# Din hälsa, arbetsförmåga och nuvarande arbetssituation

Frågeformulären är till för att du ska förbereda dig på frågor om din hälsa, arbetsförmåga och din arbetssituation. Uppgifterna behövs för att utreda ditt behov av åtgärder som kan gynna din förmåga att arbeta. Uppgifterna kan också ligga till grund för ett läkarintyg vid en eventuell sjukskrivning.

### NORFUNK-skattning

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kryssa i den ruta som bäst beskriver dig | | | | |
| Har du haft problem med att göra någon av dessa saker under senaste veckan? | Inga problem | En del problem | Stora problem | Omöjligt att göra |
| KLARA AV |  |  |  |  |
| Vara uppmärksam och koncentrerad | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Arbeta i grupp | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Handleda andra människor | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Hantera vardagliga ansvarsuppgifter | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Hantera vardagliga ansträngningar och stress | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ta emot kritik | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Klara av ilska och aggression | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| KOMMUNICERA |  |  |  |  |
| Komma ihåg | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Förstå muntlig information | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Förstå skriftlig information | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Prata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ringa i telefon | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| SE och HÖRA |  |  |  |  |
| Se på TV | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Lyssna på radio | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| GÅ och STÅ |  |  |  |  |
| Stå | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gå en kort sträcka på slät mark (mindre än 1 km) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gå en lång sträcka på slät mark (mer än 1 km) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gå på ojämn mark | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gå i trappor | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gå och handla | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sätta på strumpor och skor | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ANVÄNDA HÄNDERNA |  |  |  |  |
| Plocka upp ett mynt från ett bord med fingrarna | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Hålla i och styra en ratt med händerna | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Köra en bil | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Laga mat | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Skriva | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Utföra enklare arbetsuppgifter | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Delta i fritidsaktiviteter | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ta av och på kläderna | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| LYFTA och BÄRA |  |  |  |  |
| Lyfta en tom back från golvet | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bära matkassar i händerna | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ha väska eller ryggsäck på axeln eller ryggen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Dra och trycka med armarna | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Städa ditt hem (även dammsuga) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Tvätta | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| SITTA |  |  |  |  |
| Sitta på en köksstol | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sitta som passagerare i en bil | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Åka med kollektivtrafik (buss, tåg) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

*NORFUNK är framtaget av Søren Brage, Norge*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Har du haft problem med att göra någon av dessa saker under senaste veckan? | | Inga problem | En del problem | | | | Stora problem | | | Omöjligt att göra | |
| Starta en aktivitet | | ☐ | ☐ | | | | ☐ | | | ☐ | |
| Hålla igång en aktivitet | | ☐ | ☐ | | | | ☐ | | | ☐ | |
| Avsluta en aktivitet | | ☐ | ☐ | | | | ☐ | | | ☐ | |
| Att kunna ta in de intryck jag behöver | | ☐ | ☐ | | | | ☐ | | | ☐ | |
| Att bibehålla fokus (hantera yttre stimuli) | | ☐ | ☐ | | | | ☐ | | | ☐ | |
| **SENSORISK KÄNSLIGHET** | | **Ingen** | **Liten** | | | | **Ganska stor** | | | **Stor** | |
| Ökad känslighet för ljud | | ☐ | ☐ | | | | ☐ | | | ☐ | |
| Ökad känslighet för ljus | | ☐ | ☐ | | | | ☐ | | | ☐ | |
| Ökad känslighet för beröring | | ☐ | ☐ | | | | ☐ | | | ☐ | |
| Markera var du befinner dig med ett kryss på linjen mellan **Mycket bra** till **Mycket dålig** | | | | | | | | | | | |
|  | **Mycket bra** | | |  | | | | **Mycket dålig** | | | |
| Min arbetssituation är: | 0 | | | | 5 |  | | | | | 10 |
| Trivseln på arbetet är: | 0 | | | | 5 |  | | | | | 10 |
| Min ekonomi är: | 0 | | | | 5 |  | | | | | 10 |
| Min fritidssituation är: | 0 | | | | 5 |  | | | | | 10 |
| Mitt äktenskap/förhållande är: | 0 | | | | 5 |  | | | | | 10 |
| Mina kontakter med vänner och bekanta är: | 0 | | | | 5 |  | | | | | 10 |
| Min sömn just nu är: | 0 | | | | 5 |  | | | | | 10 |
| Mitt hälsotillstånd upplever jag som: | 0 | | | | 5 |  | | | | | 10 |
| Markera var du befinner dig med ett kryss på linjen mellan **Låg nivå** till **Hög nivå**. | | | | | | | | | | | |
|  | **Låg nivå** | | | | | | | | **Hög nivå** | | |
| Hur är din smärta just nu? | 0 | | | | 5 |  | | | | | 10 |
| Känner du dig nedstämd? | 0 | | | | 5 |  | | | | | 10 |
| Känner du oro och ångest? | 0 | | | | 5 |  | | | | | 10 |
| Hur känslig är du för stress? | 0 | | | | 5 |  | | | | | 10 |