

Yrkeslivskvalitet (PROQOL-V):

Når du yter omsorg for mennesker, har du direkte kontakt med deres liv. Din omsorg for dem du hjelper, kan påvirke deg både på positive og negative måter. Nedenfor finner du noen påstander om erfaringer fra omsorgsyrker, både positive og negative. Vurder hver av påstandene i forhold til din nåværende arbeidssituasjon. Velg svar som beskriver hvor ofte du opplevde disse tingene i de **siste 30 dagene**.

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
1. Jeg er glad					
2. Jeg fordyper meg i mer enn en av dem jeg hjelper om gangen					
3. Jeg kjenner tilfredsstillelse ved å kunne hjelpe de jeg har omsorg for					
4. Jeg føler meg knyttet til andre mennesker					
5. Jeg skvetter veldig av uventede lyder					
6. Jeg kjenner meg oppkvikket etter å ha jobbet med dem jeg hjelper					
7. Jeg finner det vanskelig med å skille privatlivet fra yrkeslivet som omsorgsgiver					
8. Jeg er ikke så effektiv på jobb fordi jeg mister søvn over omsorgsmottakers traumatiske opplevelser					
9. Jeg tror at jeg kan ha blitt påvirket av omsorgsmottakerens traumatiske stress					
10. Jeg føler meg fanget av mitt arbeid som omsorgsgiver					
11. På grunn av jobben min har jeg følt meg "nervøs" i forhold til forskjellige ting					
12. Jeg liker arbeidet mitt som omsorgsyrer					
13. Jeg føler meg deprimert på grunn av omsorgsmottakers traumatiske opplevelser					
14. Jeg føler det som om jeg opplever traumene til noen jeg har hjulpet					
15. Jeg har et syn på livet som hjelper meg					
16. Jeg er fornøyd med hvordan jeg er i stand til å holde tritt med faglig oppdateringer					
17. Jeg er den personen jeg alltid ønsket å bli					
18. Arbeidet mitt gir meg en tilfreds følelse					
19. Jeg føler meg utslitt på grunn av mitt arbeid som omsorgsyrer					
20. Jeg har gode tanker og følelser om de jeg hjelper og hvordan jeg kunne hjelpe dem					
21. Jeg føler meg overveldet fordi min arbeidsmengde virker endeløs					
22. Jeg tror jeg kan utgjøre en "forskjell" gjennom mitt arbeid.					
23. Jeg unngår visse aktiviteter eller situasjoner fordi de minner meg på de skremmende opplevelsene mennesker jeg jobber med har opplevd					
24. Jeg er stolt av det jeg kan gjøre for å hjelpe					
25. Som et resultat av mitt arbeid har jeg inngripende, skremmende tanker					
26. Jeg føler meg fastlåst av systemet					
27. Jeg har tanker om at jeg er "vellykket" som omsorgsgiver					
28. Jeg kan ikke gjenkalle viktige deler av arbeidet mitt med traumatiserte ofre					
29. Jeg er en meget omsorgsfull person					
30. Jeg er glad for at jeg valgte å gjøre denne jobben					