# Health Anxiety Behavior Inventory

Please indicate how much you agree with the different statements presented. Base your answers on how it has been for the past week.

1. I ask others for advice about physical symptoms that I think could be a sign of disease

0. Not at all accurate

1. Somewhat accurate

2. Mostly accurate

3. Completely accurate

2. I avoid TV shows, films, or books about serious illness

0. Not at all accurate

1. Somewhat accurate

2. Mostly accurate

3. Completely accurate

3. If someone starts talking about serious illness, I try to change the subject or leave the situation

0. Not at all accurate

1. Somewhat accurate

2. Mostly accurate

3. Completely accurate

4. If I notice a physical symptom that could be a sign of illness, I check it repeatedly

0. Not at all accurate

1. Somewhat accurate

2. Mostly accurate

3. Completely accurate

5. I try to find the cause if I experience a new physical symptom without a clear explanation

0. Not at all accurate

1. Somewhat accurate

2. Mostly accurate

3. Completely accurate

6. I tell other people about physical symptoms that worry me

0. Not at all accurate

1. Somewhat accurate

2. Mostly accurate

3. Completely accurate

7. I avoid things or situations that give rise to thoughts of illness, e.g., reading obituaries or being at a hospital

0. Not at all accurate

1. Somewhat accurate

2. Mostly accurate

3. Completely accurate

8. I quickly get in touch with healthcare if I notice a physical symptom that worries me

0. Not at all accurate

1. Somewhat accurate

2. Mostly accurate

3. Completely accurate

9. In order not to become ill, I am careful with what I eat and drink

0. Not at all accurate

1. Somewhat accurate

2. Mostly accurate

3. Completely accurate

10. I often read health advice to get ideas about what I can do to prevent disease

0. Not at all accurate

1. Somewhat accurate

2. Mostly accurate

3. Completely accurate

11. I ask others to reassure me that I am healthy

0. Not at all accurate

1. Somewhat accurate

2. Mostly accurate

3. Completely accurate

12. I spend time planning what I should do to prevent diseases

0. Not at all accurate

1. Somewhat accurate

2. Mostly accurate

3. Completely accurate

## Scoring

Scale “bodily preoccupation and checking”: 4 + 5 + 8

Scale “information- and reassurance-seeking”: 1 + 6 + 11

Scale “prevention and planning”: 9 + 10 + 12

Scale “overt avoidance”: 2 + 3 + 7

## Note

In the original article, the 12 items are referred to as candidate item # 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 12, 14, 17, 18, and 20.

# Health Anxiety Behavior Inventory

Vänligen ange hur mycket du instämmer i de olika påståendena som presenteras. Basera dina svar på hur det har varit den senaste veckan.

1. Jag ber andra om råd angående kroppsliga symptom som jag tror kan vara tecken på sjukdom

0. Stämmer inte alls

1. Stämmer litegrand

2. Stämmer mestadels

3. Stämmer helt och hållet

2. Jag undviker TV-program, filmer eller böcker som handlar om allvarlig sjukdom

0. Stämmer inte alls

1. Stämmer litegrand

2. Stämmer mestadels

3. Stämmer helt och hållet

3. Om någon börjar tala om allvarlig sjukdom försöker jag byta ämne eller lämnar situationen

0. Stämmer inte alls

1. Stämmer litegrand

2. Stämmer mestadels

3. Stämmer helt och hållet

4. Om jag upptäcker ett kroppsligt symptom som skulle kunna tyda på sjukdom så kontrollerar jag det gång på gång

0. Stämmer inte alls

1. Stämmer litegrand

2. Stämmer mestadels

3. Stämmer helt och hållet

5. Jag försöker ta reda på orsaken om jag upplever ett nytt kroppsligt symptom utan tydlig förklaring

0. Stämmer inte alls

1. Stämmer litegrand

2. Stämmer mestadels

3. Stämmer helt och hållet

6. Jag berättar för andra människor om kroppsliga symptom som oroar mig

0. Stämmer inte alls

1. Stämmer litegrand

2. Stämmer mestadels

3. Stämmer helt och hållet

7. Jag undviker saker eller situationer som väcker tankar på sjukdom, t.ex. att läsa dödsannonser eller att vara på sjukhus

0. Stämmer inte alls

1. Stämmer litegrand

2. Stämmer mestadels

3. Stämmer helt och hållet

8. Jag tar snabbt kontakt med sjukvården om jag upptäcker ett kroppsligt symtom som oroar mig

0. Stämmer inte alls

1. Stämmer litegrand

2. Stämmer mestadels

3. Stämmer helt och hållet

9. För att inte bli sjuk är jag noga med vad jag äter och dricker

0. Stämmer inte alls

1. Stämmer litegrand

2. Stämmer mestadels

3. Stämmer helt och hållet

10. Jag läser ofta om hälsoråd för att få idéer om vad jag kan göra för att förebygga sjukdom

0. Stämmer inte alls

1. Stämmer litegrand

2. Stämmer mestadels

3. Stämmer helt och hållet

11. Jag ber andra försäkra mig om att jag är frisk

0. Stämmer inte alls

1. Stämmer litegrand

2. Stämmer mestadels

3. Stämmer helt och hållet

12. Jag ägnar tid åt att planera hur jag ska göra för att slippa sjukdomar

0. Stämmer inte alls

1. Stämmer litegrand

2. Stämmer mestadels

3. Stämmer helt och hållet

## Poängsättning

Skala “kroppsupptagenhet och kontrollbeteenden”: 4 + 5 + 8

Skala “sökande av information och återförsäkran”: 1 + 6 + 11

Skala “förebyggande och planering”: 9 + 10 + 12

Skala “overt undvikande”: 2 + 3 + 7

## Notera

I originalartikeln kallas dessa 12 item för kandidat-item # 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 12, 14, 17, 18 och 20.