

ISM-formuläret Självs kattat utmattningssyndrom (s-UMS)

1. Har du nu känt dig psykiskt och/eller fysiskt utmattad under mer än två veckor? Nej Ja

2. Anser du att denna utmattning beror på att du varit utsatt för stress under lång tid, d.v.s. att du varit utsatt för stor påfrestning eller upplevt dig pressad under 6 månader eller mer? Nej Ja

3. Har du under de senaste två veckorna upplevt:
 - a) Koncentrations- eller minnessvårigheter? Ja Nej
 - b) Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller göra saker under tidspress? Ja Nej
 - c) Att du varit känslomässigt lätttrörd eller lättirriterad? Ja Nej
 - d) Problem med sömnen? Ja Nej
 - e) Att du känt dig kroppsligt svag eller lättare blir uttröttad? Ja Nej
 - f) Kroppsliga besvär som smärtor/värk, ont i bröstet, hjärklappning, besvär från mage eller tarm, yrsel eller ökad ljudkänslighet? Ja Nej

4. Har ovanstående besvär (fråga1-3) påtagligt försämrat ditt välbefinnande och/eller din funktionsförmåga (arbetsförmåga, familjeliv, fritidsaktiviteter eller i andra viktiga avseenden)?
 - Ja, i allra högsta grad
 - Ja, något
 - Nej, inte alls

ISM-formuläret Självs kattat utmattningssyndrom (s-UMS) har utvecklats vid Institutet för stressmedicin. Det är avsett som ett hjälpmedel att identifiera individer som har utvecklat eller kan vara på väg att utveckla ett kliniskt utmattningssyndrom med nedsatt arbetsförmåga och ökad risk för sjukfrånvaro. Frågorna har formulerats utifrån de diagnostiska kriterierna för Utmattningssyndrom (1) och instrumentet har validerats i en uppföljande studie av hälso- och sjukvårdsanställda (2, 3). Validering mot klinisk läkar diagnos slutförs under 2010.

Användning av formuläret är kostnadsfri men källan skall anges: Institutet för stressmedicin, Göteborg, www.stressmedicin.com.

Vid användning i forsknings- eller utvecklingssyfte är vi tacksamma för information om detta (se e-postadress nedan).

Vid användning av formuläret bör syftet ha klargjorts liksom vilka eventuella primära åtgärder som svaren kan föranleda.

Bedömning

Personer som svarat "Ja" på fråga 1 och 2 samt på minst fyra av de sex delfrågorna i fråga 3 uppfyller kriterierna för självskattat utmattningssyndrom om de dessutom svarat "Ja, något" eller "ja, i allra högsta grad" på fråga 4. Svaret på fråga 4 diskriminerar mellan lätt/måttligt s-UMS och uttalat s-UMS. Den ansvarige användaren bedömer själv vilka åtgärder som respektive svarskategori skall föranleda.

Frågor angående formuläret

Ansvarig för formuläret är docent Gunnar Ahlberg jr, avdelningschef vid Institutet för stressmedicin.

Frågor kan mailas till gunnar.ahlborg@vgregion.se

Kontakt kan också tas per telefon: 031-34 207 11

Referenser

1. Socialstyrelsen. Utmattningssyndrom – Stressrelaterad psykisk ohälsa. www.socialstyrelsen.se, 2003.
2. Ahlberg G Jr, Ljung T, Swan G, Glise K, Jonsdottir I, Hadzibajramovic E, Währborg P. Stressrelaterad ohälsa bland anställda vid Västra Götalandsregionen och Försäkringskassan i Västra Götalands län. Delrapport 1 – enkätundersökning i maj-juni 2004. ISM-rapport 2, 2006.
3. Glise K, Hadzibajramovic E, Jonsdottir IH, Ahlberg G Jr. Self-reported exhaustion: a possible indicator of reduced work ability and increased risk of sickness absence among human service workers. Int Arch Occup Environ Health. 2009 Nov 27. (Epub ahead of print)