

## STJERNEDIAGRAM LIVSKVALITET

Kvalitet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Fysiske plager</b>	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.
<b>Psykiske plager</b>	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.
<b>Opplevelse av stress i hverdagen</b>	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.
<b>Søvn</b>	Svært dårlig søvn hver natt. Søvnløshet mesteparten av natta.		Betydelig redusert søvnkvalitet med minst halvert antall timer søvn.		Problemer med innsovning/ 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.
<b>Energi, overskudd, tretthet</b>	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.
<b>Fysisk aktivitetsnivå</b>	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.
<b>Sosial deltagelse inkl.hobbyer</b>	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.

## STJERNEDIAGRAM YRKESFORHOLD

Kvalitet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Tilfredshet med arbeidsinnhold</b>	Misliker arbeidsoppgavene.		Trives ikke noe særlig med arbeidsoppgavene. Noen er greie.		Trives brukbart med arbeidsoppgavene.			Trives godt med arbeidsoppgavene.		Trives svært godt med arbeidsoppgavene.
<b>Tilfredshet med arbeidsmengde</b>	Helt håpløst, altfor mye å gjøre. Veldig frustrert over situasjonen.		For mange arbeidsoppgaver, stort sett alltid på etterskudd.		Brukbar 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.
<b>Opplevd stress i arbeidshverdagen</b>	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.
<b>Tilfredshet med grad av utfordringer i arbeidet</b>	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.
<b>Tilfredshet med kollegiale forhold</b>	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.
<b>Tilfredshet med ledelse</b>	Svært misfornøyd med ledelsen, kaotiske og uoversiktlige forhold, lite støtte, respektløs.		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.
<b>Grad av yrkesdeltagelse</b>	100% sykemeldt (SM) Ingen yrkesaktivitet.		75% SM		50% SM			25% SM		I full jobb i min stillingsstørrelse. Ingen sykemelding.