Levnadsförhållanden

En del i din hälsoprofil



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Hur har du det på arbetet och hemma?

Börja svara på frågorna 1–21. Under varje fråga finns olika svarspoäng (p). Dessa poäng för du ut i respektive ruta ☐ under antingen belastning, brist på kontroll eller stöd.
När du besvarat alla frågorna summerar du ihop poängen.

Frågor om ditt arbete:		Belastning	Brist på Kontroll	Stöd
1.	**Hur många timmar arbetar du per vecka? (alla timmar ska räknas med, även extraknäck)** 0–49 tim = 0 p, 50–65 tim =1 p, Mera än 65 tim = 2 p	☐		
2.	**Brukar du känna dig jäktad i arbetet?** Mycket sällan = 0 p, Några ggr i veckan = 2 p, Nästan alltid = 3 p	☐		
3.	**Hur tycker du arbetstakten vanligtvis är?** Lagom = 0 p, För låg = 1 p, För hög = 2 p	☐		
4.	**Har du någon möjlighet att själv bestämma arbetstakten?** I mycket hög grad = 0 p, Delvis = 1 p, Inte alls = 2 p		☐	
5.	**Kräver ditt arbete hög koncentration långa stunder i taget?** Sällan = 0 p, Ofta = 1 p, Mycket ofta = 2 p	☐		
6.	**Är dina arbetsuppgifter enformiga?** Inte alls = 0 p, I viss mån = 1 p, I mycket hög grad = 2 p		☐	
7.	**Är dina arbetsuppgifter intressanta och stimulerande?** I mycket hög grad = 0 p, Delvis = 1 p, Inte alls = 2 p	☐		
8.	**Har du möjlighet att påverka din arbetssituation?** I mycket hög grad = 0 p, Delvis = 1 p, Inte alls = 3 p		☐	
9.	**Hur är kontakten och samarbetet med dina närmaste arbetskamrater?** Bra = 3 p, I viss mån bra = 1 p, Dålig = 0 p			☐
10.	**Trivs du bra i din arbetsgrupp?** Ja = 3 p, I viss mån = 1 p, Nej = 0 p			☐
11.	**Finns det olösta konflikter på din arbetsplats ?** Nej = 0 p, I viss mån = 2 p, Ja = 3 p	☐		
12.	**Räknar du med att bli arbetslös det närmaste året?** Nej = 0 p, Vet ej = 1 p, Ja = 3 p		☐	

Frågor om dina relationer / kontaktnät:

		Belastning	Brist på Kontroll	Stöd
13.	**Finns det någon/några du kan anförtro dig åt?** Ja = 3 p, Delvis = 2 p, Nej = 0 p			☐
14.	**Hur ofta träffar du släkt eller vänner?** Flera ggr per vecka = 2 p, Några ggr per vecka = 1 p, Mera sällan = 0 p			☐
15.	**Hur stort utbyte har du av att träffa din släkt eller dina vänner?** Mycket stort = 2 p, ganska stort = 1 p, inget utbyte = 0p			☐
16.	**Kan du styra ditt liv som du själv vill?** Ja, ofta = 0 p, I viss mån = 2 p, Inte alls = 3 p		☐	
17.	**Deltager du regelbundet i fritidsaktiviteter?** Ja, i hög grad = 2 p, I viss mån = 1 p, Nej = 0 p			☐
18.	**Är någon som står dig nära allvarligt sjuk?** Nej = 0 p, Delvis = 2 p, Ja = 3p	☐		
19.	**Har du det senaste året haft anledning att oroa dig för någon annan av dina närmaste p.g.a hög ålder, handikapp som krävt behov eller tillsyn, eller p.g.a. sociala problem som missbruk eller liknande (OBS: gäller ej samma person som i fråga 18)?** Nej = 0 p, Delvis = 2 p, Ja = 3 p	☐		
20.	**Finns det svårigheter i umgänget mellan dig och någon närstående?** Nej = 0 p, Delvis = 2 p, Ja = 3 p	☐		
21.	**Utgör ekonomin ett problem för dig?** Nej = 0 p, Delvis = 2 p, Ja = 3 p		☐	
	SUMMA POÄNG på frågorna 1–21	☐☐	☐☐	☐☐
		(0–23)	**(0–16)**	**(0–15)**

Förs över till rätt cirkel på baksidan

Resultat

För att kryssa i rätt cirkel nedan är det endast *belastningspoängen* från första kolumnen du ska utgå ifrån. Resultatet för du över till blanketten "Min HälsoProfil" under rubrik "5 LEVNADS-FÖRHÅLLANDEN".

Bra

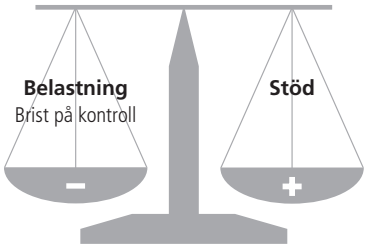
Belastningspoäng
0–9 poäng

Inte helt bra

Belastningspoäng
10–17 poäng

Risk

Belastningspoäng
18–23 poäng



Frågorna du besvarat var uppdelade i tre områden: belastning, brist på kontroll och stöd. Ju högre poäng på belastning och brist på kontroll desto större negativ påverkan på din hälsa. Ju högre poäng på stöd desto större positiv påverkan.

Om din belastningspoäng och brist på kontroll är hög, blir frågan vad kan du göra för att minska belastningen och öka kontrollen? Gå gärna tillbaka och titta på frågorna. Enkla råd och tips följer nedan:

Tips och råd

- Upplever du ofta problem på arbetet är det bra om du kan tala med dina arbetskamrater eller din närmaste chef, om hur du upplever det. Kanske kan det finnas något som går att påverka, ibland kan det ju vara små saker det gäller.
- Man kan förbättra samvaro/ samhörighetskänslan med arbetskamrater genom enkla saker. Försök att möta blicken, hälsa god morgon, le mot omgivningen, byta några vardagliga fraser. Testa om du märker någon skillnad om du gör så.
- Känner du dig trygg med någon arbetskamrat eller vän, dela gärna dina tankar. Att dela det man känner med någon annan kan vara till stor hjälp. Vi bär alla på upplevelser och erfarenheter. Att tala och att lyssna kan stärka ens psykiska välbefinnande.

  Mår man psykiskt dåligt kanske man skall kontakta sin doktor.
- Är du nedstämd över att du förlorat någon som t.ex. en nära anhörig/vän, eller över något som du kunnat göra tidigare men ej kan nu p.g.a sjukdom eller annan orsak? Efter den första chockfasen är det då till god hjälp att få samtala om det som hänt och hur man känner det. Att få visa de känslor man känner som t.ex. att gråta är läkande.
- Att ha ekonomiska problem är svårt och kan synas helt olösligt. Ett sätt att minska oro kan vara att få hjälp med att se över den ekonomiska situationen av någon som är kunnig på det. På kommunkontoret finns sådana personer. Den egna kontrollen över situationen kan på så vis öka och därmed minskas oron.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Framtaget av Ann Blomstrand, Specialist i allmänmedicin och Niels Pedersen, Konsult i Hälso- och Sjukvård. Kopiering förbjuden utan Primärvården i Västra Götalandsregionens tillstånd. Illustration: Eva Kraft