ISIVET – TRINN FOR TRINN: Oppskrift hvor behandler bistår utfyllingen.

(Pasienten kan også ta hele seansen på egenhånd og selv fylle ut ISIVET-digital)

1. Behandler har utskrift av ***Tabell-utfylling-livskvalitet-og-arbeid*** (to sider, finnes under fanebladet Manual og Manuell ISIVET) liggende på bordet.

STJERNEDIAGRAM LIVSKVALITET

Kvalitet	1	2	3	4	5	6	7	8
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 f til de fleste akti men har dager s påvirkes av fysis plager.
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/elle bekymring men mange dager m fravær av slik.
Opplevelse av stress i hverdagen	Uttalt stressbelastning hver dag. Sterk følelse av å ikke strekke til og av mangel på kontroll. Svært redusert		Livsbelastning og stressnivå som preger de fleste dager og er kilde til		Livsbelastning og stress i hverdagen som preger omtrent halvparten av tiden.			Livsbelastning o som gir en del r påvirkning. Klar mestre stresset

2. Pasient har arket ***Pasientinstruksjon-selvutfylling*** foran seg.

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 arbeids-innhold		1. Fysiske Plager	
2. Tilfredshet med arbeids-mengde		2. Psykiske plager	
3. Opplevd stress i arbeids-		3. Opplevelse av stress i hverdagen	

Kartlegging av faktorer knyttet til arbeidet dit og til opplevd livskvalitet

Hvordan gjør du det?

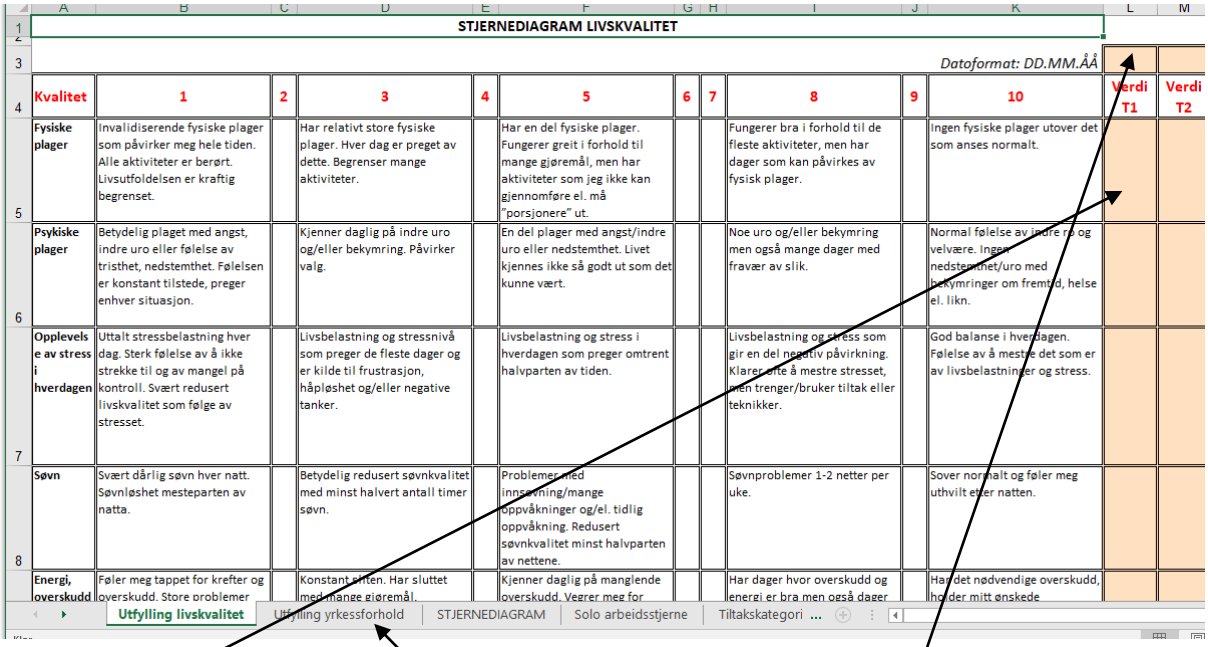
Vi ønsker å kartlegge noen faktorer som vi vet har betyd for trivsel og motivasjon i arbeidet og for opplevelse av livskvalitet.

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

3. Behandler forklarer hvordan ISIVET skåres: «Man skal skåre seg selv på en skala fra 1 til 10, i forhold til situasjonen på jobb og i livet for øvrig. Verdien 1 tilsvarer en verst tenkelig situasjon mens verdien 10 tilsvarer en situasjon hvor denne faktoren er optimalt bra eller ikke utgjør noe

problem slik personen selv vurderer det. Man leser gjennom eksempelteksten på hver enkelt faktor og finner sitt nivå. Alle hele tall kan brukes, også de som ikke har en eksempeltekst».

4. Når alle, til sammen 14 skåringene er gjort (pasienten kan skrive sin verdi inn i ***Pasientinstruksjon-selvutfylling***), så kan behandler føre verdiene inn i digitale ISIVET. Dermed må man åpne excel filen ISIVET-digital



STJERNEDIAGRAM LIVSKVALITET

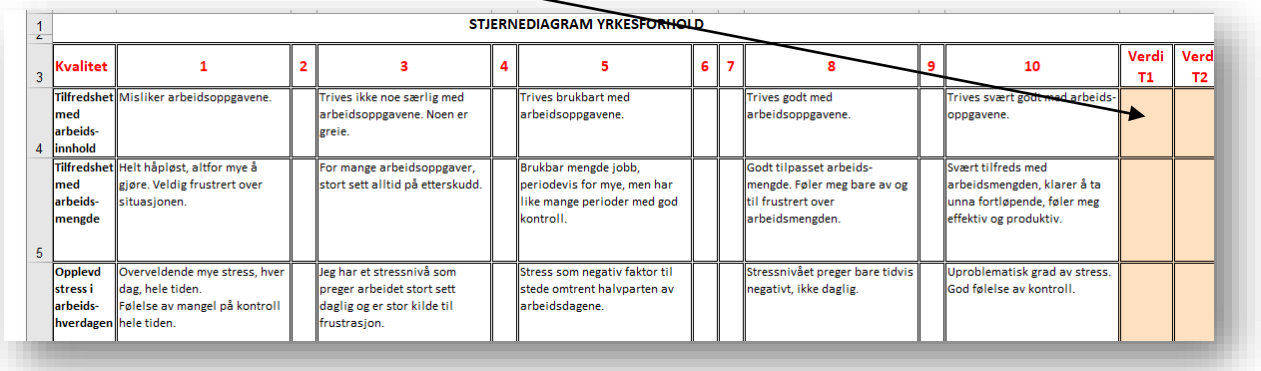
Datoformat: DD.MM.ÅÅ

Kvalitet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Verdi T1	Verdi T2
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 innsovning/mange oppvåkninger og/el. tidlig oppvåkning. Redusert søvnkvalitet minst halvparten av nettene.			Søvnproblemer 1-2 netter per uke.		Sover normalt og føler meg uthvilt etter natten.		
Energi, overskudd	Føler meg tappet for krefter og overskudd. Store problemer		Konstant sliten. Har sluttet med mange gjøremål.		Kjenner daglig på manglende overskudd. Vegrer meg for			Har dager hvor overskudd og energi er bra men også dager		Har det nødvendige overskudd, holder mitt ønskede		

Utfylling livskvalitet | Utfylling yrkessforhold | STJERNEDIAGRAM | Solo arbeidsstjerne | Tiltakskategori ...

Åpne faneblad **Utfylling livskvalitet** og start med å skrive inn dato og deretter alle hele tall i kolonnen Verdi T1.

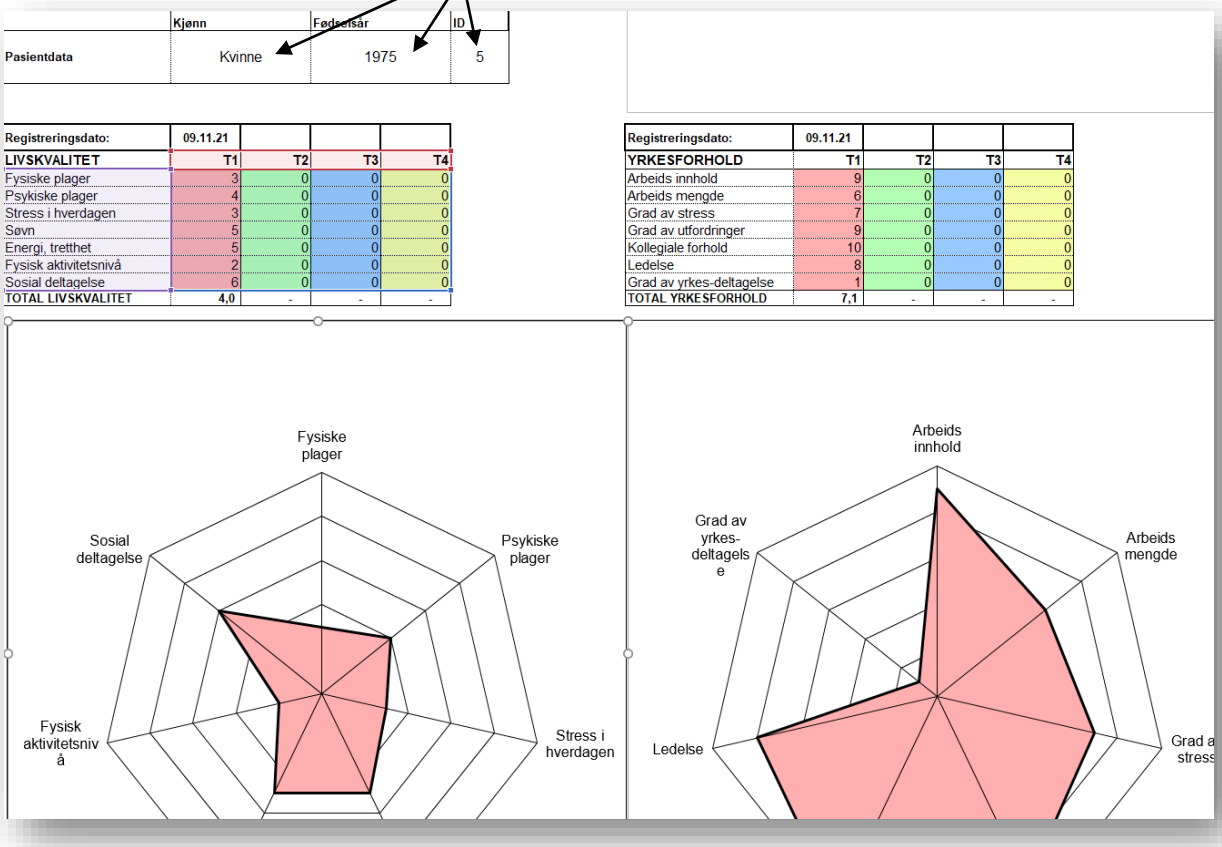
Skift deretter faneblad til **Utfylling yrkesforhold** og fyll inn de neste 7 tallene under Verdi T1.



STJERNEDIAGRAM YRKESFORHOLD

Kvalitet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Verdi T1	Verd T2
Tilfredshet med arbeids-innhold	Misliker arbeidsoppgavene.		Trives ikke noe særlig med arbeidsoppgavene. Noen er greie.		Trives brukbart med arbeidsoppgavene.			Trives godt med arbeidsoppgavene.		Trives svært godt med arbeids-oppgavene.		
Tilfredshet med arbeids-mengde	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 arbeids-mengde. 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 arbeids-hverdagen	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.		

5. Skift til faneblad **STJERNEDIAGRAM** i Digitale ISIVET. Skriv inn *kjønn* og *fødselsår* samt et *ID nummer* som du velger selv. Her er 5 valgt. Du vil se at verdiene du la inn under LIVSKVALITET og YRKESFORHOLD er automatisk overført til dette fanebladet og ses som to arealer. Disse arealer blir et uttrykk for situasjonen på jobb og situasjonen for øvrig i livet, forenklet sett. Jo større areal, jo bedre situasjon.



	Kjønn	Fødselsår	ID
Pasientdata	Kvinne	1975	5

Registreringsdato:	09.11.21			
LIVSKVALITET	T1	T2	T3	T4
Fysiske plager	3	0	0	0
Psykiske plager	4	0	0	0
Stress i hverdagen	3	0	0	0
Søvn	5	0	0	0
Energi, tretthet	5	0	0	0
Fysisk aktivitetsnivå	2	0	0	0
Sosial deltagelse	6	0	0	0
TOTAL LIVSKVALITET	4,0	-	-	-

Registreringsdato:	09.11.21			
YRKESFORHOLD	T1	T2	T3	T4
Arbeids innhold	9	0	0	0
Arbeids mengde	6	0	0	0
Grad av stress	7	0	0	0
Grad av utfordringer	9	0	0	0
Kollegiale forhold	10	0	0	0
Ledelse	8	0	0	0
Grad av yrkes-deltagelse	1	0	0	0
TOTAL YRKESFORHOLD	7,1	-	-	-

6. Neste skritt er å samtale med pasienten om arealstørrelsene og om de reflekterer situasjonen slik pasienten faktisk tenker om den og opplever den? I dette tilfellet er arealet på jobb stort, med unntak av at personen er 100% sykemeldt, hvilket representerer et «innhogg» i totalarealet. I denne situasjonen er det relevant å tenke at jobben kan være medisin i et rehabiliteringsløp, når det er dosert riktig og dersom det er mulig å finne arbeidsoppgaver som kan gjennomføres på tross av helseutfordringene. Her blir det viktig å unngå et langvarig brudd med arbeidsmiljøet og arbeidsoppgavene. Vurder delvis sykemelding.

   I forhold til livskvalitet, så ser det ikke ut til å stå så bra til. Her bør man diskutere hvilke forhold som pasienten kan klare å begynne å jobbe med

for å øke livskvaliteten. Fysisk passivitet og sosial isolasjon er ofte et sted å begynne. Prioriter etter hva som pasienten opplever som viktig og mulig å gjøre noe med.

7. Lag en rehabiliteringsplan sammen med pasienten. Åpne faneblad **Tiltakskategorier** i ISIVET-digital. Skriv inn *dato* for registrering av tiltak. Skriv også evt. inn *spesifikk informasjon* om det aktuelle tiltaket.

HOVEDKATEGORI		Underkategorier			
		Henvisning til:		**Behandler setter dato for tiltak**	**Kontaktinfo/praktisk informasjo**
1	Tiltak knyttet til **utredning**	Radiologiske us.	1A		
		Spesialisthelsetjenesten	1B		
		Annet	1C		
2	Tiltak knyttet til **behandling**	Fysisk/fysioterapi etc.	2A	09.11.21	Meld deg til psykomotorisk fysiote
		Psykisk	2B		
		Medikamentell	2C		
		Arbeidsrettet rehabilitering	2D		
		Annet	2E		
3	Tiltak knyttet til **egenaktivitet**	Fysisk aktivitet/trening	3A	09.11.21	Dagstur i nærområdet daglig
		Frisklivssentral	3B		
		Sosialt liv/fritidsinteresser	3C	09.11.21	Dra på korøvelse
		Annet	3D		
4	Tiltak knyttet til **private forhold, økonomi mv.**	Familievernkontor	4A		
		Rådgiver skole/PPT etc.	4B		
		Annet	4C		
5	Tiltak knyttet til **NAV**	Gradert sykemelding	5A	09.11.21	40% friskmelding fra 12.11.21
		Lønnstilskudd	5B		
		Dialogmøte	5C		
		Kontakt NAV-veileder for bistand	5D		
		Hjelpemiddelsentralen	5E		
		Annet	5F		
6	Tiltak knyttet til **arbeidet**	Møte med arbeidsgiver	6A		
		Endring arbeidsinnhold/oppgaver	6B		
		Kontakt tillitsvalgt/verneombud	6C		
		Annet	6D		
7	Tiltak knyttet til **HMS/bedriftshelsetjeneste**	Bistand til eks. arbeidsplassbesøk, konflikthåndtering, annet	7A		
8	Tiltak knyttet til **kommunehelsetjeneste**	Kontakt fastlege	8A		
		Kontakt annen behandler	8B		
		Annet	8C		

Utfylling livskvalitet | Utfylling yrkessforhold | STJERNEDIAGRAM | Solo arbeidsstjerne | **Tiltakskategorier** | Rehabiliterin

8. Åpne faneblad **Rehabiliteringsplan** i ISIVET-digital, og du vil finne at tiltakene dere har valgt er blitt til en rehabiliteringsplan som du kan ta utskrift av og sende med pasienten hjem. På senere kontroller kan du notere i evalueringsfeltet i rehabiliteringsplanen, hvordan det har gått med tiltaket. Du kan også legge til nye tiltak under **Tiltakskategorier**, og

disse vil legge seg inn kronologisk i forhold til dato, i **Rehabiliteringsplanen**.

ISIVET – REHABILITERINGSPLAN

Navn:

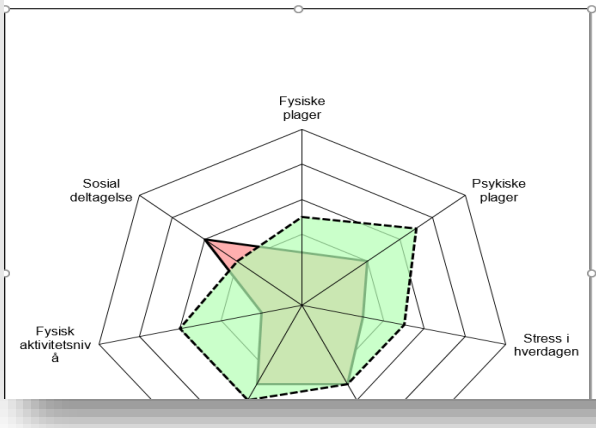
Dato	Tiltak	Kontaktinfo/praktisk informasjon	Evaluering tiltak/kommentarer m
09.11.2021	Fysisk/fysioterapi etc.	Meld deg til psykomotorisk fysioterapeut Andeby Institutt	
09.11.2021	Fysisk aktivitet/trening	Dagstur i nærområdet daglig	
09.11.2021	Sosialt liv/fritidsinteresser	Dra på korøvelse	
09.11.2021	Gradert sykemelding	40% friskmelding fra 12.11.21	

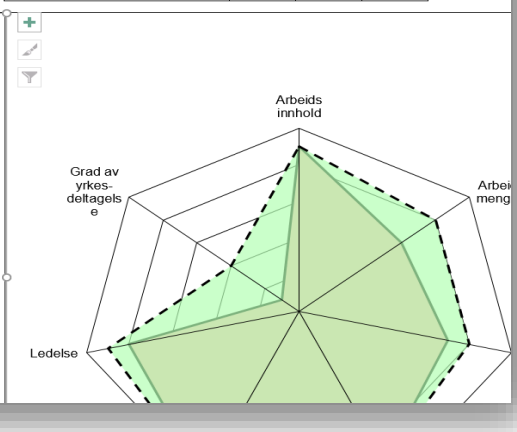
9. På kontroller kan du skåre ISIVET på nytt og legge inn nye verdier under tidspunktene T2 og senere T3 osv… Nye arealer vil legge seg oppå de gamle. Fargene er gjennomskinnelige. På denne måten kan dere se om det er endringer i arealene over tid. Dette vil også kunne fungere som en evaluering av tiltakene dere har lagt inn i rehabiliteringsplanen. Andre ganger vil det være nyttig å reflektere over hvordan enkelttiltak kan ha effekt på flere parametre. Da kan ISIVET fungere som et læringsverktøy!

Pasientdata	Kvinne	1975	5

Registreringsdato:	09.11.21	02.05.22		
LIVSKVALITET	T1	T2	T3	T4
Fysiske plager	3	5	0	0
Psykiske plager	4	7	0	0
Stress i hverdagen	3	5	0	0
Søvn	5	5	0	0
Energi, tretthet	5	6	0	0
Fysisk aktivitetsnivå	2	6	0	0
Sosial deltagelse	6	4	0	0
TOTAL LIVSKVALITET	4,0	5,4	-	-

Registreringsdato:	09.11.21	02.05.22		
YRKESFORHOLD	T1	T2	T3	T4
Arbeids innhold	9	9	0	0
Arbeids mengde	6	8	0	0
Grad av stress	7	8	0	0
Grad av utfordringer	9	9	0	0
Kollegiale forhold	10	10	0	0
Ledelse	8	9	0	0
Grad av yrkes-deltagelse	1	4	0	0
TOTAL YRKESFORHOLD	7,1	8,1	-	-





LYKKE TIL!