

Terapianavigaattorin työterveysosion sisällöt

Terapianavigaattorin työterveysosiossa on 10 kysymystä ja sen täyttäminen vie aikaa noin 3–5 minuuttia. Kysymysten tavoitteena on kartoittaa asiakkaan työkykyä ja työhön liittyvien tekijöiden vaikutuksia hänen vointiinsa.

Kysymykset

1. Vaikuttavatko oireesi työkykyysi tai työssä jaksamiseesi?

Kyllä
Jossain määrin
Ei
En osaa sanoa

2. Oletko ollut oireidesi vuoksi pois työstäsi?

Kyllä
Ei
➔ Kysymykseen **Kyllä** vastanneilta kysytään: Onko työterveyshuoltosi tietoinen poissaolostasi?
Kyllä
Ei
En osaa sanoa

3. Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan ollut 10 pistettä ja 0 tarkoittaisi, ettet pysty lainkaan töihin. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi?

(vastausasteikko 0–10)

4. Missä määrin arvioit oloosi ja oireisiisi vaikuttavan:

(vastausvaihtoehdot: paljon / jossain määrin / ei vaikutusta / en osaa sanoa)

Työ tai työhön liittyvät asiat

Yksityiselämään liittyvät asiat

Muut syyt (esim. terveydellinen syy)

5. Vaikuttaako jokin seuraavista työhösi liittyvistä tekijöistä vointiisi kielteisesti? Valitse, jos koet vaikutusta

- Työmäärä
- Työtahti
- Työn vaikeus tai vaativuus
- Työyhteisö, tiimi tai kollegat
- Epäasiallinen kohtelu tai häirintä
- Esihenkilön tai johdon toiminta
- Työn sopivuus itselle tai oma soveltuvuus työhön
- Työolosuhteet ja työn sujuvuus (esim. keskeytykset, melu)
- Työn fyysinen kuormittavuus
- Työn eettinen kuormitus
- Jokin muu tai ei mikään näistä

6. Vaikuttaako jokin seuraavista työhösi liittyvistä tekijöistä vointiisi myönteisesti? Valitse, jos koet vaikutusta

- Yhteisöllinen työilmapiiri ja hyvät sosiaaliset suhteet
- Työn ja yksityiselämän tasapaino
- Mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön
- Selkeät tavoitteet ja säännöllinen palautteen saaminen
- Hyvät työolosuhteet
- Koulutus ja ammatillinen kehittyminen
- Tukeva ja avoin johtajuus

7. Oletko keskustellut esihenkilösi kanssa työssä jaksamisestasi?

Kyllä
Ei

8. Onko työn muokkaamisen tai työjärjestelyjen mahdollisuuksia mietitty työpaikallasi?

Kyllä

Ei

On jo kokeiltu

9. Jos koet työkykysi heikentyneen tai olosi uupuneeksi, oletko aiemmin kokenut vastaavaa?

En

Jossain määrin

Kyllä

En koe

10. Kerro lyhyesti aiemmasta kokemuksestasi ja oliko jostain sinulle silloin apua? *Esim. - työuupumus kolme vuotta sitten, työpsykologin käynnit auttoivat. Viime syksynä uupumusta, joululoma auttoi.*

Avoin tekstikenttä