

Skjema for kartlegging av helseangst (Whiteley Index)

Nedenfor er en liste over spørsmål om helsen din. For hver av de, vennligst sett et kryss for tallet som best beskriver hvordan du har det.

1 = ikke i det hele tatt | 2 = litt | 3 = moderat | 4 = ganske mye | 5 = svært mye

	1	2	3	4	5
1. Bekymrer du deg mye om helsen din?					
2. Tror du at der er noe alvorlig galt med kroppen din?					
3. Er det vanskelig å glemme deg selv og heller tenke på andre ting?					
4. Hvis du føler deg syk, og noen forteller deg at du ser bedre ut, blir du da irritert?					
5. Blir du ofte oppmerksom på forskjellig ting som skjer i kroppen din?					
6. Er du plaget med mye verk og smerte?					
7. Er du redd for sykdom?					
8. Bekymrer du deg mer over din helse enn folk flest?					
9. Får du følelsen av at folk ikke tar sykdommene dine alvorlig nok?					
10. Er det vanskelig for deg å tro legen når han/hun forteller deg at det er ingenting å bekymre seg over?					
11. Bekymrer du deg ofte over muligheten for at du har en alvorlig sykdom?					
12. Hvis du blir oppmerksom på en sykdom (via radio, TV, aviser eller noen du kjenner), blir du da redd for at du selv skal få den?					
13. Synes du at du er plaget med mange forskjellige symptomer?					
14. Har du ofte symptomer på en svært alvorlig sykdom?					