**Werkdruktest**

|  |  |
| --- | --- |
| Afdeling/onderdeel: |  |
| Functie: |  |
| Ik ervaar regelmatig een te hoge werkdruk | **nooit** | **soms** | **regelmatig** | **altijd** |
|  | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Als ik werkdruk ervaar, geef ik dit door aan mijn leidinggevende. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Gedrag** |  |  |  |  |
| Houdt u zich afzijdig bij hoge werkdruk? | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Komen er irritaties voor door hoge werkdruk? | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Komt het voor dat u geen maat weet te houden door hoge werkdruk? | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Heeft u weleens geen tijd voor pauze door hoge werkdruk? | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Werkt u buiten werktijd door hoge werkdruk? | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Bent u gehaast door hoge werkdruk? | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  |  |  |  |  |
| **Vermogens** |  |  |  |  |
| *Bij hoge werkdruk ervaar ik:* |  |  |  |  |
| Verminderde concentratie | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Vergeetachtigheid | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Werk moeilijk loslaten | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Gevoel** |  |  |  |  |
| Dingen worden gauw te veel | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Piekeren | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Tegen het werk opzien | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Lichamelijke klachten**  |  |  |  |  |
| Sneller moe | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Meer zweten | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Maagpijn | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Hoofdpijn | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Slaapproblemen | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **Eten, drinken** |  |  |  |  |
| Meer medicijnen | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Meer gaan roken | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Toename alcoholgebruik | ○ | ○ | ○ | ○ |

**INSTRUCTIE**

Dit model kunt u geheel aanpassen aan uw eigen situatie. Invulmogelijkheden zijn aangegeven met []. Alternatieven voor bepalingen zijn aangegeven met ‘of’. De koptekst kunt u als volgt uitschakelen: ga via tabblad Invoegen naar de groep Koptekst en voettekst. Klik op Koptekst of Voettekst. U kunt onderin het uitklapmenu de kop- of voettekst verwijderen. U kunt ook de tekst en/ of afbeeldingen selecteren en verwijderen met de Delete-knop. Natuurlijk kunt u ook uw eigen kop- en voetteksten maken, bijvoorbeeld een koptekst met het logo van uw organisatie.

**DISCLAIMER**

Alle rechten voorbehouden. Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Performa is het de gebruiker van Performa OR niet toegestaan de producten en/of informatiediensten die op de website of in de nieuwsbrief van Performa OR worden aangeboden te verveelvoudigen of openbaar te maken. Performa Uitgeverij BV accepteert geen enkele aansprakelijkheid voor schade ontstaan door het gebruik van informatie uit de Kennisbank van Performa OR.

Op alle geleverde producten en diensten zijn de [algemene leveringsvoorwaarden](https://www.performa-or.nl/leveringsvoorwaarden/) van Performa Uitgeverij BV van toepassing, zoals gedeponeerd bij de Kamer van Koophandel.