



TYÖKYVYN STRESSITESTI

1 Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi? ____

2 Miten jaksat vastata työtehtävistä aiheutuvaan ruumiilliseen kuormitukseen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Kuinka henkisesti kuormittavaksi työsi koet? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 Millaisia sairauksia tai vammoja sinulla? _____

Mitkä niistä ovat lääkärin toteamia/ hoitamia? _____

Kuinka monta sairautta tai terveyshaittaa koet itse? ____

Kuinka monta sairautta tai vammaa lääkäri on todennut? ____

5 Miten koet vammojen tai sairauksien haittaavan työntekoasi?

6 Kuinka monta kokonaista päivää olet ollut poissa työstä kuluneen 12 kk:n aika terveydentilasi takia?

7 Millaiseksi koet työkykysi muihin ikäisiisi verrattuna?

heikkona melko heikkona keskivertona melko hyvänä hyvänä erinomaisena

8 Uskotko kykeneväsi tekemään työtäsi kahden vuoden kuluttua? *en ehkä kyllä*

8 Oletko viime aikoina nauttinut päivittäisistä toimistasi?



enpä juuri jonkin verran kohtalaisesti paljon

9 Oletko ollut viime aikoina toimielias ja vireää?

en lainkaan harvoin useimmiten jatkuvasti

10 Koetko itsesi toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen?

enpä juuri silloin tällöin useimmiten aina

Vastauksen pvm ___/___ 20__

Kirjaa vastauksesi vastauspäivämäärä ylös ja sovi itsesi kanssa, milloin seuraavan kerran kysyt nämä kysymykset itseltäsi. Vastausten kirjaaminen on tärkeää, koska muutoksia omassa työssä ja elämätilanteessa on joskus vaikea tunnistaa itse varsinkin, jos muutokset hiipivät elämään vähitellen. Mikäli vastauksesi jäävät vaivaamaan sinua, hakeudu keskustelemaan esimerkiksi työterveyshuollon asiantuntijoiden kanssa.

Kysymykset on mukailtu Työkykyindeksi stä
(linkki <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/99/>)