

## WAI - ARBEIDSEVNE INDEKS -

Arbeidsevneindeksen (WAI) inneholder spørsmål om ditt arbeid, din arbeidsevne og din helse. Vennligst fyll ut spørreskjemaet grundig og svar på alle spørsmålene.

innledende spørsmål:

Er arbeidet ditt	sett kryss
Mentalt krevende?	
Fysisk krevende?	
Fysisk og mentalt krevende?	

### 1: Dagens arbeidsevne sammenlignet din med høyeste/beste arbeidsevne noensinne:

angi på en skala fra 0-10 dagens arbeidsevne hvor 0 er ingen arbeidsevne og 10 er den beste arbeidsevnen du noen gang har hatt.

Hvor mange poeng vil du gi din nåværende arbeidsevne?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1									

### 2: Arbeidsevne i forhold til FYSISKE krav på arbeidsplass

Hvordan er din nåværende/dagens arbeidsevne i forhold til de **fysiske** kravene i arbeidet ditt?

svært bra	Ganske bra	bra	Ganske dårlig	svært dårlig
5	4	3	2	1

sett kryss under din score

### 2b: Din nåværende arbeidsevne i forhold til de MENTALE kravene i arbeidet ditt?

svært bra	Ganske bra	bra	Ganske dårlig	svært dårlig
5	4	3	2	1

sett kryss under din score

### 3: Nåværende sykdommer eller skader

På den følgende listen, merk dine sykdommer eller skader.

	egen diagn	lege diagno	0 sykdom
	kryss av	kryss av	kryss av
Skade på grunn av en ulykke			
Muskel- og skjelettsykdom			
Hjerte- og karsykdom			
Luftveissykdom astma mm			
Psykisk lidelse eller plage			
Nevrologisk eller sensorisk sykdom			
Fordøyelsesykdom / tilstand			
Kjønns- og urinveissykdom			
Hudsykdom (f.eks. allergisk eller annen utslett, åreknuter)			
Svulst eller kreft			

Endokrin eller metabolsk sykdom ,diabetes mm			
Blodsykdommer			
Fødselsdefekter			
Annen lidelse eller sykdom			

**4: Er din sykdom eller skade en hindring for ditt nåværende arbeid? Flere kryss ok.**

		kryss av
Det er ingen hindring / Jeg har ingen sykdommer	6	
Jeg er i stand til å gjøre jobben min, men det gir noen plager	5	
Jeg må noen ganger senke tempoet eller endre arbeidsmetoder	4	
Jeg må ofte senke arbeidstempoet eller endre arbeidsmetoder	3	
Jeg føler jeg at jeg kun er i stand til å jobbe deltid	2	
Etter min mening er jeg helt ute av stand til å arbeide	1	

**5: I løpet av de siste 12 månedene:**

Hvor mange hele dager har du vært borte fra jobb på grunn av sykdom

Ingen	<9dg	10-24 dg	1-3 mnd	3-12 mnd
5	4	3	2	1

sett kryss under din score

**6:Tror du at du vil komme til arbeide i samme jobb som nå , om to år ?**

ikke	Ganske
Nei	sikkert
1	4
	7

sett kryss

**7.1: i løpet av de siste tre mnd har du deltatt i vanlige daglig gjøremål**

	ganske			
ofte	ofte	av og til	sjeldent	aldri
4	3	2	1	0

sett kryss

**7.2: I løpet av de siste 3 mnd har du følt det våken og opplagt**

	ganske			
ofte	ofte	av og til	sjeldent	aldri
4	3	2	1	0

sett kryss

**7.3: I løpet av de siste 3 mnd har du følt deg full av gode tanker for fremtiden**

	ganske			
ofte	ofte	av og til	sjeldent	aldri
4	3	2	1	0

sett kryss

Til Norsk ved Sørlandsparken legesenter fra:

[1] Tuomi K., Ilmarinen J., Jankola A., Katajarinne L.,

Tulkki A. Work Ability Index, Finnish Institute of Occupational Health, 1998