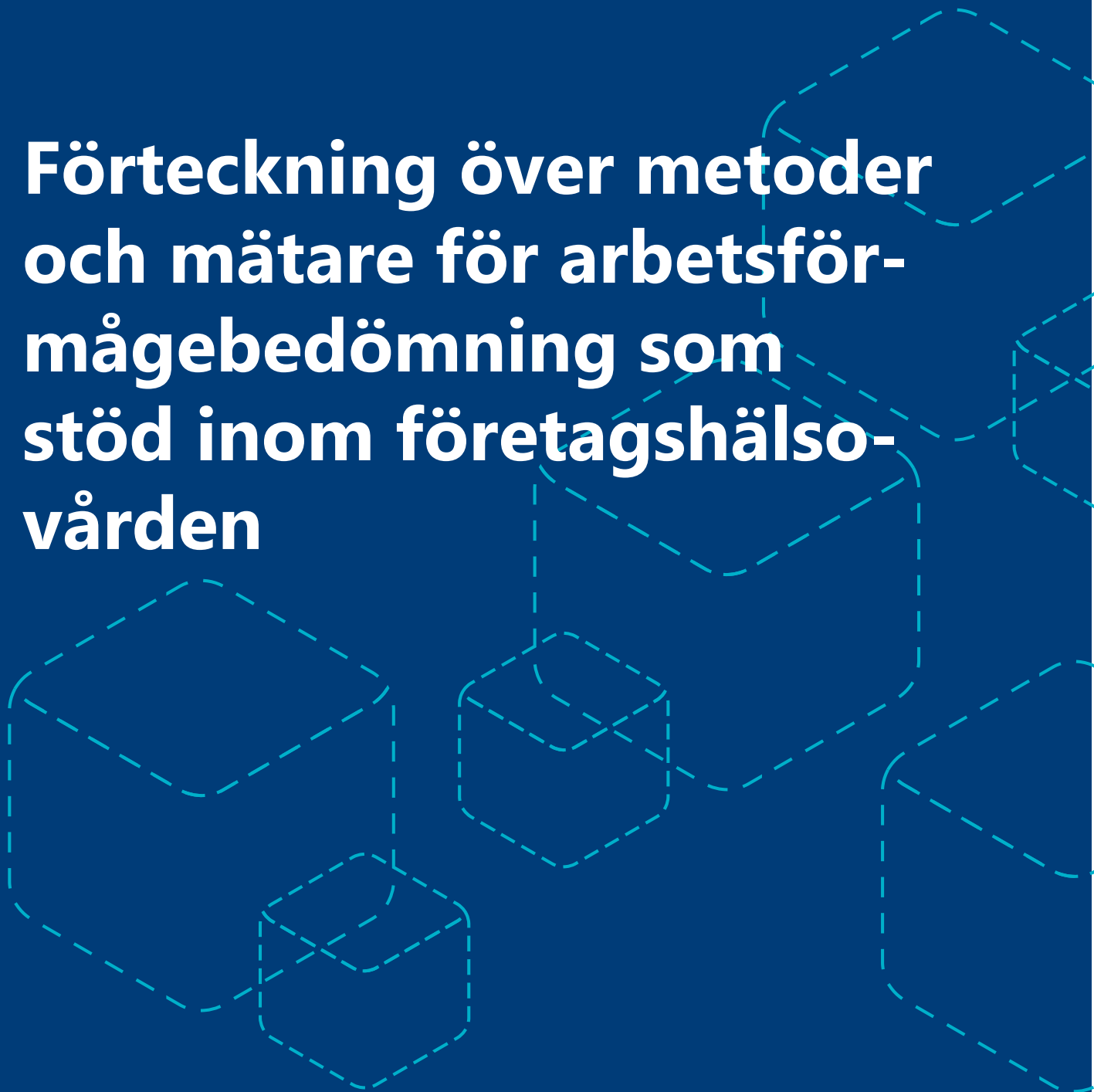


Förteckning över metoder och mätare för arbetsför- mågebedömning som stöd inom företagshälso- vården



Förteckning över metoder och mätare för arbetsförmågebedömning som stöd inom företagshälsovården

I listan finns användbara metoder och mätare som stöd för arbetsförmågebedömningen. Dessa kan vid behov och i tillämpliga delar användas i arbetsförmågebedömningar enligt TYÖOTE-verksamhetsmodellen. Vissa metoder och mätare kräver särskild utbildning eller medför kostnader vid införande. Dessa aspekter har markerats i förteckningen. Länkarna i anslutning till metoderna och mätarna leder till ytterligare information eller anvisningar för respektive metod eller mätare. För att möjliggöra användning av informationen under mottagningsbesöket är det bra om klienten besvarar frågeformulären före besöket.

Användningen av metoder och mätare förutsätter att användaren har tillräcklig kompetens för en ändamålsenlig användning och möjlig anpassning. I listan är metoderna och mätarna indelade i kartläggande metoder och modellfrågor samt fördjupande metoder och mätare/tester. Kartläggande metoder och modellfrågor rekommenderas som primära bedömningsmetoder för det aktuella området. Fördjupande metoder och mätare/tester kräver i de flesta fall särskild utbildning och/eller kostnader vid införande, samt att en kartläggande metod för det aktuella området har använts före tillämpning. Vid behov, med hänsyn till klientens hälsa och säkerhet, kan fördjupande metoder och mätare/tester övervägas som primära bedömningsmetoder. Valet av metod och mätare bör göras individuellt utifrån klientens arbete, arbetsförhållanden och arbetets krav, med beaktande av klientens hälsotillstånd och eventuella begränsningar i funktionsförmågan.

Delområde för bedömning	Kartläggande metoder och modellfrågor	Fördjupande metoder och mätare/tester
Klientens bedömning av hur hälsotillståndet påverkar funktionsförmågan, arbetsförmågan och livskvaliteten	Arbetsförmågeskattning: Nuvarande arbetsförmåga jämfört med när den var som bäst under livstiden på en skala från 0 - 10 [1] (fråga från AFM-indexet) Egen bedömning av förmåga att arbeta ur hälsosynpunkt om två år Örebro frågeformulär om smärtproblem [2]	Beredskap att återgå till arbetet [1] (på finska) Upplevd förmåga att återgå i arbete [1] (på finska) Sheehans disabilitetsskala [1] * Självskattningsformulär för arbetsförmåga, funktionsförmåga och återgång i arbete [3] (på finska)
Klientens bedömning av sin funktionsförmåga och smärta	Patientspecifik funktionalitetsskala (PTA) [4] (på finska) Oswestry funktionsförmågeindex [5] (på finska) STarT rygg-formulär (SBT) [6] (på finska)	Nackfunktionsskala (NDI) [7] Funktionsförmågeformulär för patienter med axelbesvär (ASES) [8] (på finska)

FYSISK FUNKTIONSFÖRMÅGA

Delområde för bedömning	Kartläggande metoder och modellfrågor	Fördjupande metoder och mätare/tester
Andnings- och blod-cirkulationssystemet	Jackson Non-exercise -metoden [9] Gång, halv kilometer, självbedömning [1] (på finska) 6 minuters gångtest [1] (på finska)	Indirekt, pulsstyrd submaximalt ergometer-test [1] * (**) (på finska) Spiroergometri [1] * (**) (på finska) Kliniskt belastningsprov [1] * (**) (på finska)
Rörlighet och rörelse-kontroll	Undersökning av ledrörlighet Skulderregionens rörlighet [10] (på finska) Ryggens sidoböjning [1] (på finska) Upplevd balans [1] (på finska) Balansera på ett ben [11] (på finska)	Funktionell balanstest [1] * (på finska) Berg balansskala [1] (på finska) Functional Movement Screen (FMS) [12–13] * (**) Purdue pegboard test* Complete Minnesota dexterity test* Valpar 9*
Muskelstyrka och muskeluthållighet	Undersökning av isometrisk muskelstyrka	Gripkraft [1]* (på finska) Bukmuskeltest [1] * Dynamisk lyfttest för övre extremiteter [1] * (på finska) Statiskt ryggtest [14] (på finska) Test för ryggmuskeluthållighet [14] (på finska) Knäböjtest [1] (på finska) Modifierat armhävningstest [15] (på finska) Ergo-kit lyfttest [16] *

Utföra arbetsuppgifter	Observation av arbetsförmåga inom företagshälsovården med hänsyn till fysiska belastningsfaktorer, till exempel • Förmåga att gå i trappor • Arbete i låga arbetsställningar • Arbete ovanför axelhöjd • Skuffa / dra • Lyfta / bära	Observation av arbetsförmåga på arbets-platsen med hänsyn till fysiska belastningsfaktorer med särskild fokus på de arbetsställningar och -rörelser där arbets-tagaren upplever svårigheter Simulering av arbetsuppgifter inom före-tagshälsovården med hänsyn till fysiska belastningsfaktorer, till exempel: • Förmåga att gå i trappor • Arbete i låga arbetsställningar • Arbete ovanför axelhöjd • Skuffa / dra • Lyfta / bära Branschspecifika testbatterier: Räddningsbranschen (FireFit) [17] * (**) (på finska) Akutsjukvård (FirstFit) [18] * (på finska) Postutdelare [19] * (på finska) Personal inom hemvården [20] * (på finska) Arbetstagare som utför arbete på hög höjd [21] * (på finska) Poliser [22] * (på finska) Försvarmakten (MilFit) [23] * (på finska) Sjömän (SeaFit) [24] * (på finska)
------------------------	--	---

PSYKISK OCH KOGNITIV FUNKTIONSFÖRMÅGA

Delområde för bedömning	Kartläggande metoder och modellfrågor	Fördjupande metoder och mätare/tester
Stress och arbetsutmattning	Upplevd stress-fråga [1] (på finska)	BAT (Burnout Assessment Tool) [25] BBI 15 (Bergen Burnout Indicator 15) [1] * MBI-GS (Maslach Burnout Inventory - General Survey) [26] *
Depression	Två frågor om depression (PRIME-MD) [1]	PHQ-9 (Patient Health Questionnaire) [27] (på finska) BDI-II (Beck Depressionsskala) [28] * (på finska)
Ångest	Upplever du ångest? Oroar du dig för saker?	GAD 7 (Generalized Anxiety Disorder 7-item scale) [29]

Delområde för bedömning	Kartläggande metoder och modellfrågor	Fördjupande metoder och mätare/tester
		OASIS (Overall Anxiety Severity and Impairment Scale) [30]
Bipolär sjukdom		MDQ (Mood Disorder Questionnaire) [31]
Förändring i funktionsförmåga relaterad till stämningsstörningar	Frågor, som uppmanar patienten att beskriva sin egen vardag: Berätta kort med egna ord om en vanlig vardag för dig den senaste tiden. Beskriv också dagens tidsstruktur, åtminstone ungefärligt. Berätta gärna något om följande: • sömn • mat och dryck • användning av rusmedel • hygien och personlig omvårdnad • hushållssysslor • arbete utanför hemmet • omsorg om andra – människor eller djur • kontakt med andra människor • förflyttning i och utanför hemmet • ärenden – betala räkningar eller boka läkartid • fritidsintressen – läsa tidningar, böcker, radio, TV, internet Berätta också vilka dagliga sysslor du inte har orkat utföra under de senaste två veckorna på grund av ditt stämningsläge	SOFAS-skalan (Social and Occupational Functioning Assessment Scale) [1] (på finska) PAI (Personality Assessment Inventory) personlighetstest [32] *
Kognitiv funktion	Självskattad minnesfunktion, koncentrationsförmåga och förmåga att lära sig nytt [1] (på finska) Frågeformulär om minnesfunktion i arbetet, tillgängligt från Arbetshälsoinstitutet (enkäten kartlägger minnesfunktion, inlärningsförmågan, koncentrationsförmåga och omdöme som krävs i arbetet, samt beslutsfattande, planering och faktorer som orsakar kognitiv belastning i arbetet) [33,34] (på finska) Minnesenkät för patienten och närstående [35] (på finska)	WAIS-IV (Wechsler Adult Intelligence Scale – IV) En metod för att mäta kognitiva färdigheter hos unga och vuxna [36] * WMS-III (Wechsler Memory Scale – III) En metod för att mäta minnesförmåga hos unga och vuxna [37] *

LEVNADSVANOR

Delområde för bedömning	Kartläggande metoder och modellfrågor	Fördjupande metoder och mätare/tester
Användning av rusmedel och internetberoende	Hur många alkoholenheter dricker du per vecka? Har du provat eller använder du andra berusande substanser? Hur många timmar per dag tillbringar du på internet?	AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) [38] DUDIT (Drug Use Disorders Identification Test) Test om drogbruk [39] Internetberoende-test (IAT) (Internet Addiction Test) [40]
Tobak- och nikotinberoende	Röker du tobak/hur mycket röker du?	Nikotinberoendetest [41] Fagerströms tvåfrågeformulär för nikotinberoende (Heaviness of Smoking Index, HSI) [42] (på finska)
Kroppssammansättning	BMI, body mass index [1] Midjeomfång	
Fysisk aktivitet	Mängden lätt motion per vecka (h/v) Mängden måttlig motion per vecka (h/v) Mängden intensiv motion per vecka (h/v) Antal övningar för styrka och muskelkontroll per vecka (ggr/v)	
Sömn och utmattning	Tillräcklig sömn (upplevd) (ja/nej/ingen uppgift) Tidpunkt för att gå och lägga sig Genomsnittlig mängd sömn per dygn (med halvtimmes noggrannhet) Mängden sömn per dygn under vardagar Mängden sömn per dygn under lediga dagar Upplevt sömnbehov per dygn (upplevd) (med en halvtimmes noggrannhet, hur många timmar man upplever att man behöver sova per dygn)	Sömndagbok [43] Sömnenkät (till exempel BNSQ (på finska), Blankett för sömnenkät och hälsouppgifter) [44,45] ISI (Insomnia Severity Index) [46] KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale) Enkät om balansen mellan utmattning, belastning och återhämtning [47]

*Innehåller kostnader (tester, redskap, utrustning och/eller formulär)

(**) Kräver testarutbildning antingen som del av grundstudier eller som vidareutbildning

1. TOIMIA-databas. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi?toc=802599>
2. Örebro Universitet. Frågeformulär. [ÖMPSQ Frågeformulär om smärtpproblem \(kortversion\)](#)
3. Heikinheimo, S. 2025. Return to work among psychiatric patients undergoing a thorough evaluation of work ability. Occupational health Department of Public Health University of Helsinki Dissertationes Universitatis Helsingiensis 246/2025. [Työkyvyn, toimintakyvyn ja työhön paluun itsearviointilomake](#)
4. Duodecim. Käypä hoito suositus. Potilaskohtainen toiminnallinen asteikko (PTA) <https://www.kaypa-hoito.fi/xmedia/hoi/hoi20001a.pdf>
5. Duodecim. Käypä hoito suositus. Oswestryn toimintakykyindeksi. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/ykt/oswestry.pdf>
6. Duodecim. Käypä hoito suositus. Start Selkä-kysely (SBT) <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/SBST.pdf>
7. Svenska ryggregistret. Nackfunktionsskala. [Microsoft Word - 160509 NDI](#)
8. Piitulainen, K. ym. 2014. Reliability and validity of the Finnish version of the American Shoulder and Elbow Surgeons Standardized Shoulder Assessment Form, patient self-report section. BMC Musculoskeletal Disorders, 15:272. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-15-272> , suomenkielinen lomake: Electronic supplementary material-otsikon alla.
9. Jackson, A. ym. 1990. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Medicine and science in sports and exercise, vol 22 (6): 863-870. https://journals.lww.com/acsm-msse/abstract/1990/12000/prediction_of_functional_aerobic_capacity_without.21.aspx
10. UKK-instituutti. Testi: Hartiaseudun liikkuvuus. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/terveyskunto-ja-liikkumiskykytestit/tyoikaisten-testit/testi-hartiaseudun-liikkuvuus/>
11. UKK-instituutti. Testi: Yhden jalan seisonta. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/terveyskunto-ja-liikkumiskykytestit/tyoikaisten-testit/testi-yhden-jalan-seisonta/>
12. Cook, G, Burton, L., Hoogenboom, BJ., Voight, M. 2014. Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function-part 1. Int J Sports Phys Ther. 9(3):396-409. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4060319/pdf/ijsp-05-396.pdf>
13. Cook, G, Burton, L., Hoogenboom, BJ., Voight, M. 2014. Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function-part 2. Int J Sports Phys Ther. 9(4):549-563. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4127517/pdf/ijsp-08-549.pdf>
14. Orton Invalidisäätiö. 1990. Selän suoritustestistö. Helsinki.
15. UKK-instituutti. Testi: Muunneltu punnerrus. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/terveyskunto-ja-liikkumiskykytestit/tyoikaisten-testit/testi-muunneltu-punnerrus/>
16. Goutteborge, V. ym. 2006. Reliability and Agreement of 5 Ergo-Kit Functional Capacity Evaluation Lifting Tests in Subjects With Low Back Pain. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, vol 87 (10): 1365-1370. DOI: [10.1016/j.apmr.2006.05.028](https://doi.org/10.1016/j.apmr.2006.05.028)
17. Sisäministeriö. 2016. Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-324-061-2>
18. Punakallio, A. ym. 2021. Ensihoitajien fyysisen toiminta- ja työkyvyn arviointi ja edistäminen työuran kaikissa vaiheissa. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-990-7>
19. Konttinen, J. ym. 2014. Kuorma kevenee yhteistyöllä, postinjakajien työn kuormitustekijät ja työntekijöiden kuormittuneisuus. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-438-4>
20. Pohjonen, T. 2001. Age-Related Physical Fitness and the Predictive Values of Fitness Tests for Work Ability in Home Care Work. Journal of Occupational and Environmental Medicine 43(8): 723-730.
21. Oksa, ym. 2011: Mastotyöntekijöiden fyysinen kuormittuneisuus, toimintakykyvaatimukset ja terveystarkastusten toimintakykymittareiden kehittäminen. Työsuojelurahaston loppuraportti. <https://docplayer.fi/17416627-Tyosuojelurahaston-loppuraportti.html>
22. Konttinen J. ym. 2011. Poliisien fyysisen toimintakyvyn arviointi ja kuntotestauskäytännöt – kehittämishankkeen loppuraportti. Poliisihallituksen julkaisusarja.
23. Pihlainen, K. ym. 2011. Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja. [kuntotestaajan käsikirja 2011.pdf](#)
24. Miilunpalo, P. ym. 2015. Seafit, Merenkulun hätätilannehtävien kuormittavuus ja merenkulkijoiden fyysisen toimintakyvyn arviointi. Työterveyslaitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/134932>
25. Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2020). Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT) – Versie 2.0. KU Leuven, België: Intern rapport. Burnout Assessment Tool, suomenkielinen (BAT) <https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/BAT-Finnish.pdf>
26. Maslach Burnout Inventory - General Survey, <https://workplacenordic.com/mbi-aws/>

27. Psykporten. Kort depressionstest (PHQ-9). <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/PHQ9.pdf> tai www.mielenterveystalo.fi/fi/ammattilaisille
28. BDI-II – Beck Depression Inventory – II. https://www.hogrefe.fi/tuote?product_id=531
29. Mielenterveystalo. Ängesttest (GAD-7). <https://www.mielenterveystalo.fi/sv/frageformular/angesttest-gad-7>
30. OASIS (Overall Anxiety Severity and Impairment Scale)) screeningsfrågeformulär. För yrkespersoner | Psykporten.fi
31. Screening för bipolaritet –MDQ. [MDQ.pdf](https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/MDQ.pdf)
32. PAI (Personality Assessment Inventory) personlighetstest. [PAI - Klinisk psykologi - Hogrefe.se](https://www.hogrefe.se/pai-klonisk-psykologi)
33. Kuikka, P., Akila, R., Pulliainen, V. & Salo, J. (2011). Miksi muisti päätii. Helsinki: Työterveyslaitos.
34. Heikkinen, A-L. ym. 2021. The Cognitive Function at Work Questionnaire (CFWQ): A new scale for measuring cognitive complaints in occupational population. Applied Neuropsychology: Adult, 30(6), 649–660. <https://doi.org/10.1080/23279095.2021.1970553>
35. Duodecim. Käypä hoito suositus. Muistikysely potilaalle ja läheiselle. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/nix/hoi50044h.pdf>
36. WAIS-IV – Wechsler Adult Intelligence Scale –[WAIS-IV](https://www.hogrefe.se/wais-iv)
37. WMS-III – Wechsler Adult Memory Scale – III. [WMS-III](https://www.hogrefe.se/wms-iii)
38. Mielenterveystalo. AUDIT-testet. <https://www.mielenterveystalo.fi/sv/egenvard/egenwardsprogrammet-min-dre-alkoholkonsumtion/audit-testet>
39. Mielenterveystalo. Test om drogbruk (DUDIT). <https://www.mielenterveystalo.fi/sv/egenvard/egenwardsprogrammet-minskat-drogbruk/test-om-drogbruk-dudit>
40. Päihdelinkki. [Internetberoende-test \(IAT\) - Päihdelinkki](https://www.paihdelinkki.fi/internetberoende-test-iat)
41. Päihdelinkki. [Nikotinberoendetest - Päihdelinkki](https://www.paihdelinkki.fi/nikotinberoendetest)
42. Duodecim. Käypä hoito suositus. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito, taulukko 3. <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020#T3>
43. Arbetshälsoinstitutet. Sömn dagbok. [Sömn dagbok](https://www.arbetshalsoinstitutet.se/somn-dagbok)
44. Duodecim. Käypä hoito suositus. BNSQ-Fin Unikyselylomake. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50088a.pdf>
45. Arbetshälsoinstitutet. Blankett för sömnenkät och hälsouppgifter. [Blankett för sömnenkät och hälsouppgifter](https://www.arbetshalsoinstitutet.se/blankett-for-somnenkat-och-halsouppgifter)
46. Registercentrum. ISI Insomnia Severity Index. [ISI-svensk-version-2017-korrigerad-2018 tolkning- ByeT7XRO22.pdf](https://www.registercentrum.se/isi-svensk-version-2017-korrigerad-2018-tolkning-ByeT7XRO22.pdf)
47. Mielenterveystalo. Symtomtest för utmattning (KEDS). <https://www.mielenterveystalo.fi/sv/frageformular/symtomtest-utmattning-keds>