

.....(nimi)

201..

Minu töövõime

1. Töövõime ja tervis

Küsimus

Kas usud, et tervis lubab Sul oma praegust tööd teha ka kahe aasta pärast?

Kui hea on Sinu meelest Su tervis praegu?

Vastusevariandidid

Vaevalt
Ei ole kindel
Üsna tõenäoliselt

Hea
Üsna hea
Keskmine
Üsna halb
Halb

2. Hinne oma töövõimele

Oletame, et parimatel aegadel on Sinu töövõime saanud 10 punkti. Millise hinne annaksid oma töövõimele praegu nullist kümneni skaalal, kus 0 näitab, et Sa ei suuda hetkel üldse tööd teha?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Täiesti
töövõimetu

Suurepärane
töövõime

Minu töövõime

3. Tööst taastumine – kui kiirelt puhkad tööväsimusest välja

Küsimus

Kui hästi tavaliselt taastud peale tööpäeva või –vahetust tööl tekkinud väsimusest?

Vastusevariandid

Hästi
Üsna hästi
Pole viga
Üsna halvasti
Halvasti

4. Tunnetatud stress

Küsimus

Stressi all peetakse silmas olukorda, kus inimene tunneb ennast ärevalt, rahutult, närviliselt või murelikuna. Uni on häiritud, sest mõtted ei lase rahulikult magada. Kas tunned sellist stressi?

Vastusevariandid

Üldse mitte
Väga harva
Mingil määral
Üsna halvasti
Üsna sageli
Väga sageli

Minu töövõime

5. Depressioon

Küsimus

Oled Sa viimase kuu jooksul sageli olnud mures oma kurbuse, lootusetusetunde , masenduse pärast?

Oled Sa viimase kuu jooksul sageli olnud mures oma huvi - puuduse ja ükskõiksuse pärast?

Vastuste tõlgendamine

Positiivne vastus ühele neist küsimustest võib viidata depressioonile. Pea nõu arstiga!