



# Spørgeskema om udmatningssymptomer

Karolinska Exhaustion Disorder Scale 9 (KEDS)



DET NATIONALE FORSKNINGSCENTER  
FOR ARBEJDSMILJØ



### Kære deltager

Formålet med dette skema er, at det skal give et billede af din nuværende fysiske og psykiske tilstand. Vi vil således bede dig vurdere, hvordan du har haft det de seneste to uger.

Skemaet indeholder en række forskellige påstande om, hvordan man kan have det i forskellige sammenhænge. Påstandene udtrykker forskellige grader af ubehag, fra fravær af ubehag (0) til maksimalt ubehag (6).

Sæt et kryds i firkanten ud for det svar, som du synes stemmer bedst overens med, hvordan du har haft det de seneste to uger. Du skal kun sætte ét kryds. Hvis du vil ændre noget, skal du udfylde firkanten, som du satte krydset i og sætte et nyt kryds i den firkant, du ønsker. (Se eksemplet nedenfor).

| Eksempel på afkrydsning:              | Eksempel på rettelse:                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0            | <input type="checkbox"/> 0            |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 | <input checked="" type="checkbox"/> 1 |
| <input type="checkbox"/> 2            | <input type="checkbox"/> 2            |
| <input type="checkbox"/> 3            | <input type="checkbox"/> 3            |
| <input type="checkbox"/> 4            | <input type="checkbox"/> 4            |
| <input type="checkbox"/> 5            | <input type="checkbox"/> 5            |
| <input type="checkbox"/> 6            | <input type="checkbox"/> 6            |

Hvis du vil forklare/tydeliggøre noget, skal du skrive det på notatsiden, som findes sidst i skemaet.



## Udmatningssymptomer

### 1. Koncentrationsevne

Her beder vi dig vurdere din evne til at holde tankerne samlede og koncentrere dig. Tænk over hvordan du fungerer i forskellige aktiviteter, som kræver forskellige grader af koncentrationsevne, fx at læse en kompliceret tekst, læse en avisartikel og se TV. (HUSK at din vurdering kun vedrører de seneste to uger).

*(Kun ét kryds)*

- Jeg har ikke svært ved at koncentrere mig, og jeg kan læse, se TV og føre en samtale normalt .....  0
- Imellem 0 og 2 .....  1
- Jeg har somme tider svært ved at holde tankerne samlede om noget, der normalt ville fange min opmærksomhed .....  2
- Imellem 2 og 4 .....  3
- Jeg har ofte svært ved at koncentrere mig .....  4
- Imellem 4 og 6 .....  5
- Jeg kan overhovedet ikke koncentrere mig om noget .....  6

### 2. Hukommelse

Her beder vi dig beskrive din evne til at huske ting. Tænk over om du har svært ved at huske navne, datoer eller hverdagsgøremål. (HUSK at din vurdering kun vedrører de seneste to uger).

*(Kun ét kryds)*

- Jeg husker navne, datoer og ting, jeg skal gøre i hverdagen .....  0
- Imellem 0 og 2 .....  1
- Det sker, at jeg glemmer ting, der ikke er så vigtige, men hvis jeg tager mig sammen, husker jeg det for det meste .....  2
- Imellem 2 og 4 .....  3
- Jeg glemmer ofte aftaler eller navne på personer, som jeg kender godt .....  4
- Imellem 4 og 6 .....  5
- Jeg glemmer dagligt vigtige ting, eller ting jeg skulle have gjort .....  6



### 3. Fysisk udholdenhed

Dette spørgsmål vedrører, hvordan din fysiske udholdenhed er. Føler du dig fx mere fysisk træt end normalt efter almindelige hverdagsaktiviteter eller efter forskellige former for fysisk anstrengelse? (HUSK at din vurdering kun vedrører de seneste to uger).

*(Kun ét kryds)*

- |   |                          |   |
|---|--------------------------|---|
| Jeg har det som normalt og udfører daglige fysiske aktiviteter eller motionerer, som jeg normalt gør .....  | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Imellem 0 og 2 .....  | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Jeg føler, at fysisk anstrengelse er mere trættende end normalt, men jeg bevæger mig alligevel, som jeg normalt gør .....   | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Imellem 2 og 4 .....  | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Jeg har svært ved at udholde fysisk anstrengelse. Jeg har det fint, så længe jeg bevæger mig i normalt tempo, men jeg kan ikke øge tempoet uden at komme til at ryste eller blive forpustet ..... | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Imellem 4 og 6 .....  | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Jeg føler mig meget svag og orker ikke engang at bevæge mig kortere afstande .....  | <input type="checkbox"/> | 6 |

### 4. Psykisk udholdenhed

Her beder vi dig tænke over, hvordan din psykiske udholdenhed er, og om du bliver lettere psykisk træt end normalt i forskellige hverdagssituationer. (HUSK at din vurdering kun vedrører de seneste to uger).

*(Kun ét kryds)*

- |  |                          |   |
|--|--------------------------|---|
| Jeg har lige så meget energi som normalt. Jeg har ikke nogen særlige problemer med at gennemføre mine daglige gøremål .....  | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Imellem 0 og 2 .....   | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Jeg kan gennemføre mine hverdagsaktiviteter, men det kræver mere energi, og jeg bliver hurtigere træt end normalt. Jeg har brug for at holde pauser oftere end normalt ..... | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Imellem 2 og 4 .....   | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Jeg bliver uforholdsmæssigt træt, når jeg forsøger at udføre mine daglige aktiviteter, og det gør mig træt at omgås andre mennesker .....                                    | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Imellem 4 og 6 .....   | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Jeg orker ikke at lave noget som helst .....   | <input type="checkbox"/> | 6 |



## 5. Restituering

Her beder vi dig beskrive, hvor godt og hvor hurtigt du genvinder kræfter både psykisk og fysisk, efter du har været udtrættet. (HUSK at din vurdering kun vedrører de seneste to uger).

*(Kun ét kryds)*

- Jeg har ikke brug for at hvile mig i løbet af dagen .....  0
- Imellem 0 og 2 .....  1
- Jeg bliver træt i løbet af dagen, men jeg behøver blot en lille pause for at komme mig .....  2
- Imellem 2 og 4 .....  3
- Jeg bliver træt i løbet af dagen og behøver lange pauser for at blive frisk igen .....  4
- Imellem 4 og 6 .....  5
- Det er uden betydning, hvor meget jeg hviler, det er som om, at jeg ikke kan genoplade mine batterier .....  6

## 6. Søvn

Her beder vi dig beskrive, hvordan du sover. Tænk over hvor god din søvn har været, og/eller om du har følt dig udsovet i løbet af de seneste to uger. Din vurdering skal afspejle, hvordan du har sovet, uanset om du har taget sovepiller eller ej. (HUSK at din vurdering kun vedrører de seneste to uger).

*(Kun ét kryds)*

- Jeg sover godt og tilstrækkeligt længe i forhold til mit behov og føler mig for det meste udhvilet, når jeg vågner .....  0
- Imellem 0 og 2 .....  1
- Somme tider sover jeg mere uroligt end normalt eller vågner i løbet af natten og har svært ved at falde i søvn igen. Nogle gange føler jeg mig ikke udsovet efter en nats søvn .....  2
- Imellem 2 og 4 .....  3
- Jeg sover ofte uroligt eller vågner i løbet af natten og har svært ved at falde i søvn igen. Ofte føler jeg mig ikke udsovet efter en nats søvn .....  4
- Imellem 4 og 6 .....  5
- Jeg sover uroligt eller vågner hver nat og har svært ved at falde i søvn igen. Jeg føler mig aldrig udhvilet eller udsovet, når jeg vågner .....  6



## 7. Overfølsomhed over for sanseindtryk

Dette spørgsmål vedrører, om du synes, at en eller flere af dine sanser er blevet mere følsomme overfor indtryk såsom lyde, lys, dufte eller berøring. (HUSK at din vurdering kun vedrører de seneste to uger).

*(Kun ét kryds)*

- |   |                          |   |
|---|--------------------------|---|
| Jeg synes ikke, at mine sanser er mere følsomme end normalt .....   | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Imellem 0 og 2 .....  | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Det sker, at lyde, lys eller andre sanseindtryk føles ubehagelige .....   | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Imellem 2 og 4 .....  | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Jeg oplever ofte lyde, lys eller andre sanseindtryk som generende eller ubehagelige .....                           | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Imellem 4 og 6 .....  | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Lyde, lys eller andre sanseindtryk generer mig så meget, at jeg trækker mig tilbage, så mine sanser kan hvile ..... | <input type="checkbox"/> | 6 |

## 8. Oplevelsen af krav

Her beder vi dig om at tage stilling til, hvordan du reagerer på krav, som du oplever stilles til dig i hverdagen. Kravene kan komme fra omgivelserne eller dig selv. (HUSK at din vurdering kun vedrører de seneste to uger).

*(Kun ét kryds)*

- |   |                          |   |
|---|--------------------------|---|
| Jeg gør det, jeg skal eller vil, uden at opleve det som specielt krævende eller besværligt .....  | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Imellem 0 og 2 .....  | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Hverdagssituationer, som jeg tidligere håndterede uden problemer, kan somme tider føles krævende og forårsage ubehag eller få mig til at blive lettere stresset end normalt ..... | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Imellem 2 og 4 .....  | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Situationer, som jeg tidligere håndterede uden problemer, føles nu ofte krævende og forårsager en stærk følelse af ubehag eller stress .....                                      | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Imellem 4 og 6 .....  | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Det meste føles krævende, og jeg kan ikke håndtere krav overhovedet .....   | <input type="checkbox"/> | 6 |



### 9. Irritation og vrede

Dette spørgsmål vedrører, hvor let du bliver irriteret eller vred indeni, uanset om du viser det eller ej. Tænk særligt på hvor letvakt din irritation er ("kort lunte") i forhold til, hvad der udløste din irritation, og på hvor ofte og hvor intensivt, du føler dig vred eller irriteret. Hvis du overhovedet ikke kan genkende sådanne følelser, skal du sætte din markering ved 0. (HUSK at din vurdering kun vedrører de seneste to uger).

*(Kun ét kryds)*

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| Jeg føler ikke, at jeg særligt let bliver irriteret .....  | <input type="checkbox"/> 0 |
| Imellem 0 og 2 .....   | <input type="checkbox"/> 1 |
| Jeg føler mig mere utålmodig og bliver lettere irriteret end normalt, men det går også hurtigt over .....                            | <input type="checkbox"/> 2 |
| Imellem 2 og 4 .....   | <input type="checkbox"/> 3 |
| Jeg bliver lettere vred eller provokeret end normalt. Somme tider mister jeg kontrollen på en måde, som ikke er normal for mig ..... | <input type="checkbox"/> 4 |
| Imellem 4 og 6 .....   | <input type="checkbox"/> 5 |
| Jeg føler mig ofte meget rasende indvendigt og må anstrenge mig til det yderste for at beherske mig .....                            | <input type="checkbox"/> 6 |

#### Notater

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

