

### Tilbake til jobb - egenvurderingsskala (RTWSE-19)

**Instruksjon:** Vi vil gjerne vite **hvor sikker** du føler deg på at du vil kunne utføre ulike aktiviteter **dersom du var på arbeid i dag**. For hvert av de følgende spørsmålene, vennligst sett en sirkel rundt tallet som viser hvor sikker du er på at du kan gjøre **følgende oppgaver på det nåværende tidspunkt**.

| Hvor sikker er du på at du kunne....   | Ikke sikker i<br>det hele tatt |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Helt<br>sikker |
|--|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------|
| 1. Foreslå for din overordnede hvordan arbeidet ditt kan endres for å minske plager og ubehag?           | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 2. Oppfylle alle dine plikter og ansvar?   | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 3. Endre type oppgaver du gjør for å redusere plager og ubehag?  | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 4. Forklare for dine kolleger hvilke fysiske begrensninger du måtte ha?                                  | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 5. Møte forventningene til jobbutførelse?  | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 6. Utføre de fleste av dine daglige oppgaver på jobb?  | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 7. Unngå ny skade/forverring?  | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 8. Få kolleger til å hjelpe deg med aktiviteter som kan gi deg plager og ubehag?                         | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 9. Holde vanlig arbeidstempo?  | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 10. Tilpasse arbeidsmåter for å redusere plager og ubehag?   | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 11. Få emosjonell støtte fra kolleger (f.eks. at de lytter/at du kan snakke om problemet ditt)?          | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 12. Unngå aktiviteter som sannsynligvis øker smerten?  | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 13. Møte kravene til produksjon på arbeidsplassen?   | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 14. Redusere din fysiske jobb-belastning?  | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 15. Gjøre alt du er opplært til?   | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 16. Beskrive for din overordnede hvordan plagene dine arter seg, og hvilken medisinsk behandling du får? | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 17. Diskutere åpent med din overordnede ting som bidrar til plager og ubehag?                            | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 18. Gjøre arbeidet ditt uten å forsinke andre?   | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |
| 19. Be om endringer på arbeidsplassen/arbeidsområdet ditt for å redusere plager og ubehag?               | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                |