Beskrivning av ”KEDS”

Ett verktyg för att synliggöra individens risk för utmattning, är genom testet KEDS, vilken bifogats längre ner på denna sida.

"KEDS" är en förkortning av Karolinska Exhaustion Disorder Scale, vilket är ett test som är framtaget av forskare på Karolinska institutet. Det är ett självskattningstest för att få en nulägesbild av hur en mår, vilket sker genom att svara på en rad olika påståenden om hur en kan må i olika avseenden. När en svarar ska en utgå ifrån hur en mått/upplevt vissa situationer under de senaste två veckorna. Testet innehåller nio frågor vilka innehåller en skala som rör sig mellan upplevd frånvaro av obehag till upplevt maximalt obehag, indelat på en skala 1-6.

Når resultatet över en summa på 18, innebär det enligt testet att en ligger i riskzonen för att drabbas av utmattning. \*//länk till om utmattningssyndrom.

***Tips och råd***

Får du över 18 i resultat?

Det kan visa på att en befinner sig i riskzon för utmattning. Följ och/eller fråga vilka rutiner som finns inom er organisation för att hantera situationen. Ett annat råd är även att kontakta en vårdinstans och om er organisation har avtal med företagshälsovård, även kontakta dem för vidare stöd.

Mer råd för att ta sig vidare följ länken till Reagera//\*

KEDS- testet är mer utifrån en individnivå och situationer som kan kopplas till vardagen och fritiden, den kan ses som en sekundär prevention.

Ett komplement till testet är även att se över individers upplevelse av arbetsmiljö-/uppdragsmiljö i organisationen\*\*. Exempel genom medarbetarundersökningar eller stödfrågor/rutiner för förtroendevalda som kan fånga upp hur personer mår. //länk till ex. medarbetarundersökning //länk till exempel, rutin/stödfrågor förtroendevalda.