

## SMBM - Shirom Melamed Burnout Measure

Här nedan beskrivs ett antal tillstånd som kan betyda att du är på väg in i ett utmattningstillstånd. Svara på de 14 frågorna och bedöm själv i vilken mån du upplever dessa tillstånd under större delen av din dag.

1 = Nästan aldrig

7 = Nästan alltid

- |  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Jag känner mig trött.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Det känns som om jag inte orkar gå till jobbet på morgonen .                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Jag känner mig fysiskt utmattad.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Jag känner att jag har fått nog.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Mina "batterier" är "uttömda".  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Jag känner mig utbränd.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Jag tänker långsamt.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Jag har svårt att koncentrera mig.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Jag har svårt att tänka klart.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Jag har svårt att fokusera mina tankar.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Jag har svårt att tänka på komplicerade saker.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Jag känner att jag har svårt att uppmärksamma mina medarbetarnas och kunders behov.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Jag känner att jag har svårt att engagera mig känslomässigt i mina medarbetare och kunder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Jag känner att jag har svårt att hysa medkänsla med mina medarbetare och kunder.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Frågorna 1,2,3,4, 6 fysisk trötthet

Frågorna 7,8,9,10,11 motsvarar mental trötthet

Frågorna 12,13,14 motsvarar emotionell trötthet

Ju högre poäng desto högre risk för utmattning .

Du kan räkna ut medelvärdet i varje delskala och även för alla frågor - ligger du på 4.0 i snitt är det dags att söka hjälp, patienter på Stressmottagningen ligger oftast över 5.0.