



Työssä muistaminen -kysymyssarja

Kysymyssarja sopii apuvälineeksi muistinsa ja keskittymisensä toiminnasta huolestuneen potilaan tarkempaan haastatteluun. Kysely antaa potilaalle tilaisuuden kuvata tarkentaen kokemiaan muistivaikeuksia. Työn psyykkisistä kuormitustekijöistä ja muun elämän muutoksista ja menetyksistä kysyminen saattaa jo sellaisenaan ohjata huomaamaan, että koetuilla keskittymis- ja muistivaikeuksilla on yhteys työn ja arkielämän paineisiin.

Kysymyssarjan alussa tiedustellaan muistamisesta ja oppimisesta, keskittymis- ja harkintakyvystä sekä työtehtävissä tarvittavista päätöksistä ja tarkistuksista. Henkilöä pyydetään arvioimaan näitä tiedonkäsittelytoimintoja kolmen vaihtoehdon avulla, jotka kuvaavat, miten usein henkilö kokee ongelmia.

”Usein vaikeaa” -vaihtoehtojen valinnat antavat aihetta selvittää tarkemmin muisti- ja keskittymisvaikeuden syitä. Tämä on erityisen tärkeää, jos henkilö kokee muutosten haittaavan työtehtävissä selviämistä.

Yksittäiset ”joskus vaikeaa” -vaihtoehdot voivat antaa aihetta seurantaan esimerkiksi puolen vuoden kuluttua. Muisti- ja keskittymisvaikeuksien haittaavuus korostaa seurannan tärkeyttä.

Useat ”joskus vaikeaa” -vaihtoehdot antavat aiheen tarkempaan taustasyiden selvittelyihin, etenkin jos muutoksista on haittaa työssä selviytymiselle. Taustasyiden kannalta on merkittävää, miten henkilö kuvaa muisti- ja keskittymisvaikeuksiensa alkaneen ja missä määrin hän kuvaa työn ja elämänmuutosten kuormitustekijöitä.

Potilas tulee ohjata jatkotutkimuksiin, jos

- työterveyshuollon selvitykset somaattisista sairauksista, työn kuormitustekijöistä, mielialasta, unesta yms. eivät tuo selitystä potilaan kokemille muistin ja keskittymisen muutoksille.
- muistin ja keskittymisen tai muut tiedonkäsittelytoimintojen muutokset haittaavat työssä selviämistä.
- muistin ja keskittymisen, muiden tiedonkäsittelytoimintojen tai motivaation kontrollin tai käytöskontrollin heikkeneminen on alkanut hitaasti ja lisääntynyt vähitellen.
- mainittuja hitaasti alkaneita ja vähitellen lisääntyneitä muutoksia esiintyy myös muussa arkielämässä potilaan tai hänen läheistensä huomaamana.

Työssä muistaminen -kysymyssarja löytyy myös Työterveyslaitoksen [www-sivuilta](#)

[www.ttl.fi](#) → Työterveyshuolto → Mitä työterveyshuolto on → Työterveyshuollon tehtävät

[www.ttl.fi](#) → Ergonomia → Kognitiivinen ergonomia → Tietoa muistin toiminnasta

Työssä muistaminen -kysymyssarja

Nimi _____

Päiväys _____

Tässä kysymyssarjassa sinua pyydetään ensin arvioimaan, miten muistamisesi tai keskittymisesi tuntuu toimivan eri työtehtävissä. Valitse vaihtoehto, joka kuvaa viimeaikaista tilannettasi.

Miten muistat ja opit?	onnistuu hyvin	joskus vaikeaa	usein vaikeaa
muiden kanssa sovitut tehtävät			
muiden kanssa sovitut tapaamiset			
omat työsuunnitelmat			
lukemasi asiat			
kuulemasi asiat			
asioiden tarkat yksityiskohdat			
uusien ihmisten nimet			
tuttujen ihmisten nimet			
työkalujen ja esineiden paikat			
tutut työtavat tai tuttujen työvälineiden käyttö			
uudet työtavat tai uusien työvälineiden käyttö			

Miten keskityt?	onnistuu hyvin	joskus vaikeaa	usein vaikeaa
tehtävän jatkaminen keskeytysten jälkeen			
yksitoikkoiset samana toistuvat tehtävät			
tehtävien loppuun asti vieminen			
tehtävien nopea suorittaminen			
asioiden sujuva mieleen palauttaminen			

Miten harkitset ja toteutat?	onnistuu hyvin	joskus vaikeaa	usein vaikeaa
tehtävien vaatimat ennakkosuunnitelmat			
tehtäviin ryhtyminen			
työsuoritusten virheettömyyden tarkistukset			
työssä tarvittavat päätökset ja ratkaisut			

Haittaavatko kuvaamasi muistin, keskittymisen tai harkinnan ja suunnittelukyvyyn muutokset työssä selviämistä?

1. Muutokset eivät haittaa.
2. Muutokset haittaavat vähän.
3. Muutokset haittaavat paljon.

Miten kuvaamasi vaikeudet ovat alkaneet?

1. vähitellen muutaman viime vuoden aikana
2. vähitellen viimeisten kuukausien aikana
3. äkillisesti sairauden, kohtauksen tai tapaturman jälkeen
4. äkillisesti raskaiden elämäntapahtumien jälkeen

Kuvaa omin sanoin, mikä sinua huolestuttaa muistissasi ja keskittymisessäsi.

Missä määrin sinua rasittavat tai kuormittavat työssäsi?	ei rasita minua	rasittaa joskus	rasittaa usein
tiedon määrä			
uuden oppimisen tarve			
kiireisyys			
puhelinsoitot			
muut työn keskeytykset ja katkokset			
häly ja melu			
epäsäännölliset työajat tai vuorotyö			
yö- ja iltatyön määrä			
työtehtävien määrän lisääntyminen			
työtehtävien vaativuuden lisääntyminen			
työtehtävien sisällön muutos			
uusien työvälineiden käyttö			
työpaikan huono ilmapiiri			
epäasiallinen kohtelu tai kiusaaminen			
epävarmuus työsuhteen jatkosta			

Kuvaa muita työsi kuormitustekijöitä.

Miten siedät kuvaamiasi työhön liittyviä rasituksia ja kuormituksia?

1. Sietokykyne on hyvä.
2. Sietokykyne on heikentynyt jonkin verran: hermot ovat hieman kireällä ja pinna palaa joskus.
3. Sietokykyne on heikentynyt paljon: hermot ovat usein kireällä ja pinna palaa usein.

Miten palaudut työn kuormitustekijöistä ja rasituksista?

1. Palaudun ja saan voimia hyvin taukojen, vapaiden ja lomien aikana.
2. Palautuminen on hieman heikompaa, olen joskus korostuneen väsynyt työpäivien jälkeen.
3. Palautuminen on selvästi heikentynyt, olen rasittunut ja väsynyt taukojen, vapaiden tai lomien jälkeenkin.

Onko muussa elämässäsi rasittavia ja väsyttäviä/uuvuttavia muutoksia, menetyksiä tai paineita?

1. Ei ole erityisiä rasitustekijöitä.
2. On jonkin verran rasitustekijöitä (kuvaa mitä).
3. On paljon rasitustekijöitä (kuvaa mitä).

Alla on lueteltu joitakin muistin ja keskittymisen vaikeuksien taustalla olevia syitä. Niitä voi olla samanaikaisesti yksi tai useampia. Arvioi, voisivatko muistin ja keskittymisen vaikeutesi johtua näistä syistä. Ruksaa sopivat kohdat.

univaikeudet	
alakuloisuus, masentuneisuus, ahdistuneisuus	
säryt ja kivut	
alkoholin käyttö	
lääkkeiden käyttö	
yleinen terveydentila	
työstressi	
kuormittava tai huolestuttava elämäntilanne tai elämänmuutos	
aivovamma tai aivovaurio	
muistiin ja oppimiseen vaikuttava aivosairaus	
ei mikään yllä lueteltu syy. Kuvaa alla omin sanoin, mitä muuta syytä itse epäilet.	
en osaa sanoa	

Kerro omin sanoin huomioitasi keskittymisestä ja muistista.
