

Spørgeskema om trivsel og arbejdsglæden

(Besvarelse sker via link, der udsendes pr. mail)

Med dette spørgeskema indsamles data om trivsel og arbejdsglæde til brug for drøftelser om emnet til jeres klyngemøde. Data samles og behandles fortroligt i eKVIS. Klyngekoordinatoren vil herefter modtage resultaterne fra klyngen i anonymiseret form for præsentation til klyngemødet.

Når du har besvaret spørgeskemaet, har du mulighed for at printe eller gemme din besvarelse, så du har egne data tilgængelig.

De anonyme data fra alle besvarelser på tværs af klyngerne vil blive gemt med henblik på at bruge dem på aggregeret niveau vedrørende trivslen og arbejdsglæden i speciallægepraksis, ligesom det derved vil være muligt for klyngen at gentage målingen og se på data over tid.

Trivsel

Til at måle den generelle trivsel findes WHO-5 trivselsindeks. Testen består af fem spørgsmål om, hvordan man har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 måler graden af positive oplevelser og kan anvendes som et mål for den generelle trivsel og velbefindende.

| <i>I de sidste to uger har jeg ...</i> | <i>Hele tiden</i> | <i>Det meste af tiden</i> | <i>Lidt mere end halvdelen af tiden</i> | <i>Lidt mindre end halvdelen af tiden</i> | <i>Lidt af tiden</i> | <i>På intet tidspunkt</i> |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|---------------------------|
| <i>... været glad og i godt humør</i> | <i>(5 point)</i> | <i>(4 point)</i> | <i>(3 point)</i> | <i>(2 point)</i> | <i>(1 point)</i> | <i>(0 point)</i> |
| <i>... følt mig rolig og afslappet</i> | <i>(5 point)</i> | <i>(4 point)</i> | <i>(3 point)</i> | <i>(2 point)</i> | <i>(1 point)</i> | <i>(0 point)</i> |
| <i>... følt mig aktiv og energisk</i> | <i>(5 point)</i> | <i>(4 point)</i> | <i>(3 point)</i> | <i>(2 point)</i> | <i>(1 point)</i> | <i>(0 point)</i> |
| <i>... er jeg vågnet frisk og veludhvilet</i> | <i>(5 point)</i> | <i>(4 point)</i> | <i>(3 point)</i> | <i>(2 point)</i> | <i>(1 point)</i> | <i>(0 point)</i> |
| <i>... har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig</i> | <i>(5 point)</i> | <i>(4 point)</i> | <i>(3 point)</i> | <i>(2 point)</i> | <i>(1 point)</i> | <i>(0 point)</i> |

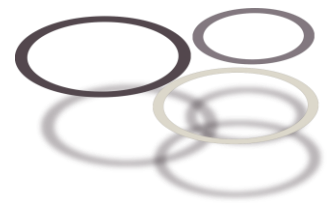
Hvert svar vil udløse x antal point, og pointtallet beregnes ved, at tallene i de afkrydsede felter lægges sammen, og summen derefter ganges med fire. Det giver et tal mellem 0 og 100. Jo flere points jo højere trivsel. Hvis tallet er under 50, vurderes vedkommende til at være i risiko for depression eller at være udsat for en langvarig stressbelastning.

Arbejdsglæde

De næste spørgsmål handler om arbejdsglæde, både helt overordnet set og hvilke parametre, der kan påvirke arbejdsglæden.

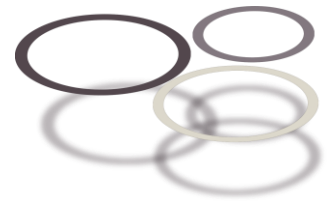
I hvilken grad oplever du at have den forventede arbejdsglæde?

- I meget høj grad
- I høj grad
- I nogen grad
- I ringe grad
- Slet ikke
- Ved ikke



Hvad påvirker din arbejdsglæde positivt? (Du besvarer ved at vælge et tal mellem 1 og 10, hvor 1 er mindst positiv indflydelse og 10 er størst positiv indflydelse.)

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Godt kollegialt samarbejde | | | | | | | | | | |
| Godt samarbejde med øvrige aktører (fx almen praksis, sygehusene etc.) i sundhedsvæsenet | | | | | | | | | | |
| Godt samarbejde med klinikpersonale | | | | | | | | | | |
| Oplevelsen af at have nok tid til det daglige arbejde | | | | | | | | | | |
| Muligheden for at præge eget arbejdsliv | | | | | | | | | | |
| Mulighed for faglig udvikling i dagligdagen | | | | | | | | | | |
| Mulighed for personlig udvikling | | | | | | | | | | |
| Brug af min lægefaglighed / løse faglige udfordringer | | | | | | | | | | |
| Oplevelsen af at have gjort en forskel for patienterne | | | | | | | | | | |
| Tilfredse patienter | | | | | | | | | | |
| Tid til efteruddannelse | | | | | | | | | | |



Hvad påvirker din arbejdsglæde negativt? (Du besvarer ved at vælge et tal mellem 1 og 10, hvor 1 er mindst negativ indflydelse og 10 er størst negativ indflydelse.)

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Patienters urealistiske forventninger | | | | | | | | | | |
| Omfanget af komplekse patienter | | | | | | | | | | |
| Klinikkens ventetider | | | | | | | | | | |
| Manglende tid til faglig opdatering | | | | | | | | | | |
| Samarbejdet med øvrige aktører i sundhedsvæsenet | | | | | | | | | | |
| Patientens pres for at få en tid | | | | | | | | | | |
| Oplevelsen af aldrig at have tid nok til det daglige arbejde | | | | | | | | | | |
| Trusler, klager og vold | | | | | | | | | | |
| Administrative opgaver (klinikdrift) | | | | | | | | | | |
| Personaleledelse | | | | | | | | | | |
| Manglende tid til efteruddannelse | | | | | | | | | | |
| Verserende sager, controlling | | | | | | | | | | |

Ledelse og det daglige samarbejde i klinikken

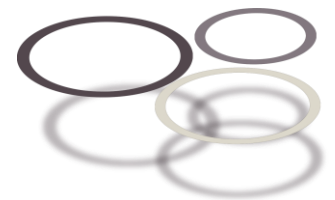
Spørgsmålene under denne overskrift har til formål at blive klogere på eventuelle udfordringer i forhold til lægeliv og klinikdrift, personaleledelse og konflikter, konflikter med medejere/generationsskifte.

Har du klinikpersonale og/eller medejere i din klinik?

- Ja Nej

I hvilken grad oplever du personaleudfordringer, som påvirker din trivsel og arbejdsglæde?

- I meget høj grad
 I høj grad
 I nogen grad
 I ringe grad
 Slet ikke
 Ved ikke
 Ønsker ikke at svare
 Mulighed for at uddybe: (fritekst)



Når du tænker på det daglige samarbejde med dine lægekolleger og/eller med klinikpersonalet, hvor enig er du så i følgende i de følgende udsagn:

I min/vores klinik...?

| | Meget uenig | Uenig | Hverken eller | Enig | Meget enig | Ønsker ikke at svare |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|-------|---------------|------|------------|----------------------|
| ... har vi fokus på trivsel | | | | | | |
| ... hjælper vi hinanden | | | | | | |
| ... er vi gode til at tale om svære emner og løse problemer sammen | | | | | | |
| ... prøver vi at lære af vores fejl | | | | | | |
| ... roser og anerkender vi hinanden | | | | | | |
| ... har vi en god tone | | | | | | |
| ... fylder brok ikke i hverdagen | | | | | | |
| ... giver vi brugbar feedback | | | | | | |

Stress og omsorgstræthed

Nedenstående spørgsmål handler om, hvorvidt man oplever stress eller omsorgstræthed, og hvorvidt det lige så vel kan være noget i privatlivet som i arbejdslivet, der giver anledning til stress og omsorgstræthed.

Forskellen på stress og omsorgstræthed/udbrændthed ligger primært i årsagen og symptomerne. Stress er ofte **kortvarig** og **udløses af specifikke situationer**, mens omsorgstræthed/udbrændthed er en **langvarig** tilstand **forårsaget af vedvarende, uoverkommelige krav**. Det indebærer dyb psykisk og fysisk udmattelse og rammer ofte personer, der arbejder med mennesker, ofte patienter eller borgere, der har brug for hjælp.

Hvor ofte har du følt dig stresset i de sidste to uger?

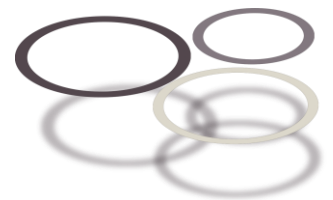
- Hele tiden
- Ofte
- Somme tider
- Sjældent
- Aldrig

Hvad var den vigtigste kilde til din stress/at du følte dig stresset?

- Arbejde
- Privatliv
- Både arbejde og privatliv
- Ønsker ikke at svare

Hvor ofte er du i tidsnød?

- Hele tiden
- Ofte
- Somme tider
- Sjældent
- Aldrig



Når du er i tidsnød og/eller føler dig presset på dit arbejde, hvor ofte sker det så, at ...

| | Hver gang | Oft | Nogle gange | Sjældent | Aldrig |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-------------|----------|--------|
| ... du bliver længere tid på arbejde | | | | | |
| ... du afkorter patientkontakter | | | | | |
| ... du udsætter beslutninger og laver aftaler om opfølgende konsultationer | | | | | |
| ... du sorterer opgaver fra | | | | | |
| ... du udskyder opgaver | | | | | |
| ... du reducerer antallet af pauser og/eller afkorter pauser | | | | | |
| ... du er nødt til at gå på kompromis med kvaliteten af dit arbejde | | | | | |

Hvordan håndterer du tidspres?

Der findes mange forskellige måder at håndtere arbejdspress på. Brug et øjeblik på at tænke efter og besvar herefter spørgsmålet ved at skrive så mange positive ting, som du kan komme i tanke om.

Svarene til dette spørgsmål vil blive samlet og oplistet på klyngemødet. Sørg derfor for, at din beskrivelse kan holdes anonym, hvis du finder det vigtigt.

Notér:

Har du oplevet at føle dig omsorgstræt/udbrændt indenfor de seneste år?

Symptomer: følelsesmæssig udmattelse (orke ikke længere at forholde dig til andre menneskers problemer), begyndt at få negative og kyniske holdninger og følelser overfor de mennesker, du skal hjælpe, både dit selvværd og din evne til at arbejde er blevet mindre og du oplever, at du er blevet dårligere til dit arbejde.

- Ja Nej

Hvis nej, hvordan undgår du at blive omsorgstræt?

(Notér): -----

Hvis ja, søgte eller har du søgt hjælp til at håndtere din omsorgstræthed?

- Ja Nej

Hvis nej, tror du, at professionel hjælp vil have hjulpet eller vil hjælpe på situationen?

- Ja Nej

Tak for din besvarelse. Dine svar vil indgå i anonymiseret form sammen med resten af din klynge besvarelser.