

Forberedelse til samtale med ergoterapeut om arbeid.

Ergoterapeuten er interessert i hvordan revmatisk sykdom påvirker jobben din. Hensikten med samtalen er å bli kjent med deg og dine erfaringer som yrkesaktiv. Vi ønsker å bidra til at alle som ønsker det kan være i arbeidslivet på en hensiktsmessig måte.

Som en forberedelse til samtalen ber vi deg tenke over og fylle ut punktene på dette arket.

Arbeidssted:

Utdanning:

Stilling:

Stillingsprosent:

Arbeidstid:

Stillings ansvarsoppgaver:

Jobber du alene eller sammen med noen?

Hva slags utstyr, materialer eller verktøy bruker du i arbeidet?

Hva slags lokaler jobber du i?

Jeg har bekymringer for hvordan det skal bli å jobbe framover: ja / nei

Jeg har allerede konkrete utfordringer når jeg er på jobben: ja /nei

Mulige løsninger som er vurdert eller igangsatt, eller bare tenkt på:

Mine bekymringer eller utfordringer i arbeidslivet handler om:

<p>Fysiske jobbkrav</p> <p>Eksempler: stå, sitte, bevege meg omkring, bevege meg raskt eller gjøre de samme bevegelsene om og om igjen, strekke meg, være fysisk sterk eller utholdende, løfte/bære/flytte noe, bruke redskap og verktøy (inkludert tastatur og pc), adkomst og fysisk tilgjengelighet til rom/arealer, jobbantrekk og sko</p>	<p>Mine utfordringer eller bekymringer er:</p>
<p>Mentale jobbkrav eller tidskrav</p> <p>Eksempler: konsentrasjon, hukommelse, tenke på flere ting samtidig, planlegge, organisere, holde tidskrav og nødvendig arbeidstempo</p>	<p>Mine utfordringer eller bekymringer er:</p>
<p>Reise til/fra jobb eller reise i forbindelse med jobb</p>	<p>Mine utfordringer eller bekymringer er:</p>
<p>Forholdet til leder eller kolleger jobb</p> <p>Eksempler: være åpen om sykdommen, be om støtte/ hjelp/tilrettelegginger, bli behandlet slik jeg ønsker, takle egne og andres reaksjoner når jeg må ta fri eller er mindre opplagt på grunn av smerter eller tretthet</p>	<p>Mine utfordringer eller bekymringer er:</p>
<p>Arbeidstid og annet reglement på jobben</p> <p>Eksempler: arbeidstid (start/slutt, fast/fleksibel), vaktplan/turnus, mulighet til pauser, mulighet for hjemmekontor, mulighet til å overholde helserelaterte avtaler, tilgang til bedriftshelsetjeneste eller personaloppfølging, holdning og regler i forhold til sykefravær, sykmeldingsdager/ egenmeldingsdager, pensjonsordninger o.l</p>	<p>Mine utfordringer eller bekymringer er:</p>
<p>Forberedelser før jobb</p> <p>Eksempler: stå opp, kle meg, lage frokost, hjelpe barn/ andre familiemedlemmer o.l</p>	<p>Mine utfordringer eller bekymringer er:</p>
<p>Balansen mellom arbeids- og privatliv</p> <p>Eksempler: klare innkjøp, husarbeid, aktiviteter med familie eller venner, fritid, være fysisk aktiv eller på annen måte følge opp egen helse</p>	<p>Mine utfordringer eller bekymringer er:</p>
<p>Generell opplevelse av egen arbeidsevne, mestring eller jobbtilfredshet i nåværende eller framtidig stilling</p>	<p>Mine utfordringer eller bekymringer er:</p>

