

## Fungering i arbeid

I løpet av **de siste 4 ukene**, hvor mye av arbeidstiden har du hatt vansker med å gjøre bestemte oppgaver på grunn av din fysiske og psykiske helse?

Dato for utfylling:		Sett kryss under det alternativet som beskriver din situasjon best.					
I arbeidstiden har jeg ↓		Hele tiden (100%)	Meste av tiden	Halvparten av tiden (50%)	Noe av tiden	Aldri (0%)	Ikke relevant i min jobb
1	vansker med å komme i gang på starten av arbeidsdagen						
2	vansker med å begynne på oppgavene med en gang jeg kommer på arbeid						
3	vansker med å gjøre arbeidet mitt uten å ta ekstra pauser eller hvile						
4	vansker med å holde meg til rutiner eller tidsplaner						
5	vansker med å arbeide raskt nok						
6	vansker med å ullføre arbeidet i tide						
7	vansker med å gjøre arbeidet mitt uten feil						
8	vansker med å tilfredsstille de som vurderer arbeidet mitt						
9	vansker med å føle at jeg utretter noe i arbeidet mitt						
10	vansker med å føle jeg har gjort hva jeg er i stand til						
11	vansker med å løfte, bære eller flytte gjenstander som veier mer enn <b>5 kilo</b>						

	<b>I arbeidstiden har jeg</b> ↓	Hele tiden (100%)	Meste av tiden	Halv- parten av tiden (50%)	Noe av tiden	Aldri (0%)	Ikke relevant i min jobb
12	vansker med å sitte, stå eller være i samme stilling mer enn 15 minutter mens jeg arbeider						
13	vansker med å gjenta de samme bevegelsene om og om igjen mens jeg arbeider						
14	vansker med å bøye eller vri meg mens jeg arbeider						
15	vansker med å bruke håndholdt verktøy eller utstyr (f.eks. telefon, penn, tastatur, data-mus, drill, hårtørrer eller slipemaskin)						
16	vansker med å holde oppmerksomheten på arbeidet mitt						
17	vansker med å gjøre arbeidet grundig						
18	vansker med å konsentrere meg om arbeidet mitt						
19	vansker med å arbeide uten "å miste tråden" i det jeg holder på med						
20	vansker med å lese eller bruke øynene mens jeg arbeider						
21	vansker med å snakke direkte med andre, på møter eller på telefon						
22	vansker med å styre temperamentet mitt blant andre mens du er på jobb						
23	vansker med å prioritere arbeidsoppgavene mine						
24	vansker med å håndtere endringer i arbeidet mitt						
25	vansker med å behandle innkommende informasjon i tide, som for eksempel e-post						
26	vansker med å utføre flere oppgaver samtidig						
27	vansker med å være proaktiv og vise initiativ på jobb						
<b>Kommentarer</b>							