

Spørgeskema om udmatningssymptomer - KEDS

Spørgeskemaet Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS) indeholder spørgsmål om typiske udmatningssymptomer ved alvorlig stress. Der er udarbejdet en dansk udgave af spørgeskemaet. Du kan downloade begge spørgeskemaer her.

Langvarig og alvorlig stress kan føre til fysiske og psykiske helbredsproblemer. Videnskabelige undersøgelser tyder bl.a. på, at langvarig stress kan medføre, at man oplever en tilstand af udpræget fysisk og psykisk udmattelse. Man taler om en stressrelateret udmattelsestilstand (se reference 1).

For at kunne måle denne stressrelaterede udmattelsestilstand kan man bruge et gennemprøvet spørgeskema, som er udviklet i Sverige. Spørgeskemaet kaldes Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS) og indeholder spørgsmål om typiske udmatningssymptomer ved alvorlig stress, det vil sige følgende symptomer:

1. Koncentrationsevne
2. Hukommelse
3. Fysisk udholdenhed
4. Psykisk udholdenhed
5. Restituering
6. Søvn
7. Overfølsomhed overfor sanseindtryk
8. Oplevelsen af krav
9. Irritation og vrede.

Har du alvorlige udmatningssymptomer?

En svensk videnskabelig undersøgelse har vist, at spørgeskema om udmatningssymptomer kan bruges til at skelne mellem personer med stressrelateret udmattelsestilstand og raske personer (reference 2). Afprøvningen af den danske version af spørgeskemaet på patienter på arbejdsmedicinske klinikker bekræftede, at stresspatienter (dvs. patienter med stressrelaterede lidelser) generelt scorer mange flere point, når de besvarer spørgeskemaet end patienter med ikke-stressrelaterede lidelser (reference 3).

Dog viste afprøvningen også, at der er et stort overlap mellem forskellige patientgrupper, fx mellem stresspatienter og patienter med muskel- og skeletsygdomme eller luftvejslidelser. Et højt pointtal (score) i spørgeskema om udmatningssymptomer er derfor ikke specifik for en stressrelateret udmattelsestilstand. Med andre ord, kan en høj score i spørgeskemaet være tegn på en udmattelsestilstand på grund af alvorlig stress, men der kan også ligge andre årsager bag.

Hvem kan anvende spørgeskemaet?

Spørgeskemaet kan anvendes til både raske personer og patienter.

Hvordan beregner man det samlede antal point?

Det samlede antal point beregnes ved at lægge pointene (fra 1 til 6) sammen for hvert symptom. Den samlede sum vil ligge mellem 0 og 54, hvor 0 til fravær af udmattelsessymptomer og 54 svarer til den højeste grad af udmattelses-tilstand. I den ovennævnte undersøgelse blandt danske stresspatienter fandt man, at de fleste fik en samlet sum på 17 eller derover. Den svenske undersøgelse viste, at de fleste raske personer havde en samlet sum under 17 (reference 2).

Spørgeskemaet er grundigt efterprøvet

Den danske oversættelse af spørgeskemaet er blevet testet i et pilotforsøg på en gruppe på 12 patienter på de tre arbejdsmedicinske klinikker for at undersøge om spørgsmål og svarmuligheder var forståelige. For at sikre, at den oprindelige mening med spørgsmålene var blevet korrekt oversat i den danske version, blev den danske version oversat tilbage til svensk og verificeret i forhold til den svenske udgave af KEDS. Den danske KEDS blev derefter endelig afprøvet på 698 patienter på de tre arbejdsmedicinske klinikker (reference 3).

Læs mere om projektet

Projektet ”Udvikling af en indikator for stressrelaterede psykiske helbredsproblemer” blev støttet af Arbejdsmiljøforskningsfonden. Projektet er blevet udført i samarbejde mellem NFA, Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling, Bispebjerg Hospital, Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik, Odense Universitetshospital, og arbejdsmedicinsk klinik, Regionshospitalet Herning.

Download spørgeskemaet om udmattningssymptomer - KEDS

Download Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS) – ’Spørgeskema om udmattningssymptomer ved alvorlig stress’.

Den danske version af KEDS er oversat og testet blandt stresspatienter af forskere fra:

- Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, NFA
- Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling, Bispebjerg Hospital
- Afdelingen for Arbejdsmedicin, Regionshospitalet Herning
- Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik, Odense Universitetshospital
- Lunds Universitet, Lund, Sverige
- Karolinska Institutet, Stockholm, Sverige.

[Download den danske version af KEDS.](#)

Yderligere oplysninger

[Seniorforsker Jesper Kristiansen](#), NFA.

Referencer

1. Grossi G, Perski A, Osika W, Savic I. Stress-related exhaustion disorder – clinical manifestation of burnout? A review of assessment methods, sleep impairments,

- cognitive disturbances, and neuro-biological and physiological changes in clinical burnout. *Scand J Psychol* 2015;56:626-36.
2. Beser A, Sorjonen K, Wahlberg K, Peterson U, Nygren Å, Åsberg M. Construction and evaluation of a self-rating scale for stress-induced Exhaustion Disorder, the Karolinska Exhaustion Disorder Scale. *Scand J Psychol* 2014;55(1):72-82.
 3. Jesper Kristiansen, Maria Kristine Friborg, Nanna Eller, Lars Peter Andreas Brandt, David John Glasscock, Jesper Pihl-Thingvad, Roger Persson, Aniella Besè, Marie Åsberg, Sannie Vester Thorsen. Comparison of exhaustion symptoms in patients with stress-related and other psychiatric and somatic diagnoses. *BMC Psychiatry* 2019; 19: 84.

<https://nfa.dk/da/Vaerktoejer/Sporgeskemaer/Sporgeskema-om-udmatningssymptomer-KEDS>