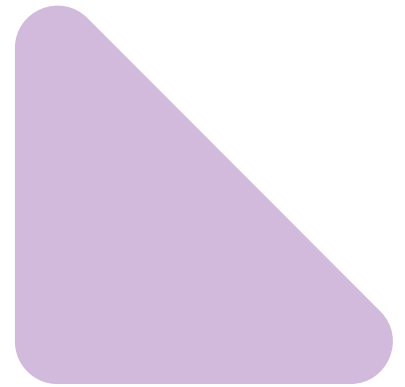


# Checklist Werkdruksignalen op individueel niveau



In gedrag	Psychische/emotionele signalen	Lichamelijke signalen
<b>Zichtbare signalen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Overuren en/of achterstand in werk</li> <li>• Onderpresteren</li> <li>• Prioriteiten verwarren</li> <li>• Onzorgvuldig werk en onderhoud van werk</li> <li>• Fouten, ongevallen, bijna-ongevallen</li> <li>• Geen of nauwelijks pauzes nemen</li> <li>• Sociale isolatie</li> <li>• Meer en ongezonder eten, drinken</li> <li>• Meer roken</li> <li>• Van de hak op de tak springen</li> <li>• Door kleine tegenslagen overdreven van de wijs raken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prikkelbaar</li> <li>• Agressief</li> <li>• Angstig</li> <li>• Ongeïnspireerd, diepe zuchten</li> <li>• Snel schrikken</li> <li>• Ongemotiveerd</li> <li>• Ontevreden</li> <li>• Vergeetachtig</li> <li>• Verstrooid, slecht kunnen concentreren</li> <li>• Sarcastisch</li> <li>• Sombor</li> <li>• Besluiteloos</li> <li>• Chaotisch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oververmoeid</li> <li>• Vermageren of juist aankomen</li> <li>• Nagelbijten</li> <li>• Beven, zweten, trillen, tics</li> <li>• Huilen</li> <li>• Gespannen houding</li> <li>• Hyperventileren</li> <li>• Huiduitslag</li> <li>• Vaker en langer durende verkoudheden, hoofdpijnen en griepjes</li> </ul>
<b>Niet-zichtbare signalen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minder en onvoldoende ontspannen, bijvoorbeeld in sport/hobby's</li> <li>• Meer medicijngebruik (slaappillen, kalmeringsmiddelen, maagpillen)</li> <li>• Minder en onvoldoende over als lastig ervaren situaties praten</li> <li>• Minder en onvoldoende emotionele steun ervaren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen afstand nemen van het werk, thuis zorgen maken over werkproblemen</li> <li>• Verdrietig gevoel, depressief</li> <li>• Zelfverwijten, schuldgevoel</li> <li>• Angst voor de toekomst</li> <li>• Gevoel van onrust</li> <li>• Opgejaagd gevoel</li> <li>• Onzeker, gevoel mislukking te zijn</li> <li>• Onwettelijk gevoel</li> <li>• Ongeïnteresseerd gevoel</li> <li>• Voortdurend piekeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spanning in nek en schouders</li> <li>• Duizelig, gevoel flauw te vallen, sterretjes zien</li> <li>• Slapeloos, vaak wakker of andere slaapklasten</li> <li>• Hoofdpijn, migraine</li> <li>• Spierpijn</li> <li>• Opgeblazen gevoel, indigestie, oprispingen, maagpijn</li> <li>• Hoge bloeddruk</li> <li>• Hartkloppingen, pijn of druk op de borst</li> </ul>

© Deze checklist is afkomstig uit: 'Werkdruk in de hand – Een praktische aanpak voor managers', A. van den Bent, 2004. Woningcorporaties kunnen deze checklist (met bronvermelding) voor eigen gebruik inzetten.