

Herkennen van werkstress

Problemen met betrekking tot psychische belasting zijn de oorzaak van een belangrijk deel van het ziekteverzuim in organisaties. Daarom is het erg belangrijk hier veel aandacht aan te besteden.

Checklist herkennen van werkstress

	Ja	Nee
U ervaart regelmatig een gevoel van spanning, irritatie, gejaagdheid en angst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U voelt zich regelmatig lusteloos, besluiteloos, somber en/of ontevreden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U merkt bij uzelf een afname van concentratie en motivatie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U merkt bij uzelf een verminderde eetlust, slapeloosheid, spierstijfheid, hart- en/of ademhalingsversnelling.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U bent regelmatig depressief en daarbij slaapt u ook slecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U heeft veel last van hoofdpijn en maagpijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U heeft regelmatig klachten aan het bewegingsapparaat, met name rug en nek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U heeft een verhoogde bloeddruk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Meer handige checklists vindt u in de uitgave **Arbo- en milieutools**

- Checklists die u ondersteunen bij het uitvoeren van zijn uw taken
- Formulieren die u hulp bieden bij het vastleggen en registreren van gegevens
- Presentaties voor het overdragen van de kennis en informatie aan derden
- Voorbeeldprocedures voor het vastleggen van werkwijzen in de organisatie

[Klik hier voor meer informatie](#)