

ÅTERHÄMNINGSHÄFTE

# VÄGEN *från* VÄGGEN

FÖREBYGG EN KRASCH. ÅTERHÄMTA EN UTMATTNING.

GUIDE  
FÖR KÄMPANDE  
ÅTERHÄMTARE

MALIN ROCA AHLGREN &  
JESSICA STIGSDOTTER AXBERG

## ANMÄL DIG ALLTID FÖRSTA DAGEN

Antingen till din arbetsgivare eller direkt till försäkringskassan beroende på vilket avtal du har med din arbetsgivare. Nedan följer ett exempel på hur det kan se ut för en anställd med sjuklön.

1. Sjukanmäl dig till arbetsgivaren.
2. Arbetsgivaren sjukanmäler dig till Försäkringskassan.
3. Ansök på Mina sidor, på försäkringskassans hemsida eller ring deras kundcenter.
4. Skicka in läkarintyg.

*Har du inget arbete? Är du egen företagare? Då ska du anmäla dig själv direkt till Försäkringskassan.*

## FÖRORD

**Är du sjuk stressad eller har du drabbats av Utmattning? Eller är du anhörig till någon som drabbats? Har du koll på de olika behandlingar och återhämtningsmetoder som finns? Eller är du kanske arbetsgivare och behöver veta mer?**

I boken *Vägen från Väggen* har vi försökt sammanställa svaren på de frågor vi själva frågade oss när vi blev drabbade. Idén till den här boken kom under Malins sjukskrivningsperiod. Det började bara som små korta dagboksanteckningar för att hon skulle skriva av sig. Det var en del av processen i hennes tillfrisknande – att hon fick gå undan, tända ett par ljus, stänga ute allting genom att sätta på sig hörlurar och bara få försvinna bort i texte. Anteckningarna blev längre och flera och till sist hade jag en hel berättelse.

Den här snabbguiden kan du använda till din egen återhämtning.

Varmt lycka till

*Malin Roca Ahlgren och Jessica Stigdotter Axberg*













*Mina anteckningar om behandlingar & vård - själ & hjärna*

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

*Mina anteckningar om behandlingar & vård - själ & hjärna*

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



*Mina anteckningar om behandlingar & vård - Öst-världen*

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

*Mina anteckningar om behandlingar & vård - Öst-världen*

A series of horizontal dotted lines for writing notes.









## STRESSTEST

Kryssa för ditt svar

Känner du dig ofta psykiskt och eller fysiskt trött?

JA       NEJ

Känns det ofta svårt att gå till jobbet på morgonen?

JA       NEJ

Känner du att du ofta har ont om tid?

JA       NEJ

Känner du att du fått nog?

JA       NEJ

Känner du att du ofta går på högvarv och driver på dig själv?

JA       NEJ

Känner du dig utbränd?

JA       NEJ

Tänker du ofta långsammare än du borde?

JA       NEJ

Har du ofta svårt att koncentrera dig?

JA       NEJ

Har du ofta svårt att tänka klart, även i lite enklare situationer?

JA       NEJ

Har du ofta svårt att fokusera dina tankar?

JA       NEJ

Har du ofta svårt att tänka på mera komplexa frågor?

JA       NEJ

Har du ofta svårt att relatera till och uppmärksamma dina medmänniskors behov?

JA       NEJ

Har du ofta svårt att engagera dig i dina medmänniskor?

JA       NEJ

Blir du ofta otålig när andra gör saker långsamt?

JA       NEJ

Känner du dig ofta upprörd och frustrerad?

JA       NEJ

### HUR MÅNGA JA RESPEKTIVE NEJ FICK DU?

Om du svarat ja på *fler än fem* av dessa frågor är du antagligen drabbad av negativ stress i en utsträckning som kan vara ohälsosam. Då är det dags att söka hjälp och/eller drastiskt förändra något i ditt liv.

## KEDS -UTMATTNINGSTEST

### (KAROLINSKA EXHAUSTION DISORDER SCALE)

är ett självskattningstest som visar ungefär hur ”långt från vägen” man står, hur nära man är att drabbas av utmattningssyndrom.

### LIDER DU AV UTMATTNINGSSYNDROM?

Testa dig själv om du ligger i riskzonen för utmattningssyndrom. Gör självskattningstestet KEDS, Karolinska Exhaustion Disorder Scale, som forskare vid Karolinska Institutet tagit fram. Du ska svara på frågorna utifrån hur du har mått de senaste två veckorna.

### SÅ GÖR DU TESTET

Avsikten med formuläret är att ge en bild av ditt nuvarande tillstånd. Försök gradera hur du mått de senaste två veckorna.

Notera siffran vid det påstående som passar bäst in på dig under varje fråga. Påstående 1, 3 och 5 under varje fråga ligger mittmellan det påstående som står ovan, respektive nedanför.

## KONCENTRATIONSFÖRMÅGA

Hur ser din koncentrationsförmåga ut? Kan du hålla tankarna samlade och koncentrera dig? Tänk igenom hur du fungerar när du tittar på tv eller läser.

- |   |   |
|---|---|
| 0 | <i>Jag har inte svårt att koncentrera mig utan läser, tittar på TV och för samtal som vanligt</i>           |
| 1 |   |
| 2 | <i>Jag har ibland svårt att hålla tankarna samlade på sådant som normalt skulle fånga min uppmärksamhet</i> |
| 3 |   |
| 4 | <i>Jag har ofta svårt att koncentrera mig</i>   |
| 5 |   |
| 6 | <i>Jag kan inte koncentrera mig på någonting</i>  |

## MINNE

Beskriv din förmåga att komma ihåg saker. Tänk efter om du har svårt att komma ihåg datum, namn eller vardagliga ärenden.

- |   |  |
|---|--|
| 0 | <i>Jag kommer ihåg namn, datum och ärenden jag ska göra</i>  |
| 1 |  |
| 2 | <i>Det händer att jag glömmer bort sådant som inte är så viktigt men om jag skärper mig minns jag.</i> |
| 3 |  |
| 4 | <i>Jag glömmer ofta bort möten eller namnen på personer som jag känner mycket väl.</i>                 |
| 5 |  |
| 6 | <i>Jag glömmer dagligen bort betydelsefulla saker eller saker som jag skulle gjort</i>                 |

## KROPPSLIG TRÖTTHET

Hur ser din fysiska ork ut? Känner du dig mer fysiskt trött än vanligt efter vardagliga sysslor eller någon form av kroppsansträngning?

- 0 Jag känner mig som vanligt och utför fysiska aktiviteter som ingår i vardagen eller tränar som jag brukar
- 1
- 2 Jag känner att fysiska ansträngningar är mer tröttande än normalt men rör mig ändå som vanligt i det avseendet
- 3
- 4 Jag har svårt att orka med kroppsansträngning. Det fungerar så länge jag rör mig i normal takt men jag klarar inte att öka takten utan att bli darrig och andfådd
- 5
- 6 Jag känner mig mycket svag och orkar inte ens röra mig kortare sträckor

## UTHÅLLIGHET

Hur är din uthållighet? Blir du lättare psykiskt trött än vanligt i olika vardagliga situationer?

- 0 Jag har lika mycket energi som vanligt. Jag har inga särskilda svårigheter att genomföra mina vardagliga sysslor
- 1
- 2 Jag klarar av att genomföra vardagliga sysslor men det går åt mer energi och jag blir fortare trött än vanligt. Jag behöver ta pauser oftare än vanligt
- 3
- 4 Jag blir onormalt trött av att försöka utföra mina vardagssysslor och umgänge med andra människor tröttar ut mig
- 5
- 6 Jag orkar inte göra någonting

## ÅTERHÄMTNING

Här ber vi dig beskriva hur väl och hur snabbt du återhämtar dig psykiskt och fysiskt när du har blivit uttröttad.

- 0 Jag behöver inte vila under dagen.
- 1
- 2 Jag blir trött under dagen men det räcker med en liten paus för att jag ska återhämta mig.
- 3
- 4 Jag blir trött under dagen och behöver långa pauser för att bli piggare.
- 5
- 6 Det spelar ingen roll hur mycket jag vilar, det är som om jag inte kan ladda om mina batterier.

## SÖMN

Här ber vi dig beskriva hur du sover. Tänk efter hur god sömnen varit och/eller om du känt dig utsövd under de senaste två veckorna. Bedömningen ska avse hur du faktiskt sovit, oavsett om du tagit sömnmedel eller ej.

- 0 Jag sover gott och tillräckligt länge för mina behov och känner mig för det mesta utvilad när jag vaknar.
- 1
- 2 Ibland sover jag oroligare eller vaknar under natten och har svårt att somna om. Det händer att jag inte känner mig utsövd efter en natts sömn.
- 3
- 4 Jag sover ofta oroligt eller vaknar under natten och har svårt att somna om. Det händer ofta att jag inte känner mig utsövd efter en natts sömn.
- 5
- 6 Jag sover oroligt eller vaknar varje natt och har svårigheter att somna om. Jag känner mig aldrig utvilad eller utsövd när jag vaknar.

## ÖVERKÄNSLIGHET FÖR INTRYCK

Är något av dina sinnen mer känsliga för intryck? Så som ljus, ljud, beröring eller dofter.

- |   |  |
|---|--|
| 0 | Jag tycker inte att mina sinnen är känsligare än vanligt   |
| 1 |  |
| 2 | Det händer att ljud, ljus eller andra sinnesintryck känns obehagliga   |
| 3 |  |
| 4 | Jag upplever ofta ljud, ljus eller andra sinnesintryck som störande eller obehagliga                           |
| 5 |  |
| 6 | Ljud, ljus eller andra sinnesintryck stör mig så mycket att jag drar mig undan för att mina sinnen ska få vila |

## UPPLEVELSE AV KRAV

Hur reagerar du på krav som ställs på dig i vardagen? Antingen från dig själv eller från omgivningen.

- |   |  |
|---|--|
| 0 | Jag gör det jag ska eller vill göra utan att uppleva det som särskilt krävande eller besvärligt.   |
| 1 |  |
| 2 | Vardagliga situationer som jag tidigare hanterat utan särskilda problem kan ibland kännas krävande och orsaka obehag eller få mig att bli lättare stressad än vanligt. |
| 3 |  |
| 4 | Situationer som jag tidigare hanterat utan problem känns nu ofta krävande och orsakar ett starkt obehag eller en stark stress.   |
| 5 |  |
| 6 | Det mesta känns krävande och jag klarar inte av att hantera det överhuvudtaget.  |

## ILSKA OCH IRRITATION

Hur lättirriterad eller arg känner du dig inuti? Tänk på hur kort stubin du har i förhållande till vad som utlöst det. Hur ofta känner du dig arg? Hur intensiv är känslan?

- |   |   |
|---|---|
| 0 | Jag känner mig inte särskilt lättirriterad  |
| 1 |   |
| 2 | Jag känner mig mer otålig eller lättirriterad än vanligt men det går också snabbt över                                    |
| 3 |   |
| 4 | Jag blir lättare arg eller provocerad än vanligt. Ibland förlorar jag fattningen på ett sätt som inte är normalt för mig. |
| 5 |   |
| 6 | Jag känner mig ofta alldeles rasande invärtes och måste anstränga mig till det yttersta för att behärska mig.             |

## SUMMERA POÄNGEN.

Resultatet kan vara mellan 0 och 54. Har man mer än 19 poäng ligger man inom riskzonen för utmattningssyndrom.

– Men givetvis kan man inte ställa diagnos enbart utifrån frågeformuläret. Diagnosen utmattningssyndrom måste ställas av en läkare, psykiater eller psykolog, säger Aniella Beser, specialist i klinisk psykologi på StressRehab på Danderyds sjukhus.

**Enligt Åke Nygren, som varit med och tagit fram testet, ligger normalvärdet runt 7 poäng.**

– Kommer man upp i 14-15 poäng bör man tänka över sin arbets- och livssituation. Kanske sover man dåligt, då är det viktigt att göra någonting åt det, säger han.

**Vid vilken poäng bör man söka läkare?**

– Det går inte att säga, det måste man känna själv.



*Mina anteckningar*

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

*Mina anteckningar*

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Den här guiden har vi sammanställt för att du ska kunna använda den tillsammans med boken "Vägen från Väggan" för din bästa återhämtning.

**Varmt lycka till och ta hand om dig!**  
Malin Roca Ahlgren och Jessica Stigsdotter Axberg



*Recensioner om boken Vägen från Väggan*

*"Författarna vet verkligen vad de pratar om och boken är grundlig, komplett, saklig och ultimat."*

**AGNETA NORRGÅRD - SVT - GO'KVÄLLS BOKRECESENT GER OSS 5/5**

*"En perfekt, gedigen och igenkännande handbok. Eller överlevnadsguide, som den faktiskt också är."*

**@VILLA\_FREJAS\_BOKBLOGG - 4/5**



MRSHYPER AB  
[www.mrshyper.se](http://www.mrshyper.se)  
[facebook.com/MrsHyper](https://facebook.com/MrsHyper)