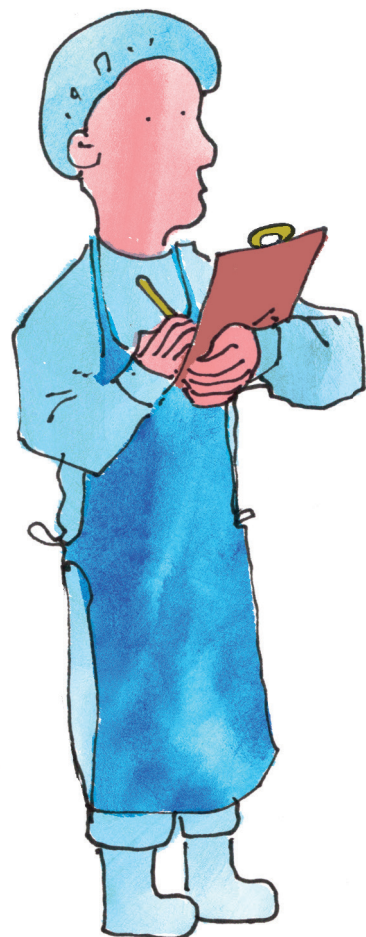


POMIAR DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNI I UKŁADU KOSTNEGO – DMUK



POMIAR DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNI I UKŁADU KOSTNEGO – DMUK

1/2

WYSTĘPOWANIE DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNI I UKŁADU KOSTNEGO

Wydział / Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Czy miałeś/-aś dokuczliwości, bóle, nieprzyjemne uczucie – DMUK

Odpowiedz w skali od 0-10, gdzie 0 oznacza żadne, a 10 bóle najgorsze z możliwych.

Dłonie / nadgarstki

Łokcie

Ramiona / okolice ramion

Kark

Górna część pleców

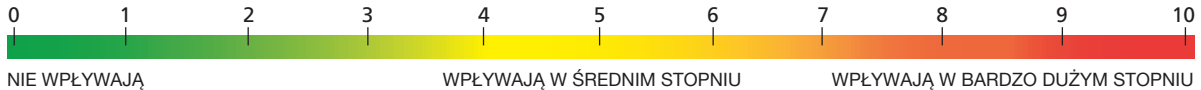
Dolna część pleców

Nogi

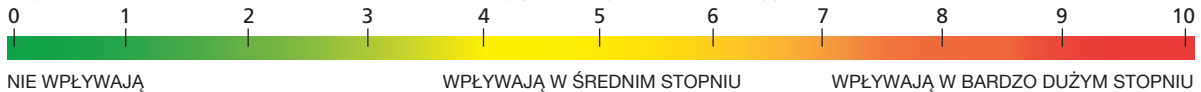
W OSTATNIM TYGODNIU

W OSTATNIM MIESIĄCU

W jak wysokim stopniu ewentualne bóle wpływają na Twoją zdolność do pracy?



W jak wysokim stopniu ewentualne bóle wpływają na Twoje normalne zajęcia po pracy?



Jak według Twojej oceny duże jest ryzyko, że Twoje obecne dolegliwości staną się długotrwałe?



Jak oceniasz swoje tempo pracy?



Czy masz wpływ na swoje tempo pracy?



Czy jesteś wyczerpany/-a po dniu pracy?



Czy potrzebujesz więcej niż jeden dzień by poczuć się rozluźnionym/-ą?



WYSTĘPOWANIE DOLEGLIWO CI MI NI I UKŁADU KOSTNEGO

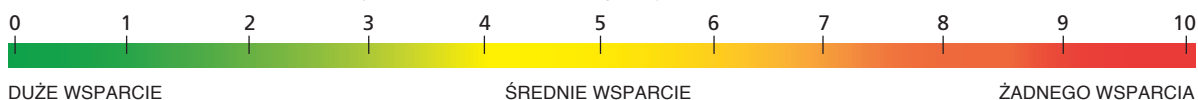
2/2

WYSTĘPOWANIE DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNI I UKŁADU KOSTNEGO

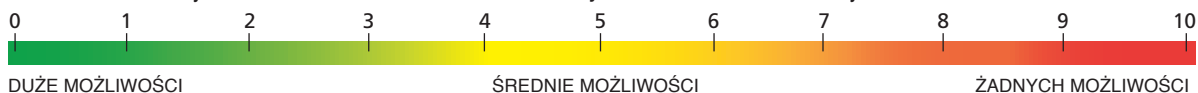
Jak oceniasz wsparcie/współpracę ze str. swego najbliższego przełożonego, jeśli masz albo miałeś/-aś bóle?



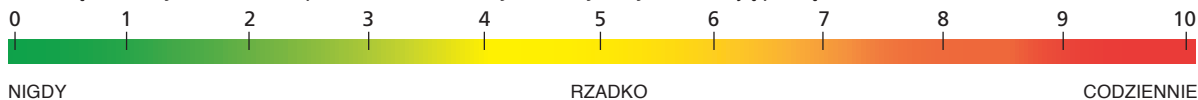
Jak oceniasz wsparcie/współpracę ze strony swoich kolegów, jeśli masz albo miałeś/-aś bóle?



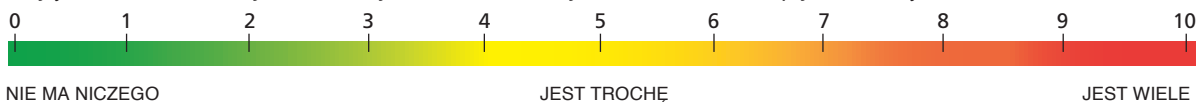
Jak oceniasz swoje możliwości zredukowania we własnym zakresie konsekwencji DMUK?



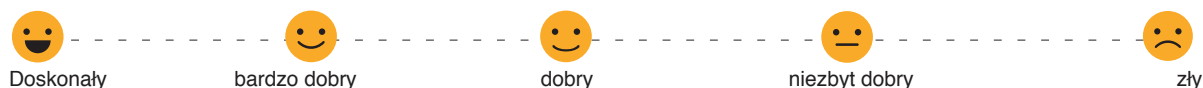
Jak często zażywasz środki przeciwbólowe, aby móc wykonywać swoją pracę?



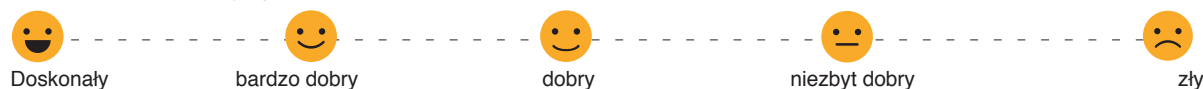
Czy jest coś w Twoim życiu rodzinnym /w czasie wolnym, co może mieć wpływ na Twój DMUK?



Jak byś ocenił/-a Twój ogólny fizyczny stan zdrowia?



Jak byś ocenił/-a Twój ogólny psychiczny stan zdrowia?



Uwagi dotyczące Twojej sytuacji w pracy, które mogłyby być przydatne w naszych działaniach profilaktycznych:

DZIĘKUJEMY ZA TWOJE ODPOWIEDZI
Odpowiedzi zostaną wykorzystane w celu polepszenia naszego miejsca pracy.

Z pozdrowieniami od Twojej grupy BHP i Komisji BHP