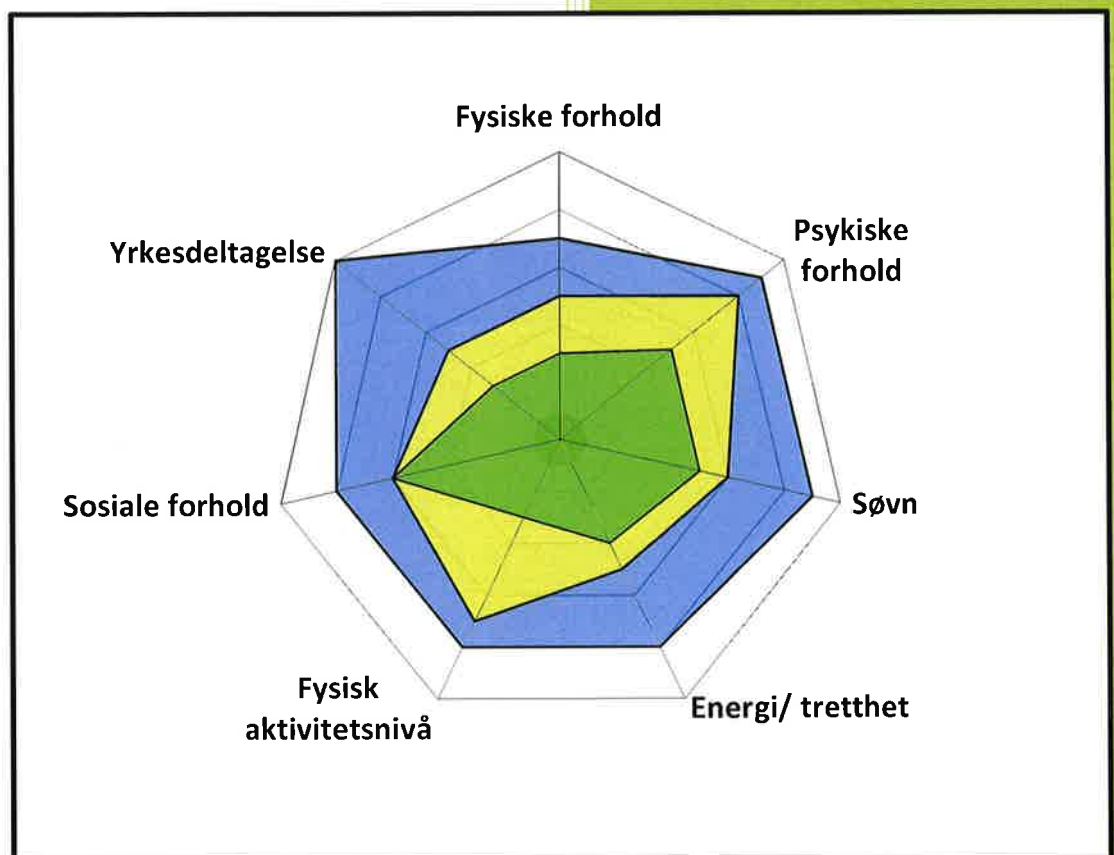


2019

Manual for bruk av ISIVET



**ISIVET: Interdisciplinary
Structured Interview with a
Visual Educational Tool**



«ISIVET er et klinisk verktøy til bruk ved arbeidsrettet rehabilitering. Det er spesielt egnet ved sammensatte lidelser hvor redusert livskvalitet med smerter, psykiske problemer, utmattelse eller mangel på energi og overskudd, er typiske elementer i det kliniske bildet».

Randi Brendbekken

Seksjonsoverlege PhD, spesialist i Arbeidsmedisin og i Fysikalsk medisin og rehabilitering.

Hvordan kan du introdusere bruken av ISIVET som behandler?

«Vi skal nå gjøre en kartlegging i et verktøy som vi kaller ISIVET. Verktøyet består av to stjernediagram som hver kartlegger faktorer som erfaringsmessig er relevant når man har den typen plager som du har og når man skal finne tiltak som kan bedre situasjonen og øke arbeidsdeltagelsen.

I det ene stjernediagrammet kartlegger vi forhold som knytter seg til jobben din. I det andre kartlegger vi forhold som har betydning for livskvaliteten. Her skal vi se på faktorer som ofte påvirkes når man har helseplager over lengre tid. Noen av disse faktorene kan også være kjernen i selve helseproblemene dine.

Når vi gjør selve kartleggingen, så skal vi finne ut hvordan du har det på en skala fra 1 til 10 i forhold til den aktuelle faktoren. Her representerer verdien 1 en verst tenkelig situasjon mens verdien 10 representerer en best tenkelig situasjon, eller vi kan også si at 10 representerer en situasjon hvor denne faktoren ikke er et problem slik du opplever det.

Vi går gjennom hver faktor ved å lese i en manual som gir eksempler på hvordan det kan være på de ulike nivåene. På denne måten kan du finne ut hvor du synes du befinner deg på denne skalaen. Du kan bruke alle hele tall mellom 1 og 10 når du skal finne «ditt nivå» og ikke bare de som har en tilhørende tekst.

Når alle skåringer er gjennomført får vi et areal i hver av de to diagrammene. Dette arealet visualiserer dine utfordringer og dine ressurser på jobb og i livet for øvrig. Arealene kan hjelpe oss til å planlegge tiltak for å bedre livskvaliteten og til å øke arbeidsdeltagelsen. Når du kommer tilbake på kontroll gjør vi nye skåringer, og de nye arealene markeres på toppen av de forrige. Da får vi tydelig frem eventuelle endringer. Dette er nyttig når vi skal evaluere situasjonen og planlegge videre».

Navn: _____ fødselsdato: _____

Dato for utfylling: _____ Behandler/lege: _____

FAKTORER knyttet til arbeidet	Sett din verdi her	FAKTORER knyttet til opplevd livskvalitet	Sett din verdi her
1. Tilfredshet med arbeidsinnhold		1. Fysiske Plager	
2. Tilfredshet med arbeidsmengde		2. Psykiske plager	
3. Opplevd stress i arbeidsdagen		3. Opplevelse av stress i hverdagen	
4. Tilfredshet med grad av utfordringer i arbeidet		4. Søvn	
5. Tilfredshet med kollegiale forhold		5. Energi, overskudd, tretthet	
6. Tilfredshet med ledelse		6. Fysisk aktivitetsnivå	
7. Grad av yrkesdeltagelse		7. Sosial deltagelse inkl. hobbyer/fritidsaktiv.	

Kartlegging av faktorer knyttet til arbeidet ditt og til opplevd livskvalitet

Hvordan gjør du det?

Vi ønsker å kartlegge noen faktorer som vi vet har betydning for trivsel og motivasjon i arbeidet og for opplevelse av livskvalitet.

Du skal nå finne ut hvor du befinner deg på en skala fra 1 til 10 i forhold til hver enkelt av disse faktorene. I tabellene på de to neste sidene har vi gitt eksempel på situasjonen slik den kan være på de ulike nivåene.

Les gjennom teksten i hver tabell og finn din verdi. Verdien 1 tilsvarer en verst tenkelig situasjon, mens verdien 10 tilsvarer en best tenkelig situasjon slik du vurderer det.

Du kan bruke alle hele tall fra 1 til 10, også de som ikke har en tilhørende eksempeltekst.

Takk for at du tar deg tid til dette!

STJERNEDIAGRAM YRKESFORHOLD

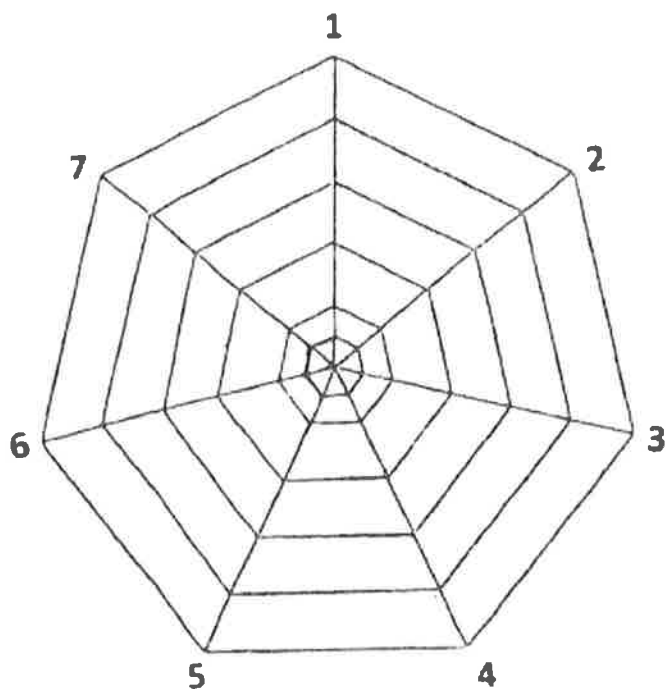
Kvalitet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tilfredshet med arbeidsinnhold	Misliker arbeidsoppgavene.		Trives ikke noe særlig med arbeidsoppgavene. Noen er greie.		Trives brukbart med arbeidsoppgavene.			Trives godt med arbeidsoppgavene.		Trives svært godt med arbeidsoppgavene.
Tilfredshet med arbeidsmengde	Helt håpløst, altfor mye å gjøre. Veldig frustrert over situasjonen.		For mange arbeidsoppgaver, stort sett alltid på etterskudd.		Bruktbar mengde jobb, periodevis for mye, men har like mange perioder med god kontroll.			Godt tilpasset arbeidsmengde. Føler meg bare av og til frustrert over arbeidsmengden.		Svært tilfreds med arbeidsmengden, klarer å ta unna fortløpende, føler meg effektiv og produktiv.
Opplevd stress i arbeidsdagen	Overveldende mye stress, hver dag, hele tiden. Følelse av mangel på kontroll hele tiden.		Jeg har et stressnivå som preger arbeidet stort sett daglig og er stor kilde til frustrasjon.		Stress som negativ faktor til stede omtrent halvparten av arbeidsdagene.			Stressnivået preger bare tidvis negativt, ikke daglig.		Uproblematisk grad av stress. God følelse av kontroll.
Tilfredshet med grad av utfordringer i arbeidet	Uinspirerende jobb, rutinepreget, kjedelig. Lite aktuelt å ha denne jobben på sikt.		Sparsomt med utfordringer. Lite å lære, ganske kjedelig jobb.		Noe utfordringer. Jeg har mulighet for egne vurderinger og problemløsning.			Jevnt over bra med utfordringer. Omtrent hva som oppleves tilfredsstillende og nødvendig.		Inspirerende jobb, god følelse av å "få brukt meg selv". Positiv opplevelse av læring og utvikling.
Tilfredshet med kollegiale forhold	Håpløse kollegiale forhold. Avstand og mangel på kontakt og interesse, evt. også pågående konflikter.		Ikke spesielt gode kollegiale forhold. Egentlig en viss belastning å forholde seg til arbeidsmiljøet.		Trives greit med kolleger. Stort sett ok klima mellom ansatte.			Bra kollegiale forhold. Føles som et pluss ved jobben.		Svært gode kollegiale forhold, støttende og deltagende miljø. God kommunikasjon.
Tilfredshet med ledelse	Svært misfornøyd med ledelsen, kaotiske og uoversiktlige forhold, lite støtte, respektløse.		Misfornøyd med ledelsen på flere viktige områder.		Greie ledelsesforhold men ønsker bedring på noen områder.			Stort sett fornøyd med ledelsen både ledelsesfaglig og menneskelig.		Svært godt fornøyd med ledelsen, tilstedeværelse, tydelighet, god kommunikasjon, tilbakemeldinger og respekt.
Grad av yrkesdeltagelse	100% sykemeldt (SM) Ingen yrkesaktivitet.		75% SM		50% SM			25% SM		I full jobb i min stillingsstørrelse. Ingen sykemelding.

STJERNEDIAGRAM LIVSKVALITET

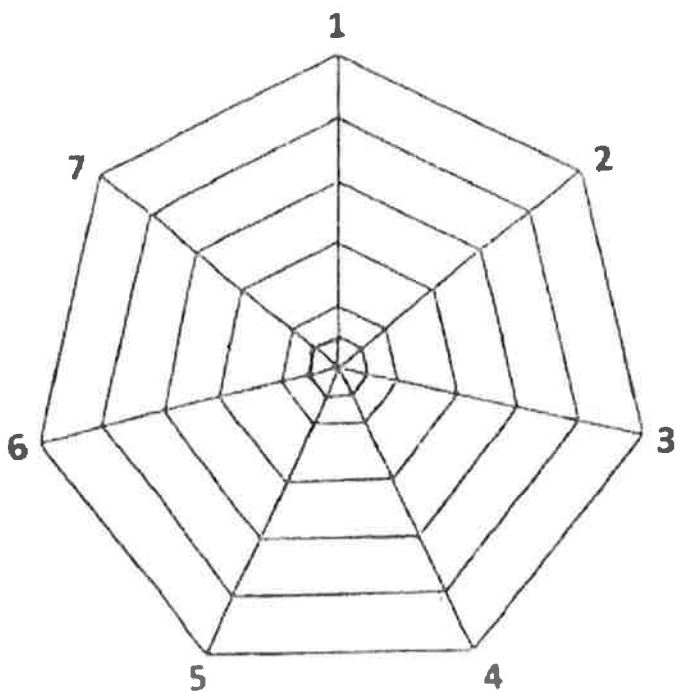
Kvalitet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fysiske plager	Invalidiserende fysiske plager som påvirker meg hele tiden. Alle aktiviteter er berørt. Livsutfoldelsen er kraftig begrenset		Har relativt store fysiske plager. Hver dag er preget av dette. Begrenser mange aktiviteter.	Har en del fysiske plager. Fungerer greit i forhold til mange gjøremål, men har aktiviteter som jeg ikke kan gjennomføre el. må "porsjonere" ut.				Fungerer bra i forhold til de fleste aktiviteter, men har dager som kan påvirkes av fysisk plager.		Ingen fysiske plager utover det som anses normalt.
Psykiske plager	Betydelig plaget med angst, indre uro eller følelse av tristhet, nedstemthet. Følelsen er konstant tilstede, preger enhver situasjon.		Kjenner daglig på indre uro og/eller bekymring. Påvirker valg.	En del plager med angst/indre uro eller nedstemthet. Livet kjennes ikke så godt ut som det kunne vært.				Noe uro og/eller bekymring men også mange dager med fravær av slik.		Normal følelse av indre ro og velvære. Ingen nedstemthet/uro med bekymringer om fremtid, helse el. likn.
Opplevelse av stress i hverdagen	Uttalt stressbelastning hver dag. Sterk følelse av å ikke strekke til og av mangel på kontroll. Svært redusert livskvalitet som følge av stresset.		Livsbelastning og stressnivå som preger de fleste dager og er kilde til frustrasjon, håpløshet og/eller negative tanker.	Livsbelastning og stress i hverdagen som preger omtrent halvparten av tiden.				Livsbelastning og stress som gir en del negativ påvirkning. Klarer ofte å mestre stresset, men trenger/bruker tiltak eller teknikker.		God balanse i hverdagen. Følelse av å mestre det som er av livsbelastninger og stress.
Søvn	Svært dårlig søvn hver natt. Søvnløshet mesteparten av natta.		Betydelig redusert søvnkvalitet med minst halvert antall timer søvn.	Problemer med innsøvnning/mange oppvåkninger og/el. tidlig oppvåkning. Redusert søvn minst halvparten av nettene.				Søvnproblemer 1-2 netter per uke.		Sover normalt og føler meg uthvilt etter natten.
Energi, overskudd, tretthet	Føler meg tappet for krefter og overskudd. Store problemer med å ta initiativ. Passiv, ligger mye.		Konstant sliten. Har sluttet med mange gjøremål.	Kjenner daglig på manglende overskudd. Vegrer meg for gjøremål. Må hvile eller avstå fra aktiviteter daglig.				Har dager hvor overskudd og energi er bra men også dager med mangel på energi.		Har det nødvendige overskudd, holder mitt ønskede aktivitetsnivå.
Fysisk aktivitetstetsnivå	Inaktiv, ingen regelmessig fysisk aktivitet. Lite hverdagsaktivitet (HDA).		Regelmessig treningsaktivitet 0-1 gang ukentlig. Noe HDA.	Regelmessig treningsaktivitet 1-2 ganger ukentlig. En del HDA.				Treningsaktivitet 2-3 ganger ukentlig og bra med HDA.		Treningsaktivitet minst 3 dager ukentlig og mye HDA.
Sosial deltagelse inkl.hobbyer	Sosialt isolert, ufrivillig. En stor forandring fra slik det ellers har vært. Følelse av ensomhet.		Sporadisk sosial deltagelse, langt mindre enn hva behovet tilsier.	Har noe sosial deltagelse, men klart mindre enn behovet tilsier. Kjenner på savn.				Brukbart med grad av sosial deltagelse, men ønsker meg egentlig noe mer.		Har sosial deltagelse som fullt ut dekker de behovene jeg har.

Navn, fødselsdato: _____

Dato: _____



LIVSKVALITET	Dato:	Dato:
Kvalitet	Verdi	Verdi
1. Fysiske plager		
2. Psykiske plager		
3. Stress i hverdagen		
4. Søvn		
5. Energi/overskudd		
6. Fysisk aktivitetsnivå		
7. Sosial deltagelse		



YRKESFORHOLD	Dato:	Dato:
Kvalitet	Verdi	Verdi
1. Grad av tilfredshet med jobbinnhold		
2. Grad av tilfredshet med arbeidsmengde		
3. Tilfredshet med grad av stress		
4. Tilfredshet med grad av utfordringer		
5. Tilfredshet med kollegiale forhold		
6. Tilfredshet med ledelse		
7. Yrkesdeltagelse		

ISIVET – forslag tiltak for rehabilitering til bedret livskvalitet og økt arbeidsdeltagelse

Navn: _____ f.dato: _____

Behandler: _____ Dato for kontakt: _____

HOVEDKATEGORI		Underkategorier	
1	Tiltak knyttet til utredning	Henvising til:	
		Radiologiske us.	1A
		Spesialisthelsetjenesten	1B
		Kognitiv utredning	1C
		Annen utredning	1D
2	Tiltak knyttet til behandling	Fysisk (eks. fysioterapi, ergoterapi)	2A
		Psykisk	2B
		Medikamentelt	2C
		Rehabilitering på institusjon	2D
3	Tiltak knyttet til egenaktivitet	Individuelt treningsprogram/øvelser	3A
		Avspenning	3B
		Bassengtrening	3C
		Livsstiltak	3D
		Livssituasjons-relaterte tiltak	
		eks. sosialt liv/fritidsinteresser	3E
		Annet	3F
4	Tiltak knyttet til gruppeaktivitet	Gruppetrening fysisk	4A
		Gruppebehandling psykisk	4B
		Stressmestrings gruppe	4C
		Læring og mestrings gruppe	4D

		Annen gruppeaktivitet	4E
5	Tiltak knyttet til rådgivning rundt private forhold, økonomi, konflikt mm.	Ved familievernkontor	5A
		Ved ARR personale	5B
		Annet	5C
6	Tiltak knyttet til NAV	Kontakt med NAV for dialogmøte	6A
		Kontakt med NAV for annet, eks. attføringstiltak	6C
		Tiltak lese-skrive-vansker	6D
		Annet	6E
7	Tiltak knyttet til arbeidet	Kontakt med ledelse	7A
		Arbeidsplassbesøk for evt. tilretteleggingstiltak	7B
		Endring arbeidsinnhold/oppgaver	7C
		Rådgivning rundt strategier knyttet til forhold på arbeidsplassen	7D
		Arbeidsutprøvingstiltak	7E
		Annet	7F
8	Tiltak knyttet til HMS-enhet/BHT (bedriftshelsetjeneste)	Oppfølging v/ BHT-personale	8A
9	Tiltak knyttet til samarbeid med kommunehelsetjeneste	Kontakt fastlege	9A
		Kontakt fysioterapeut	9B
		Annet	9C

