

Stress-skema

Version: 29-05-2026

Indhold

- Revision
- Skema
- Beregning og opsummering
- Beregningsmetoder, noter
- Returnerede data til lægesystemet
- Validering af patientens indtastning
- WebReq links
- Udskrifter
- Referencer

Revision

17-11/2025

Ny WebPatient version 3: Logo og billeder er udskiftet

09-10-2019

Web: Skema: 'Besked til lægen' er fjernet.

Rekvissionskommentar: 'Besked til lægen' er fjernet.

Afsnittet 'Alarmgrænser' fjernet.

14-05-2018 og tidligere

Opsummeringsafsnittet er nydesignet.

Resultatkommentar og Rekvissionskommentar er nydesignet.

Afsnit om vedhæftet PDF.

Vejledning og kladde opdateret - Version 2017-09-15.pdf

Alarmgrænse-afsnit er tilføjet.

Revideret skema

Nyt afsnit om Beregning og Opsummering.

Nyt afsnit om Validering af patientens indtastninger og Returnerede data.

WebReq-links opdateret.

Vejledning og kladdeskema

Se særskilt fil.

Metodeblad

Se særskilt fil.

Stress-skema

Version: 29-05-2026

Skema

Vejledning

Spørgeskemaet bedes besvaret ud fra din tilstand gennem de seneste 4 uger.

	Hvor ofte har du indenfor de seneste 4 uger...	Hele tiden eller ofte	Somme tider	Sjældent eller slet ikke
Anspændthed	1 haft problemer med at slappe af?	3	2	1
	2 været irriteret?	3	2	1
	3 været anspændt?	3	2	1
	4 været træt?	3	2	1
Søvn	5 sovet dårligt og uroligt?	3	2	1
	6 haft svært ved at falde i søvn?	3	2	1
	7 vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn igen?	3	2	1
	8 vågnet flere gange og haft svært ved at falde i søvn igen?	3	2	1
Humør	9 været trist til mode?	3	2	1
	10 manglet selvtilid?	3	2	1
	11 haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?	3	2	1
	12 manglet interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?	3	2	1
Krop	13 haft ondt i maven?	3	2	1
	14 haft ondt i hovedet?	3	2	1
	15 haft hjertebanken?	3	2	1
	16 haft muskelspændinger?	3	2	1
Tanker	17 haft koncentrationsbesvær?	3	2	1
	18 haft svært ved at tænke klart?	3	2	1
	19 haft svært ved at træffe beslutninger?	3	2	1
	20 haft svært ved at huske?	3	2	1

Beregning og opsummering

OPSUMMERING			
	Analysenavn	Værdi	Analysekode
	Stress score;Pt(stress)	9/6/5	MCS88108
Note	Stress-skema	Patient	Normal
1	Svære symptomer (Hele tiden eller ofte):	9	< 5
2	Moderate symptomer (Somme tider):	6	
3	Lette symptomer (Sjældent eller slet ikke):	5	

Beregningsmetoder, noter

Tallene i felterne i skemaet skal ikke vises på hjemmesiden, kun bruges som hjælp i beregningerne nedenfor.

1. Svære symptomer:
Antallet af felter med markering i kolonne 3 angives.
Som normal angives < 5.
Værdi på 5 og derover markeres **rødt**.
2. Moderate symptomer:
Antallet af felter med markering i kolonne 2 angives.
3. Lette symptomer:
Antallet af felter med markering i kolonne 1 angives.

Stress-skema

Version: 29-05-2026

↑ Returnede data til lægesystemet

Værdifelt:

Kode: MCS88108

Benævnelse, lang: Pt(stress)-Stress scoreskema; antal (værdi 0-20) = ?

Benævnelse, kort: Stress score;Pt(stress)

Værdi: **Alfanumerisk; <s1>/<s2>/<s3>**

S1 er antal svar i kategorien "Hele tiden eller ofte"

S2 er antal svar i kategorien "Somme tider"

S3 er antal svar i kategorien "Sjældent eller slet ikke"

Normalværdier: Ingen angives

Stress-skema

Version: 29-05-2026

Resultatkommentar: (Ikke-proportional skrift)

Stress-skema	Patient	Normal
Svære symptomer:	7	< 5
Moderate symptomer:	5	
Lette symptomer:	8	

Rekvisitionskommentar: (Ikke-proportional skrift)

Patientens indtastninger er medsendt som bilag.

Metodeblad til skemaet: https://web-patient.dk/m_SKExxxxx

Bemærk:

- Indskudt nye blanke linier og stiplede linier.
- Kolonneoverskrifter uden : (kolon) - Rækkeoverskrifter med : (kolon)
- Justering af kolonneoverskrifter og værdier med de blå streger som sigtelinier.
- Metodeblad til skemaet: Hvis linket til metodebladet kan vises andetsteds i lægesystemets visning af laboratoriesvaret (Laboratorievejledning), undlades denne linie.

Stress-skema

Version: 29-05-2026

Vedhæftet PDF-fil indeholdende de 2 hovedafsnit:

1) **OPSUMMERING**, som viser to afsnit (vist under afsnittet Beregning og opsummering):

- De returnerede analyser med tilhørende koder og værdier.
- Beregninger og opsummering vedrørende skemaet.

2) **PATIENTDATA**:

- Skema over patientens indtastede data.

Stress-skema

Version: 29-05-2026

↑ Validering af patientens indtastning

- 1) Obligatoriske felter:
Alle felter skal udfyldes.
- 2) Ikke-obligatoriske felter:
Ingen.




Hvad returneres, ved **manglende** udfyldelse?

- 1) Hvis de **obligatoriske** felter mangler:
Det skal ikke være muligt at sende skemaet.
- 2) Hvis **ikke-obligatoriske** felter mangler:
Værdi, opsummering og rådata sendes.

Stress-skema

Version: 29-05-2026

WebReq links

- 
Specialevejledning: Link til vejledning fra DSAM eller andet SPECIALES officielle vejledning om skemaets brug eller den tilstand skemaet benyttes til.
 Sundhedsstyrelsen: 'Kender du til stress. Sådan kan du gøre noget ved det' - <https://www.sst.dk/~media/1F3440D9D44E4FD09A0CBC7D602E5FA6.ashx>
- 
Lægehåndbogen: Link til artikel i Lægehåndbogen, der bredt omtaler det konkrete skema og/eller den tilstand, skemaet benyttes til.
 Lægehåndbogen: 'Stress (tilpasningsreaktion, belastningsreaktion), arbejdsrelateret' - <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/arbejdsmedicin/arbejdsrelaterede-sygdomme/stress-tilpasningsreaktion-arbejdsrelateret/>
- 
Vejledning og skema: Link, der åbner patient-vejledning og skema til kladde-brug (standardiseret pdf-fil).

Udskrifter

Patientvejledning og kladde skal kunne udskrives af:

- 1) lægen **ved bestilling** af prøven.
- 2) patienten via link i **mailen**.
- 3) patienten via link i **SMS'en**.
- 4) patienten fra **WebPatient**-siden.

Referencer

- 1) Sundhedsstyrelsen: 'Kender du til stress. Sådan kan du gøre noget ved det' - <https://www.sst.dk/~media/1F3440D9D44E4FD09A0CBC7D602E5FA6.ashx>
- 2) Lægehåndbogen: 'Stress (tilpasningsreaktion, belastningsreaktion), arbejdsrelateret' -
- 3) <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/arbejdsmedicin/arbejdsrelaterede-sygdomme/stress-tilpasningsreaktion-arbejdsrelateret/>
- 4) Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø: 'Test din stress' -

TEST DIN STRESS

Inden for de sidste fire uger – hvor tit har du da ... (Sæt et kryds for hvert spørgsmål)		Hæle siden eller ofte	Somme tider	Sjældent eller slet ikke
Anspændtheden	... haft problemer med at slappe af?	---	---	---
	... været irriteret?	---	---	---
	... været anspændt?	---	---	---
	... været trætt?	---	---	---
Søvn	... sovet dårligt og uroligt?	---	---	---
	... haft svært ved at falde i søvn?	---	---	---
	... vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn igen?	---	---	---
	... vågnet flere gange og haft svært ved at falde i søvn igen?	---	---	---
Humør	... været trist til mode?	---	---	---
	... manglet selvtilid?	---	---	---
	... haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?	---	---	---
	... manglet interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?	---	---	---
Krop	... haft ondt i maven?	---	---	---
	... haft ondt i hovedet?	---	---	---
	... haft hjertebanken?	---	---	---
	... haft muskelspændinger?	---	---	---
Tanker	... haft koncentrationsbesvær?	---	---	---
	... haft svært ved at tænke klart?	---	---	---
	... haft svært ved at træffe beslutninger?	---	---	---
	... haft svært ved at huske?	---	---	---

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Forskellige personer kan have forskellige tegn på langvarig stress, og mange af disse gener kan skyldes andet end stress. Hvis du har 5 kryds eller flere i den røde kolonne, skal du overveje at gå til din læge og blive undersøgt.