

Vragenlijst werkdruk en stress

Gericht periodiek onderzoek (GPO)

Spreekuur bedrijfsarts



Werk veilig



Houd plezier



Kijk vooruit

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
1. Inleiding vragenlijst	3
2. Werkdruk	4
1. Werktaken	4
1.a. Werkomgeving	4
1.b. Invloed	4
3. Stressverschijnselen	5
3. Algemene stressklachten en mentale vermoeidheid	5
3.a. Vitaliteit	5
4. Buffers en overige stressoren	6
5. Psychische aandoeningen	6

1. Inleiding vragenlijst

De vragen van deze vragenlijst gaan over werkdruk en stress. Ze vormen een vast onderdeel van het periodiek arbeidsgezondheidskundig onderzoek (PAGO) in de bouw. Dat is het preventief medisch onderzoek, waarin u samen met de bedrijfsarts of bouwarts de balans opmaakt. Om de vier jaar tot de leeftijd van 40 jaar, daarna om de twee jaar. Ook buiten de twee tot vier jaar kunt u last hebben van te hoge werkdruk, (werk)stress en mentale vermoeidheid. Deze vragenlijst biedt u en de bedrijfsarts de mogelijkheid om dat beter in beeld te brengen.

Het eindresultaat van vragenlijst geeft aan of u te maken hebt met verhoogde werkdruk en/of verhoogde stress. Daarnaast geven uw antwoorden de bedrijfsarts informatie over extra stressfactoren en steun.

Hoe staat u ervoor? Dreigt u overspannen te raken? Zijn er risico's voor uw gezondheid? Waar moet u aandacht aan gaan besteden? Welke acties zijn verstandig ter verbetering van uw gezondheid en werkplezier? De bedrijfsarts legt het eindresultaat uit, stelt extra persoonlijke vragen en verkent dan met u de actiepunten naar verbeteringen en oplossingen.

Instructies invullen vragenlijst

- Lees iedere vraag, kruis het antwoord aan dat het best bij u past.
- Denk niet te lang na, ga uit van uw eerste gevoel.

2. Werkdruk

1. Werktaken

- Hoeveel uur werkt u gemiddeld per week (inclusief overwerk)? |__|__| uur per week
- Hoe vaak werkt u in nacht- of ploegendienst? nooit soms vaak altijd
- Werkt u onder tijdsdruk? nooit soms vaak altijd
- Heeft u te veel werk te doen? nooit soms vaak altijd
- Moet u extra hard werken om iets af te krijgen? nooit soms vaak altijd
- Moet u tijdens uw werk intensief nadenken? nooit soms vaak altijd
- Moet u zich concentreren om uw werk uit te voeren? nooit soms vaak altijd

1.a. Werkomgeving

- Heeft u het afgelopen jaar in uw werk zelf te maken gehad met pesten of intimidatie? nooit soms vaak altijd
- Is de dagelijkse leiding bereid om te luisteren naar uw problemen op het werk? nooit soms vaak altijd
- Wordt u door de dagelijkse leiding voldoende ondersteund in uw werk? nooit soms vaak altijd
- Kunt u voldoende overleggen over uw werk? nooit soms vaak altijd
- Is het werk doorgaans goed georganiseerd? nooit soms vaak altijd
- Kan de dagelijkse leiding goed conflicten oplossen?
 niet of nauwelijks in geringe mate in belangrijke mate in zeer belangrijke mate
- Wordt u rechtvaardig behandeld op uw werk?
 niet of nauwelijks in geringe mate in belangrijke mate in zeer belangrijke mate

1.b. Invloed

- Kunt u zelf beslissen hoe u uw werk uitvoert? nooit soms vaak altijd
- Heeft u invloed op het werktempo? nooit soms vaak altijd
- Bepaalt u zelf de volgorde van uw werkzaamheden? nooit soms vaak altijd

3. Stressverschijnselen

3. Algemene stressklachten en mentale vermoeidheid

De volgende vragen gaan over de laatste 4 weken.

Hoe vaak ...

Was u onrustig of gejaagd? nooit soms vaak altijd

Voelde u zich emotioneel uitgeput? nooit soms vaak altijd

Voelde u zich moe? nooit soms vaak altijd

Sliep u slecht? nooit soms vaak altijd

Voelde u zich lichamelijk uitgeput? nooit soms vaak altijd

Vond u het moeilijk te ontspannen na het werk? nooit soms vaak altijd

3.a. Vitaliteit

Heeft u de laatste tijd plezier in uw gewone dagelijkse bezigheden? nooit zelden soms regelmatig altijd

Bent u de laatste tijd actief en fit? nooit zelden soms regelmatig altijd

Heeft u de laatste tijd vertrouwen in de toekomst? nooit zelden soms regelmatig altijd

Hoe beoordeelt u uw werkvermogen op dit moment als u kijkt naar de **geestelijke (psychische) eisen** die het werk aan u stelt? zeer slecht slecht matig goed zeer goed

4. Buffers en overige stressoren

Is de sfeer tussen u en uw collega's goed? nooit soms vaak altijd

Is de samenwerking tussen u en uw collega's goed? nooit soms vaak altijd

Voelt u zich op uw werkplek een deel van de groep? nooit soms vaak altijd

Ervaart u een goede balans tussen uw werk en uw privéleven? nooit soms vaak altijd

Geeft uw werk u de mogelijkheid om uw kennis en vaardigheden te ontwikkelen?
 nooit soms vaak altijd

Wordt uw werk erkend en gewaardeerd door de dagelijkse leiding?
 niet of nauwelijks in geringe mate in belangrijke mate in zeer belangrijke mate

Is uw loon in verhouding tot uw inspanningen op het werk?
 niet of nauwelijks in geringe mate in belangrijke mate in zeer belangrijke mate

Maakt u zich zorgen dat u werkloos kunt worden?
 niet of nauwelijks in geringe mate in belangrijke mate in zeer belangrijke mate

Maakt u zich zorgen dat uw baan verandert door een reorganisatie of fusie?
 niet of nauwelijks in geringe mate in belangrijke mate in zeer belangrijke mate

5. Psychische aandoeningen

Heeft u op dit moment een psychische aandoening die is vastgesteld of behandeld door een arts? nee ja

Wij zijn kennis- en adviescentrum Vollandis. We bouwen aan een gezonde en bloeiende bouw- en infrasector. Waarin mensen veilig werken. Plezier houden in hun werk. En op tijd vooruit kijken. Dat is goed voor iedereen: werknemer, werkgever én opdrachtgever. Want gezonde en gemotiveerde mensen halen de beste resultaten. We dagen je uit hier zélf actief mee aan de slag te gaan. Weet hoe je bezig bent. En waar je naartoe werkt. Merk het zelf: bewust werken wérkt.

Vollandis is een organisatie van:



Vollandis

Ceintuurbaan 2-100a
3847 LG Harderwijk
Postbus 85
3840 AB Harderwijk

0341 - 499 299
info@vollandis.nl