



## BIJLAGE 3: CHECKLIST MEDEWERKER

Onderstaande checklist kan door medewerkers worden gebruikt om te bekijken of zij last hebben van signalen, die wijzen op stress. Ook leidinggevenden kunnen deze lijst gebruiken om samen met medewerkers te bespreken of er sprake is van stress.

Geef aan welke van de onderstaande klachten op uw situatie van toepassing is.

### **Lichamelijk**

Hebt u last van:

- Hoofdpijn
- Hartkloppingen/ steken in de borst
- Slecht slapen
- Nek-/schouder pijn
- Rugpijn
- Duizeligheid

### **Psychisch**

Bent u regelmatig:

- Lusteloos en geestelijk vermoeid
- Snel emotioneel
- Snel geïrriteerd, prikkelbaar
- Machteloos gevoel
- Onderhevig aan stemmingswisselingen
- Rusteloos, opgejaagd ongeduldig

### **Gedragmatig**

Merkt u bij uzelf een of meer van de volgende veranderingen op:

- Meer/ minder drinken, eten, roken dan anders
- Meer moeite met concentreren
- Meer piekeren
- Overmatig zorgen maken over wat er gebeurt
- Moeilijker kunnen genieten van leuke dingen
- Minder snel tevreden over de eigen prestaties
- Meer klagen
- Uitstellen van werkzaamheden

Als u bij 6 punten of meer uit bovenstaande lijst aangeeft hiervan last te hebben, kan dit een signaal zijn van te hoge werkdruk en werkstress. Dit kan het gevolg zijn van omstandigheden op het werk, maar ook van omstandigheden in de privésfeer, die zijn weerslag hebben op uw functioneren op het werk. In beide gevallen kan actie wenselijk zijn.

Kijk voor mogelijke maatregelen bij Aanpakken werkdruk / stress, zodat u de eigen situatie kunt verbeteren.