

Terapeutens navn _____

Klientens navn _____

**UNDERSØKELSE OM ARBEIDSERFARINGER FOR MENNESKER
MED REVMATISKE SYKDOMMER**

(UK WES-RC)

Et strukturert intervju for å kartlegge utfordringer knyttet til å opprettholde arbeidsdeltakelse for personer med revmatisk sykdom.

Bakgrunnsinformasjon

Seksjon 1: Personlige opplysninger, samt helse- og arbeidshistorikk

Personlig informasjon

1. Alder _____ 2. Kjønn _____ 3. Sivilstatus _____

4. Alder ved endt utdanning _____

5. Høyest gjennomført utdanning:

Ingen

Grunnskole (10 år)

Videregående skole

Fagbrev/fagutdanning

Høyskole/universitet inntil 4 år

Høyskole/universitet over 4 år

Påbegynt/ikke fullført utdannelse

Annet _____

6. Annen faglig kompetanse

Helse

7. Primær revmatisk diagnose _____

8. Antall år med den revmatiske sykdommen _____

9. Andre helseplager _____

10. Medisiner

11. Helsenessymptomer og plager (sett kryss ved de som er et problem relatert til arbeid)

Smerte

Fatigue eller lite energi

Plutselige endringer av symptomer og evne til å gjøre ting

___ Stress/ nervøsitet/ bekymring

___ Dårlig søvn/irritabel

___ Depresjon/ angst

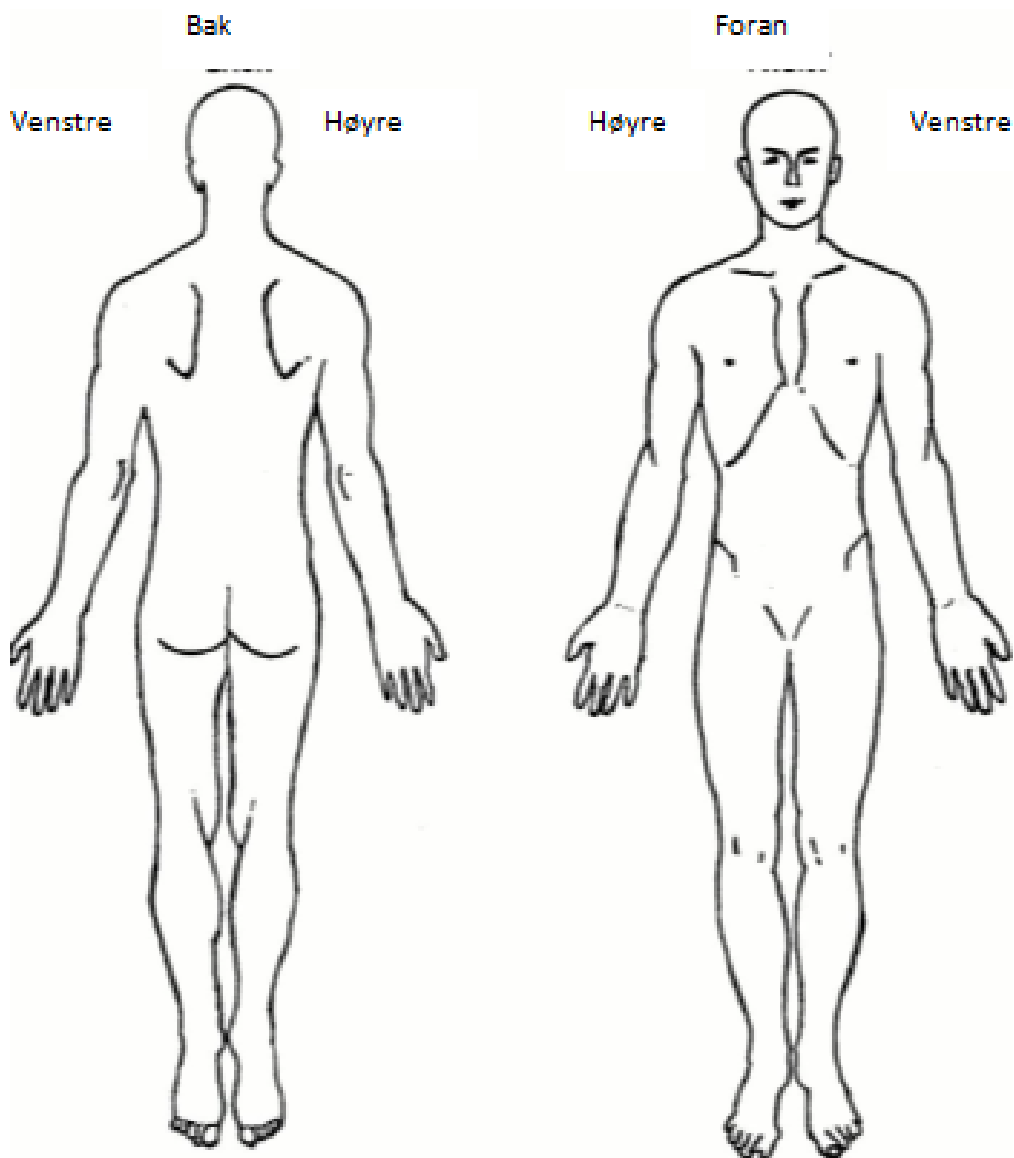
___ Medisinske bivirkninger. Beskriv disse: _____

___ Sett kryss hvis bivirkninger gir problemer i jobbsammenheng

___ Annet. Beskriv: _____

Bruk diagrammet nedenfor for å vise hvilke ledd/områder som gir problemer. Spesifiser områder i tillegg til de som er av inflammatorisk art, for eksempel kneartrose, carpal tunnel syndrom. (Merk: Dette kan fylles ut av ergoterapeut)

Denne delen omhandler nylig oppståtte smerter. Skyggelegg i figurene all smerte eller ubehag som har vart en dag eller lengre den siste måneden. (Merk at du ikke skal oppgi smerter relatert til feberaktig sykdom som influensa).



Tilleggsinformasjon:

Arbeidshistorikk

12. Antall nåværende arbeidsforhold _____

13. Er du selvstendig næringsdrivende? Ja____ Nei____

14. Hva er din stillingsbetegnelse hos hovedarbeidsgiver _____

15. Nevn tre aktiviteter du utfører regelmessig hos hovedarbeidsgiver

a. _____

b. _____

c. _____

16. Sammenlagt antall arbeidstimer i uken _____

17. Antall år ansatt hos hovedarbeidsgiver _____

18. Oppgi jobbene du har hatt i løpet av de siste ti år, og omtrent varighet i hver:

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

f. _____

19. Jobber du turnus/skiftarbeid? Ja____ Nei____

Hvis ja, beskriv en vanlig arbeidsuke:

20. Pensjonsrelaterte forhold:

Utfordringer/problemer.

Seksjon 2: Forberedelser før jobb, reise til og fra eller i forbindelse med jobb

Vennligst sett kryss foran punktene som av og til eller alltid er vanskelig for deg.

Forberedelser før jobb.

- Komme seg ut av sengen
- Bruker lengre tid på påkledning, lage frokost o.l.
- Å hjelpe barn, andre familiemedlemmer eller kjæledyr med å gjøre seg klare
- Å gå trapper
- Annet. Beskriv _____

Å reise til og fra, eller i forbindelse med jobb

- Bruk av offentlig transport. Beskriv _____
- Gå til jobb
- Bilkjøring - sett kryss ved det som gjør dette vanskelig:
 - Snu hodet bakover ved rygging
 - Komme seg inn og ut av kjøretøyet
 - Vri om nøkkelen i tenningen
 - Skifte gir
 - Holde eller vri på rattet
 - Sitte lenge
 - Være oppmerksom eller konsentrert om kjøringen
 - Fjerne snø og is om vinteren
 - Kjøre/hente barn eller andre
 - Parkere
 - Kjøre i forbindelse med jobb. Angi timer i bil _____
 - Annet. Beskriv _____
- Tid- og energibruk
- Stress for å komme tidsnok
- Reise i forbindelse med jobb. Beskriv _____
- Løfte og/eller bære ting
- Annet. Beskriv _____

Er noen av punktene du har krysset av et stort problem for deg? JA___ NEI___
Hvis ja, sett sirkel rundt disse punktene. (Stort problem betyr ofte, eller ganske plagsomt.)

Seksjon 3: Adkomst på arbeidsplassen

Vennligst sett kryss foran punktene som av og til eller alltid er vanskelig for deg.

Adkomst til eller rundt på din arbeidsplass

- Parkering (f.eks.: beliggenhet, størrelse)
- Gå
- Trapper
- Åpne dører - sett kryss ved det som gjør dette vanskelig
 - Tyngden på døren
 - Vri på dørhåndtak
 - Låse med kode eller nøkkel
- Annet. Beskriv _____

Benytte fasiliteter på arbeidsplassen

- Benytte personal-/offentlig toalett
 - Kraner
 - Lav høyde på toalettene
 - Tilgang til handicap-toalett
 - Annet. Beskriv _____
- Tilgang til kantine eller spiserom
- Nødutganger og evakueringsveier
- Annet. Beskriv _____

Er noen av punktene du har krysset av et stort problem for deg? JA___ NEI___
Hvis ja, sett sirkel rundt disse punktene.

Seksjon 4: Gjennomføre arbeidsoppgaver

Vennligst sett kryss foran punktene som av og til eller alltid er vanskelig for deg.

Fysiske jobbkrav

- Stå eller være på bena lenge
- Sitte lenge
- Komme seg opp og ned fra sittende stilling. Beskriv _____
- Løfte, dra, dytte, eller flytte materialer, utstyr eller mennesker
- Bære
- Bøye seg, sitte på knær eller huk, eller plukke opp ting fra lave høyder
- Strekke seg etter, løfte armene over skulderhøyde, eller holde noe opp
- Klatre i f.eks. stiger
- Bruke datamaskin eller annen form for tastatur - sett kryss ved det som gjør dette vanskelig:
 - Plassering. Beskriv _____
 - Skrive, taste eller bruk av datamus
 - Holde eller snu ark under skrivingen
 - Annet. Beskriv _____
- Annen hånd eller håndleddsbruk - sett kryss ved det som gjør dette vanskelig:
 - Holde ting som redskap eller telefon, eller åpne f.eks. skrulokk eller skuffer
 - Håndtere ting, f.eks. bla, bruke mobiltelefon, kutte mat, o.l.
 - Plukke opp ting
 - Skrive
 - Hender blir kalde
 - Annet. Beskriv _____
- Plassering av kroppen. Beskriv _____
- Bevege seg raskt
- Repeterende arbeidsoppgaver

- Styrke- eller utholdenhetsproblemer. Beskriv _____
- Syn. Beskriv _____
- Stemme og taleevne. Beskriv _____
- Hørsel eller oppfattelse av lyd. Beskriv _____
- Annet. Beskriv _____

Er noen av punktene du har krysset av et stort problem for deg? JA___ NEI___
Hvis ja, sett sirkel rundt disse punktene.

Seksjon 4: Gjennomføre arbeidsoppgaver (fortsettelse)

Vennligst sett kryss foran punktene som av og til eller alltid er vanskelig for deg.

Mentale jobbkrav

- Være årvåken eller fokusert over tid
- Hukommelse
- Tenke raskt
- Fokusere eller konsentrere deg om arbeidsoppgaver
- Planlegging eller organisering
- Annet. Beskriv _____

Tid, energi og emosjonelle jobbkrav

- Gjennomføre oppsatte timer
- Arbeide overtid
- Arbeide skift/turnus
- Starte raskt med arbeidsoppgaver når du kommer på arbeid
- Tempo eller arbeidsmengde
- Overholde tidsfrister, produksjonskvoter eller deadline, eller prestere under press
- Emosjonelle krav som følge av arbeid med barn, kunder, o.l.
- Annet. Beskriv _____

Andre arbeidskrav

- Arbeider alene av og til eller hele tiden. Beskriv _____
- Annet. Beskriv _____
- Annet. Beskriv _____

Er noen av punktene du har krysset av et stort problem for deg? JA ___ NEI ___
Hvis ja, sett sirkel rundt disse punktene.

Seksjon 5: Relasjoner på arbeidsplassen - Overordnede, medarbeidere, underordnede, kunder, og mennesker du underviser eller har omsorg for.

Vennligst sett kryss foran punktene som av og til eller alltid er vanskelig for deg.

- Nærmeste leder eller administrasjonen er ikke støttende
 - Du greier ikke å forklare din sykdom
 - Du blir behandlet annerledes eller ikke slik du ønsker
 - Du frykter at andre ser på deg som mindre verdt
 - Annet. Beskriv _____

- Medarbeidere er ikke støttende
 - De er ikke behjelpelige når du ber om det
 - Du vil ikke, eller vegrer deg for å spørre om hjelp
 - Du har skyldfølelse når du ber om fri eller arbeider mindre på grunn av helsen din
 - Medarbeidere misliker at du tar fri på grunn av din helse
 - Annet. Beskriv _____

- Reaksjoner angående helsen din fra mennesker du leder
- Andre verdsetter ikke din rolle/innsats på jobb
- Føler behov for å skjule din helsetilstand for andre
- Føler forlegenhet over din egen helsesituasjon, begrensninger eller utseende
- Forklare eller håndtere reaksjoner fra andre i forbindelse med din helsesituasjon, hindringer eller utseende
- Manglende forståelse fra andre angående dine begrensninger
- Redd for eller nøler med å be om tilrettelegginger
- Å være hyggelig og opplagt sammen med andre når du har smerter eller er trett
- Å bruke riktig antrekk og sko på arbeidsplassen
- Annet. Beskriv _____

Er noen av punktene du har krysset av et stort problem for deg? JA___ NEI___
 Hvis ja, sett sirkel rundt disse punktene.

Seksjon 6: Miljømessige faktorer og reglement på arbeidsplassen

Vennligst sett kryss foran punktene som av og til eller alltid er vanskelig for deg.

Miljømessige faktorer

- Belysning - sett kryss foran problem
 - Lysstoffrør
 - Sollys - arbeid utendørs
 - Lite/dimmet lys
 - Annet. Beskriv _____
- Lav temperatur eller trekk - sett kryss ved det som gjør dette vanskelig
 - Air conditioning / ventilasjon
 - Kalde områder på arbeidsplassen (f.eks.: fryserom)
 - Arbeid utendørs
 - Annet. Beskriv _____

- Høy temperatur
- Luftfuktighet
- Røyk eller annen form for lukt/støv
- Støy
- Underlag/gulv
- Annet. Beskriv _____

Reglement i bedriften

- Komme til en bestemt tid
- Sykemeldingsdager eller egenmeldingsdager
 - Ingen eller ikke mange nok sykedager
 - Behov for å ta mange sykedager
 - Leder eller administrasjon ser ned på bruk av sykedager
 - Annet. Beskriv _____
- Ikke tilstrekkelig fleksibel arbeidstid
- Ikke tilstrekkelig fleksibilitet for endring av vaktplan
- Ikke tilstrekkelig mulighet til å arbeide hjemme
- Ikke tilstrekkelig mulighet til å ta pauser
- Ingen eller for liten tid til å overholde helserelevante avtaler
- Ingen eller lite diskusjon vedrørende tilrettelegging etter sykefravær
- Ikke noe tilrettelagt eller lettere arbeid tilgjengelig etter sykefravær (for eksempel relatert til sykemelding fra lege)
- Lite eller ingen tilbakemelding på arbeidsutførelse
- Vanskelig å innfri mål satt etter tilbakemelding
- Arbeidsgiver er lite støttende til tilrettelegging på arbeidsplassen
- Lite eller ingen tilgang til bedriftshelsetjeneste eller personaloppfølging
- Begrensede pensjonsordninger
- Annet. Beskriv _____

Er noen av punktene du har krysset av et stort problem for deg? JA___ NEI___
Hvis ja, sett sirkel rundt disse punktene.

Seksjon 7: Arbeid, karriere og privatliv

Vennligst sett kryss foran punktene som av og til eller alltid er vanskelig for deg.

Arbeidsevne

- Ivareta din stilling
 - Fullføre arbeidsoppgaver like fort som kolleger
 - Bekymret for å klare å innfri forventninger
 - Tap av selvtillit vedrørende ivaretagelse av ditt arbeid
 - Annet. Beskriv _____
- Mangel på kollegialt samhold på arbeidsplassen
- Vurdere hvilket arbeid du ville klare om du skulle trenge å skifte yrke
- Ha nødvendig energi og motivasjon til en eventuell forfremmelse

Jobbtilfredshet

- Du er ikke tilfreds med din jobb på grunn av helsen
- Du er ikke tilfreds med din jobb på grunn av arbeidsforholdene
 - Jobben gir ikke mestringsfølelse eller mulighet til forfremmelse
 - Lav lønn
 - Jobben gir ikke mulighet til fast ansettelse
 - Du får ikke tilstrekkelig tilbakemelding om hvor bra du utfører arbeidet
 - Annet. Beskriv _____
- Du ønsker eller trenger å skifte arbeid eller karrierevei

Balansen mellom arbeids- og privatliv

- Klare husarbeid og/eller gjøre innkjøp
- Manglende støtte fra familiemedlemmer. Beskriv _____
- Gjøre aktiviteter sammen med dine barn, eller gjøre andre familiære, sosiale, sportslige eller rekreasjonsaktiviteter
- Gjøre frivillig arbeid
- Egenhåndtering av din revmatiske sykdom ved å ta medisiner, hvile, fysisk aktivitet o.l.
- Annet. Beskriv _____

Er noen av punktene du har krysset av et stort problem for deg? JA ___ NEI ___
Hvis ja, sett sirkel rundt disse punktene.

Seksjon 8: Prioritering og problemløsning

Gå gjennom identifiserte problemområder i seksjon 1-7 sammen med pasienten/klienten.

Lag en liste over de tre største problemene i ditt arbeid. Disse kan inneholde beslektede punkter som f.eks.:

«Arbeidsplass (sitter mye, datamaskinen/datamusposisjonen, rot, positur/plassering, arkivering)»

«Reise/parkering/til og fra jobb-relaterte aktiviteter; bære tunge gjenstander/utstyr»

«Arbeidstimeplan; lite pauser»

Skriv mulige løsninger på de tre problemområdene og hvilke ressurser eller personer som kan hjelpe. Vær spesifikk.

Problem 1:

Lag en liste over alle mulige løsninger som er vurdert:

Ressurser som trengs eller personer som kan hjelpe:

Problem 2:

Lag en liste over alle mulige løsninger som er vurdert:

Ressurser som trengs eller personer som kan hjelpe:

Problem 3:

Lag en liste over alle mulige løsninger som er vurderet:

Ressurser som trengs eller personer som kan hjelpe:
