

ISM-eyðublaðið: Sjálfsákvörðuð streitutengd síþreyta/kulnun.

(Sjálvskattat utmattningssyndrom (s-UMS)).

ISM-eyðublaðið er þróað við Streiturannsóknarstofnunina í Gautaborg (Instituttet för stressmedicin). Hlutverk þess er að vera hjálpargagn við að finna einstaklinga sem hafa þróað eða eru á leið að þróa með sér sjúkdómsmynd vegna streitu samfara rýrnandi starfsfærni og auknum líkum á fjarveru vegna veikinda. Spurningarnar eru formaðar út frá greiningu á streitutengdri síþreyta/kulnun (1) og kvarðinn hefur verið reyndur og metinn í rannsóknum á fólki sem vinnur við heilsugæslu og hjúkrun (2, 3).

Notkun eyðublaðsins er ókeypis, en vísa skal til heimildar: Instituttet för stressmedicin, Göteborg, www.vgregion.se/stressmedicin.

Ef eyðublaðið er notað í rannsókn- eða þróunarskyni erum við þakklát fyrir að fá upplýsingar um það (sjá tölvupóstfang hér að neðan).

Þegar eyðublaðið er notað skal tilgangurinn vera skýr, svo og einnig hvaða fyrstu aðgerða grípa skal til í framhaldi af svörum.

Mat

Einstaklingar sem svara "Já" við spurningu 1 og 2 og einnig við minnst fjórum af sex hlutaspurningum í spurningu 3 uppfylla kröfurnar fyrir sjálfðæmdum kulnunareinkennum ef þeir hafa auk þess svarað "Já, nokkuð" eða "Já, mjög mikið" við spurningu 4. Svárið við spurningu 4 greinir á milli vægra/hóflegra og afgerandi streitutengdrar síþreytu/kulnunar. Hinn ábyrgi notandi metur sjálfur hvaða aðgerða grípa skuli til við hvern svarsflokk.

Spurningar um eyðublaðið

Prófessor Ingibjörg Jónsdóttir, deildarstjóri við Instituttet för stressmedicin, er ábyrg fyrir eyðublaðinu. Spurningar vegna eyðublaðsins má senda til ingibjorg.jonsdottir@vgregion.se Einnig má hafa samband í síma: +46-31-34 207 10.

Tilvitnanir

1. Socialstyrelsen. Utmattningssyndrom – Stressrelaterad psykisk ohälsa. www.socialstyrelsen.se. 2003.
2. Ahlborg 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 I, Ahlborg 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*. 2010 Jun;83(5):511-20.