

TERVEYS JA TYÖKYKY

Tällä lomakkeella voit kertoa työkyvystäsi ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Täytä lomake huolellisesti ja vastaa jokaiseen kysymykseen. KAIKKI ANTAMASI TIEDOT KÄSITELLÄÄN LUOTTAMUKSELLISINA, JA NE TULEVAT AINOASTAAN **TYÖTERVEYDEN KÄYTTÖÖN**.

Nimi:

Syntymäaika:

Ikä:

AMMATTI JA TYÖTEHTÄVÄ:

TYÖPAIKKA JA OSASTO:

 **Onko vanhemmillasi, sisaruksillasi tai isovanhemmillasi ollut:**

sydän- ja verisuonisairaus [ ]  diabetes [ ]  verenpainetauti [ ]  astma [ ]

**TERVEYSTOTTUMUKSET**

**Tupakointi**

en ole tupakoinut [ ]  lopettanut [ ] koska:       olen tupakoinut       vuotta

Kuinka monta savuketta poltat päivässä?

Kuinka pian (minuuteissa) herättyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?

alle 6 min [ ]  6-30 min [ ]  31-60 min [ ]  yli 60 min [ ]

Käytätkö nuuskaa / sähkötupakkaa? Kyllä [ ]  Ei [ ]

Oletko kiinnostunut lopettamaan tupakoinnin? Kyllä [ ]  Ei [ ]

**Alkoholi**

Kuinka usein juot alkoholijuomia?

[ ]  ei koskaan (0p.) [ ]  noin kerran kuussa tai harvemmin (1p.) [ ]  2-4 kertaa kuussa (2p.)

[ ]  2-3 kertaa viikossa (3p.) [ ]  4 kertaa viikossa tai useammin (4p.)

Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

[ ]  1-2 annosta (0p.) [ ]  3-4 annosta (1p.) [ ]  5-6 annosta (2p.)

[ ]  7-9 annosta (3p.) [ ]  10 tai enemmän (4p.)

Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

[ ]  ei koskaan(0p.) [ ]  harvemmin kuin kerran kuussa (1p.) [ ]  kerran kuussa (2p.)

[ ]  kerran viikossa (3p.) [ ]  päivittäin tai lähes päivittäin (4p.)

**Liikunta:**

en harrasta liikuntaa [ ]

harrastan liikuntaa, mitä / kuinka usein? [ ]

**Muut harrastukset:**

**1.** **Nykyinen työkyky**

Oletetaan että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyllesi?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Täysin työkyvytön Työkyky parhaimmillaan

**2. Työkyky työn vaatimusten kannalta**

Millaiseksi arvioit nykyisen työkykysi työnne:

|  |  |
| --- | --- |
| ruumiillisten vaatimusten kannalta? | henkisten vaatimusten kannalta? |
| erittäin hyvä [ ]  | erittäin hyvä [ ]  |
| melko hyvä [ ]   | melko hyvä [ ]  |
| kohtalainen [ ]  | kohtalainen [ ]  |
| melko huono [ ]   | melko huono [ ]  |
| erittäin huono [ ]   | erittäin huono [ ]  |
|  |  |

**Haittaavatko seuraavat asiat työssä jaksamistasi tai työssä selviytymistäsi:**

ei haittaa haittaa vähän haittaa paljon en osaa sanoa

terveyteen tai toimintakykyyn

liittyvät haasteet [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

koulutukseen tai osaamiseen

liittyvät haasteet [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

työympäristön tai työn fyysisen

kuormituksen haasteet [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

työyhteisön tai työn henkisen

kuormituksen haasteet [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

työmotivaation tai työhalujen

väheneminen [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

työn ulkopuoliset vaikeudet

(perhe, talous yms.) [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

**3. Terveydentilasi**

**Käytätkö säännöllisesti lääkkeitä, mitä?**

**Merkitse seuraavaan luetteloon millaisia sairauksia tai oireita Sinulla on tällä hetkellä tai toistuvasti, usein.**

**Tuki- ja liikuntaelinsairaus**:

**Verenkiertoelinten sairaus** (verenpainetauti, sepelvaltimotauti, sairastettu infarkti, muu verenkiertoelinten sairaus)

**Hengityselinten sairaus**:

**Mielenterveyden häiriö** (masennus, ahdistuneisuus, jännittyneisyys, unihäiriö):

**Kuulo- tai silmäsairaus, kuulo- tai silmävamma**:

**Hermoston sairaus** (esim. halvaus, hermosärky, migreeni, epilepsia):

**Ruuansulatuselinten sairaus:** (sappi-, maksasairaus, maha- tai pohjukaissuolen haava, muu vaiva):

**Virtsa- tai sukuelinten sairaus:**

**Ihosairaus**: ihottuma/muu ihosairaus:

**Pahanlaatuinen kasvain** (syöpä), missä

**Diabetes tai kohonnut verensokeriarvo (esim. terveystarkastuksessa, raskausaikana)**:

**Kilpirauhassairaus:**

**Anemia/muu veritauti:**

**Muu vaiva tai sairaus**, mikä:

**4. Sairauksien arvioitu haitta työssä**

**Onko sairauksistasi tai vammoistasi haittaa nykyisessä työssäsi? Ruksaa tarvittaessa useita vaihtoehtoja**

Koen itseni täysin terveeksi ja hyvävointiseksi [ ]

Ei haittaa lainkaan / ei ole lainkaan sairauksia [ ]

Suoriudun työstä, mutta siitä aiheutuu oireita [ ]

Joudun joskus keventämään työtahtia tai muuttamaan työskentelytapaa [ ]

Joudun usein keventämään työtahtia tai muuttamaan työskentelytapaa [ ]

Sairauteni vuoksi selviytyisin mielestäni vain osa-aikatyöstä [ ]

Olen mielestäni täysin kykenemätön työhön [ ]

**5. Sairauspoissaolopäivät**

Kuinka monta kokonaista päivää olet ollut poissa työstä terveydentilasi vuoksi (sairauden tai terveyden hoito tai tutkiminen) viimeisen vuoden (12 kk) aikana?

en lainkaan [ ]  korkeintaan 9 päivää [ ]   10 – 24 päivää [ ]   25 – 99 päivää [ ]   100 – 365 päivää [ ]

**6. Ennuste työkyvystä kahden vuoden kuluttua**

Uskotko, että terveytesi puolesta pystyt työskentelemään nykyisessä ammatissasi **kahden vuoden kuluttua**?

tuskin [ ]   en ole varma [ ]  melko varmasti [ ]

**7. Uni ja nukkuminen**

Onko sinulla vaikeuksia nukahtaa? Kyllä [ ]  Ei [ ]

Nukutko riittävästi? Kyllä [ ]  Ei [ ]

Koetko itsesi virkeäksi? Kyllä [ ]  Ei [ ]

**8. Psyykkiset voimavarat**

Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?

usein [ ]

melko usein [ ]

silloin tällöin [ ]

melko harvoin [ ]

en koskaan [ ]

Oletko viime aikoina ollut toimelias ja vireä?

usein [ ]

melko usein [ ]

silloin tällöin [ ]

melko harvoin [ ]

en koskaan [ ]

Oletko viime aikoina nähnyt tulevaisuutesi valoisana?

usein [ ]

melko usein [ ]

silloin tällöin [ ]

melko harvoin [ ]

en koskaan [ ]

**Oletko viimeisen kuukauden aikana usein ollut huolissasi tuntemastasi**

 **alakulosta, masentuneisuudesta tai toivottomuudesta?**

kyllä [ ]

en [ ]

**Oletko viimeisen kuukauden aikana usein ollut huolissasi kokemastasi**

 **mielenkiinnon puutteesta tai haluttomuudesta?**

kyllä [ ]

en [ ]

**Onko elämässäsi tällä hetkellä asioita, jotka huolestuttavat Sinua erityisesti?**

**9. Mihin asioihin elämässäsi olet tyytyväinen?**

**10. TERVEYSSUUNNITELMA**

**Mitä itse voit tehdä terveytesi ja työkykysi ylläpitämiseksi tai parantamiseksi?**