber, H.-U. Wittchen et al., Basel ..., 1995
Angststörungen: DIA-X ASQ (Anxiety Screening Questionnaire),
H.-U. Wittchen u. Axel Perkonig, Frankfurt, 1997
Somatoforme Störungen: Psychosomatischer Kurztest

Druck:

Alpina Druck GmbH & Co KG, Hallerstr. 121, 6025 Innsbruck