

### Jobbrelatert mestringsstro

**Instruksjon:** Vi vil gjerne vite **hvor sikker** du føler deg på at du vil kunne utføre ulike aktiviteter **dersom du var på arbeid i dag**. For hvert av de følgende spørsmålene, vennligst sett en sirkel rundt tallet som viser hvor sikker du er på at du kan gjøre **følgende oppgaver på det nåværende tidspunkt**.

Hvor sikker er du på at du kunne....	Ikke sikker i det hele tatt										Helt sikker
1. Foreslå for din overordnede hvordan arbeidet ditt kan endres for å minske plager og ubehag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Oppfylle alle dine plikter og ansvar?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Endre type oppgaver du gjør for å redusere plager og ubehag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Forklare for dine kolleger hvilke fysiske begrensninger du måtte ha?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Møte forventningene til jobbutførelse?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Utføre de fleste av dine daglige oppgaver på jobb?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Unngå ny skade/forverring?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Få kolleger til å hjelpe deg med aktiviteter som kan gi deg plager og ubehag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Holde vanlig arbeidstempo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. Tilpasse arbeidsmåter for å redusere plager og ubehag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11. Få emosjonell støtte fra kolleger (f.eks. at de lytter/at du kan snakke om problemet ditt)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12. Unngå aktiviteter som sannsynligvis øker smerten?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13. Møte kravene til produksjon på arbeidsplassen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14. Redusere din fysiske jobb-belastning?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15. Gjøre alt du er opplært til?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
16. Beskrive for din overordnede hvordan plagene dine arter seg, og hvilken medisinsk behandling du får?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17. Diskutere åpent med din overordnede ting som bidrar til plager og ubehag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
18. Gjøre arbeidet ditt uten å forsinke andre?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
19. Be om endringer på arbeidsplassen/arbeidsområdet ditt for å redusere plager og ubehag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	