

## SPØRGESKEMA - kortlægning af smerter på arbejdspladsen



Dette spørgeskema kan I bruge til at kortlægge smerter på arbejdspladsen. Formålet er at synliggøre og kortlægge smerternes art, alvor og omfang hos jer. Spørgeskemaet kan indtænkes som en del af jeres APV-arbejde samt danne grundlag for handleplaner og evalueringer. Målgruppen er ledere og arbejdsmiljøorganisationen, der ønsker at kortlægge smerter på arbejdspladsen. Spørgeskemaundersøgelsen skal være anonym, og det skal være frivilligt at deltage.

### Sådan gør I

1. I sender spørgeskemaet digitalt til alle medarbejdere. Alternativt kan det udskrives og udleveres til medarbejderne. Få så mange svar som muligt. Det kan I gøre ved at have en klar tidsfrist og påminde medarbejderne om fristen til møder.
2. Efter tidsfristen drøfter arbejdsmiljøorganisationen resultaterne. I kan med fordel præsentere resultaterne på et personalemøde. Så kan I sammen blive klogere på, hvad medarbejderne tænker om årsager og mulige løsninger.
3. I udarbejder en handleplan ud fra drøftelserne blandt medarbejderne og arbejdsmiljøorganisationen. Handleplanen skal klart fastslå, hvornår og hvordan I følger op, samt hvilken effekt I håber at opnå.
4. Undersøgelsen kan I med fordel gentage efter 3 – 6 måneder.

### Ideer til handleplan

Efter kortlægningen kan I evt. arbejde videre med:

- Smertepersonen
- Dialogkortene fra "Tal om smerter – tag handling sammen"
- Bruge "Guide til dialog mellem leder og medarbejder"
- Andre aktiviteter, I selv udformer

**Hent det digitale kortlægningsværktøj med denne QR**



## SPØRGESKEMA

### 1. Hvor ofte har du haft smerter inden for de sidste 3 måneder?

(Formålet med spørgsmålet er at kortlægge, om de smerter, medarbejderne har oplevet, er enkeltstående korte hændelser eller langvarige smerteproblematikker)

- Dagligt  
 1 eller flere gange om ugen  
 Et par gange om måneden  
 Enkelte gange  
 Slet ikke (resten af spørgsmålene ikke relevante)

### 2. Har du på grund af smerter været begrænset på dit arbejde inden for de sidste 3 måneder?

(Formålet med dette spørgsmål er at kortlægge, i hvilket omfang smerteproblematikkerne påvirker produktivitet og arbejdsevne)

- Nej  
 Ja, lidt  
 Ja, en del  
 Ja, meget

### 3. Hvor mange dage har du haft sygefravær inden for de sidste 3 måneder?

(Formålet med dette spørgsmål er at kortlægge, i hvilket omfang smerteproblematikkerne har ført til sygefravær)

- 0 dage  
 1-5 dage  
 6-10 dage  
 11-15 dage  
 Over 15 dage

### • Hvor mange af disse fraværsk dage skyldes smerter?

- 0 dage  
 1-5 dage  
 6-10 dage  
 11-15 dage  
 Over 15 dage

### 4. Har du inden for de sidste 3 måneder haft smerter, i ... (sæt eventuelt flere kryds)

(Formål med spørgsmålet er at kortlægge, hvor mange medarbejdere der oplever smerter, hvor i kroppen flest har smerter og graden/styrken af smerterne på en skala ml. 1-10, hvor 10 er den værste smerte)

Ja	Nej			(0-10)
		<b>Maven</b>	Angiv graden af den værste smerte, du har haft i maven inden for de sidste 3 måneder. 0 til 10. (0 slet ingen smerte, 10 værst mulige smerte.)	
		<b>Brystet</b>	Angiv graden af den værste smerte, du har haft i brystet inden for de sidste 3 måneder. 0 til 10. (0 slet ingen smerte, 10 værst mulige smerte.)	
		<b>Hofterne</b>	Angiv graden af den værste smerte, du har haft i hofterne inden for de sidste 3 måneder. 0 til 10. (0 slet ingen smerte, 10 værst mulige smerte.)	
		<b>Knæene</b>	Angiv graden af den værste smerte, du har haft i knæene inden for de sidste 3 måneder. 0 til 10. (0 slet ingen smerte, 10 værst mulige smerte.)	
		<b>Armene og/eller håndleddene</b>	Angiv graden af den værste smerte, du har haft i armene og/eller håndleddene inden for de sidste 3 måneder. 0 til 10. (0 slet ingen smerte, 10 værst mulige smerte.)	
		<b>Nakke og/eller skuldre</b>	Angiv graden af den værste smerte, du har haft i nakke og/eller skuldre inden for de sidste 3 måneder. 0 til 10. (0 slet ingen smerte, 10 værst mulige smerte.)	
		<b>Lænden</b>	Angiv graden af den værste smerte, du har haft i lænden inden for de sidste 3 måneder. 0 til 10. (0 slet ingen smerte, 10 værst mulige smerte.)	
		<b>Hoved</b>	Angiv graden af den værste smerte, du har haft i hovedet inden for de sidste 3 måneder. 0 til 10. (0 slet ingen smerte, 10 værst mulige smerte.)	
		<b>Andet</b> Kommentarfelt		