

Ben jij gestrest door je werk?

Checklist herkennen van werkstress

Problemen rond psychische belasting vormen de oorzaak van een belangrijk deel van het ziekteverzuim in organisaties. Met deze checklist kun je nagaan in hoeverre je last hebt van werkstress.

	Ja	Nee
Je ervaart regelmatig een gevoel van spanning, irritatie, gejaagdheid en angst.		
Je voelt je regelmatig lusteloos, besluiteloos, somber en/of ontevreden.		
Je merkt bij jezelf een afname van concentratie en motivatie.		
Je merkt bij jezelf verminderde eetlust, slapeloosheid, spierstijfheid, hart- en/of ademhalingsversnelling.		
Je bent regelmatig depressief en je slaapt slecht.		
Je hebt veel last van hoofdpijn en maagpijn.		
Je hebt regelmatig klachten aan het bewegingsapparaat, met name rug en nek.		
Je hebt een verhoogde bloeddruk.		

Bron: Arbo Online

Wil je meer weten? In grote organisaties zijn er preventiemedewerkers die belast zijn met preventieve taken om ongevallen en verzuim te voorkomen. Meer informatie vind je op [Arbo Online](#).

Ook is er op 1 juli de [Dag van de Preventiemedewerker](#), een dag voor preventiemedewerkers en iedereen die met hen werkt.

Tips voor een gezonde werkplek

Bouw je vakantiedagen op als je ziek bent?

Hoe moet mijn werkplek er volgens de arbonorm uitzien?

Moeten de pootjes van mijn toetsenbord nu ingeklapt staan of niet?

Boek: Veiligheid op het werk

Training: Specialisatie personeelszaken/HR