**TAASTUMISE VAJADUSE KÜSIMUSTIK**

*NFR: Need for Recovery scale*

**Eesti Töötervishoiuarstide Seltsi soovitus**

Küsimustiku abil hinnatakse tööga seotud väsimust.

Vastamisel valige palun see vastusevariant, kumb on teie puhul tõesem, ehk kas te olete *pigem nõus* või *pigem mitte nõus*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Nõus | Ei ole nõus |
| 1. Pärast tööpäeva lõppu on mul raske lõõgastuda |  |  |
| 1. Pärast tööpäeva lõppu olen ma „täiesti läbi“ |  |  |
| 1. Töö tõttu tunnen end päeva lõpuks pigem kurnatuna |  |  |
| 1. Tavaliselt tunnen end pärast õhtusööki veel täiesti „värskena“ |  |  |
| 1. Tavaliselt suudan täielikult lõõgastuda alles teisel puhkepäeval |  |  |
| 1. Mul on raske keskenduda pärast tööpäeva lõppemist |  |  |
| 1. Mul on raske näidata üles huvi teiste inimeste vastu, kui olen äsja töölt koju jõudnud |  |  |
| 1. Tavaliselt vajan üle tunni aja, et pärast tööd taastuda |  |  |
| 1. Koju jõudes tahan, et mind jäetaks mõneks ajaks üksinda |  |  |
| 1. Pärast tööpäeva olen ma sageli liiga väsinud, et mingeid tegevusi ette võtta |  |  |
| 1. Mõnikord on päeva teises pooles väsimuse tõttu raske tööülesandeid optimaalselt täita |  |  |

TÕLGENDAJALE:

NB! 4. Küsimuse puhul tuleb skoormisel arvestada vastust „Ei ole nõus“

NFR skoor 6 või enam punkti (vastust „Nõus“) tähistab „punast tsooni“.

Tööst tingitud või tööga seotud väsimus ennustab tervisevaevuste tekkimist (1,2).

1. Sluiter JK, Beek AJ van der, Frings-Dresen MHW. The influence of work

characteristics on the need for recovery and experienced health: a study on coach

drivers. *Ergonomics* 1999;**42**:573–83.

2. De Croon EM, Sluiter JK, Frings‐Dresen MHW. Psychometric properties of the Need for Recovery after work scale: test‐retest reliability and sensitivity to detect change. Occupational and Environmental Medicine. 2006;63(3):202-206. doi:10.1136/oem.2004.018275.

3. Van Veldhoven M, Broersen S. Measurement quality and validity of the “need for recovery scale.” Occupational and Environmental Medicine. 2003;60(Suppl 1):i3-i9. doi:10.1136/oem.60.suppl\_1.i3.