

## Työkyvyn, toimintakyvyn ja työhön paluun itsearviointilomake

Tämä lomake kysyy omaa arvioitasi työ- ja toimintakyvystä sekä työhön paluusta. Valitse sinulle sopivimmat vaihtoehdot ja kerro tarkemmin omin sanoin.

### 1. Työkyky

Oletetaan, että työkykysi saa parhaimmillaan kymmenen pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyllesi asteikolla 0–10?



Ei työkykyä

Erinomainen työkyky

### 2. Toimintakyky eri elämän osa-alueilla

Miten arvioit toimintakykyäsi kuluneen kuukauden aikana seuraavilla elämäalueilla

**Ammatillinen toimintakyky** (työssä, työnhaussa, opiskeluissa)



Ei toimintakykyä

Erinomainen toimintakyky

**Sosiaalinen toimintakyky** (ihmissuhteissa, harrastuksissa, asioiden hoitamisessa, osallistumisessa)



Ei toimintakykyä

Erinomainen toimintakyky

**Henkilökohtainen toimintakyky** (omista perustarpeista ja kodista huolehtiminen)



Ei toimintakykyä

Erinomainen toimintakyky

### 3. Valmius palata työhön (Vastaa tähän, jos et ole tällä hetkellä työssä.)

Miltä tuntuu nyt? Miten valmis olet palaamaan työhön? Valitse sopivalta tuntuva numero.



En ole valmis

Olen täysin valmis

Mikä estää tai haittaa nyt eniten työhön paluutasi?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Mikä auttaisi sinua työhön paluussa?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_