



Vragenlijst Duurzame Inzetbaarheid en Re-integratie en Lijst Werk Capabilities

Inzicht in werk en welbevinden

Naam	Sandra Senza-Nome
Geslacht	Vrouw
Leeftijd	45 jaar
Geboortedatum	29-2-1976
Referentiecode	0123456789
Type afname	Health check
Datum	20-1-2022

Rapport

Versie 2.2 W-NL (variant werknemer)

Scoreprofiel

		Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Hulpbronnen						
Sociale steun thuis	●●				X	
Sociale steun werk	●●				X	
Arbeidssatisfactie	●●				X	
Regelmogelijkheden	●●				X	
Stressoren						
Belastende thuissituatie	●			X		
Werkdruk	●				X	
Persoonskenmerken						
Vermijding	●			X		
Perfectionisme	●				X	
Klachten						
Stress	●●					X
Moeheid	●			X		
Angst	●			X		
Depressie	●		X			
Beperkingen						
Klachteninterferentie	●			X		

Legenda

●●	Afwijkend (klinische range)	●	Normaal
●	Aandachtspunt	●●	Veerkracht of buffer

T-score

Hulpbronnen	Sociale steun thuis	60
	Sociale steun werk	61
	Arbeidssatisfactie	63
	Regelmogelijkheden	61
Stressoren	Belastende thuissituatie	54
	Werkdruk	62
Persoonskenmerken	Vermijding	51
	Perfectionisme	60
Klachten	Stress	72
	Moeheid	52
	Angst	47
	Depressie	49
Beperkingen	Klachteninterferentie	51

Re-integratie





Risico langdurig verzuim (langer dan 3 maanden)		
	Ja	Nee
At risk		X

Preventie

Werkvermogen				
	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Werkvermogen			X	
Mentale fitheid				
	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Mentale fitheid			X	
Houding- en bewegingsapparaat				
	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Klachten tijdens of na het werk			X	
Gezonde leefstijl				
	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
BRAVO				X

Duurzame inzetbaarheid

Duurzame inzetbaarheid (Lijst Werk Capabilities) (Van der Klink, 2016)		
	Ja	Nee
In gevaar		X

Legenda	 Afwijkend (klinische range)	 Normaal
	 Aandachtspunt	 Veerkracht of buffer

Hulpbronnen

		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
Sociale steun thuis					
76	Ik voel me gesteund door mijn partner en/of vrienden				X
83	In mijn omgeving kan ik voldoende mensen in vertrouwen nemen				X
85	Bij mijn partner of vrienden kom ik helemaal tot rust			X	
88	Mijn partner of vrienden geven mij vaak goede raad				X
92	Bij problemen kan ik altijd terugvallen op mijn familie				X
Sociale steun werk					
Sociale steun leidinggevende					
37	Ik kan goed overweg met mijn leidinggevende				X
43	Mijn leidinggevende heeft begrip voor mijn situatie			X	
49	Ik voel me gewaardeerd door mijn leidinggevende				X
Sociale steun collega's					
39	Ik voel me gesteund door mijn collega's				X
45	Ik voel me gewaardeerd door mijn collega's				X
Arbeidssatisfactie					
Werkbeleving					
33	Ik heb veel plezier in mijn werk			X	
38	Mijn werk past goed bij mij				X
Uitdaging					
47	Mijn baan is afwisselend en stimulerend				X
51	Mijn huidige baan biedt mij voldoende uitdagingen				X
Competentie					
53	Het niveau van mijn werk is precies goed				X
Arbeidsvoorwaarden					
58	Ik ben tevreden met mijn arbeidsvoorwaarden				X
Boosheid					
52	Op mijn werk zijn dingen gebeurd die mij nog steeds dwars zitten	X			
Verloopintentie					
56	Ik denk erover na ander werk te zoeken	X			
Regelmogelijkheden					
36	Ik kan mijn eigen pauzes (rustmomenten) bepalen			X	
41	Ik ervaar veel vrijheid in mijn werk			X	
48	Mijn werktempo kan ik zelf bepalen				X
54	Ik bepaal zelf hoeveel werk ik op één dag verricht			X	
57	Ik kan mijn werkdag indelen zoals ik dat wil				X

Stressoren

		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
Belastende thuissituatie					
	Belastende gebeurtenissen (life events)				
78	Ik heb in mijn leven nare dingen ervaren die mij nog erg raken		X		
80	Ik heb het afgelopen jaar veel tegenslag gehad	X			
86	Het afgelopen jaar hebben zich ingrijpende veranderingen voorgedaan		X		
	Dagelijkse stress (daily hassles)				
77	Ik heb thuis veel strijd en ruzie		X		
81	De problemen thuis kosten mij veel energie	X			
89	Ik heb thuis veel zorgen aan mijn hoofd		X		
91	Ik heb het gevoel alsof ik thuis geleefd word			X	
Werkdruk					
	Taakeisen				
34	Ik moet te veel doen op mijn werk			X	
42	Ik moet hard werken om mijn dagtaak af te krijgen		X		
	Emotionele belasting				
44	Mijn werk vraagt veel van mij		X		
46	Ik werk onder grote spanning			X	
	Uitputting				
35	Aan het einde van de werkdag ben ik echt op			X	
50	Ik voel me opgebrand door mijn werk	X			
	Loslaten				
40	In mijn vrije tijd denk ik veel na over mijn werk			X	
55	Ik vind het moeilijk om mijn werk los te laten			X	
	Werk-thuis conflict				
82	Het combineren van werk en privé valt me zwaar			X	
93	Ik kom niet toe aan de dingen die ik écht belangrijk vind		X		

Persoonskenmerken

		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
Vermijding					
	Vermijdingsgedrag				
60	Ik neig ertoe gesprekken waar ik tegenop zie uit te stellen		X		
61	Ik vind het moeilijk om voor mijzelf op te komen		X		
63	Ik neig ertoe lastige problemen voor mij uit te schuiven	X			
70	Ik wacht lang voordat ik irritaties uitspreek			X	
71	Moeilijke situaties ga ik zoveel mogelijk uit de weg	X			
Problemen niet oplossen					
65	Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als ik ergens niet uitkom		X		
66	Als ik een probleem wil oplossen, weet ik vaak niet goed waar ik moet beginnen	X			
69	Ik heb moeite met het nemen van beslissingen	X			
Perfectionisme					
	Hoge eisen				
62	In mijn werk stel ik hoge eisen aan mezelf			X	
67	Ik ben streng en kritisch naar mezelf			X	
72	In mijn werk zet ik me voor tweehonderd procent in			X	
74	In mijn werk ben ik prestatiegericht			X	
75	Anderen vinden mij een perfectionist				X
Geen rem					
59	Ik doe vaak meer dan er van me gevraagd wordt				X
64	Ik vind het moeilijk om gas terug te nemen		X		
68	Ik stoer me mateloos aan personen die er de kantjes vanaf lopen		X		
73	Ik werk harder dan de meeste mensen die ik ken			X	

Klachten

		Niet	Soms	Vaak	Meestal
Stress					
6	Snel geïrriteerd zijn			X	
15	Moeite hebben met helder denken			X	
19	Vergeetachtigheid		X		
23	Geen overzicht meer hebben			X	
24	Moeite met concentreren		X		
25	Geprikkeld reageren als mensen je storen			X	
Moeheid					
9	's Morgens niet fris en uitgerust voelen		X		
13	Moe zijn na geringe inspanningen		X		
18	Een gevoel van algehele vermoeidheid	X			
21	Een gevoel van uitputting		X		
Angst					
5	Me teveel zorgen maken		X		
7	Bang of angstig voelen	X			
11	Uit angst situaties of activiteiten vermijden	X			
16	Zenuwachtig voelen	X			
22	Me ongerust maken over dingen die kunnen gebeuren		X		
Depressie					
8	Me hopeloos voelen over de toekomst	X			
10	Het gevoel dat het leven geen zin heeft	X			
12	Mezelf waardeloos voelen		X		
14	Denken 'was ik maar dood'	X			
17	Nergens meer belangstelling in hebben	X			
20	Me somber voelen	X			

Beperkingen

		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
Klachteninterferentie					
	Impact van klachten				
32	Ik heb veel last van mijn klachten		X		
Rustbehoefte					
29	Rust is voor mij op dit moment een absolute noodzaak	X			
Eigen herstelprognose					
27	Het gaat lang duren voordat ik er weer helemaal bovenop ben	X			
Klachteninterferentie werk					
26	Mijn normale werk verergert de klachten		X		
28	Bij het uitvoeren van mijn werk word ik belemmerd door mijn klachten		X		
Werkhervattingsdrempel					
30	Ik vind het onverantwoord om met mijn klachten door te werken	X			
31	Als ik nu meer ga werken vrees ik dat mijn klachten verergeren	X			

Duurzame inzetbaarheid

		Helemaal niet	Niet	Neutraal	Wel	Helemaal wel
Duurzame inzetbaarheid (Lijst Werk Capabilities) (Van der Klink, 2016)						
Kennis en vaardigheden gebruiken						
95	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk uw kennis en vaardigheden kunt gebruiken?					X
96	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?				X	
97	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?				X	
Kennis en vaardigheden ontwikkelen						
98	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk uw kennis en vaardigheden verder kunt ontwikkelen?					X
99	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?					X
100	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?					X
Betrokken zijn bij belangrijke beslissingen						
101	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk betrokken wordt bij belangrijke beslissingen over uw werk?			X		
102	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?			X		
103	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?			X		
Betekenisvolle werkcontacten met anderen hebben of opbouwen						
104	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk betekenisvolle werkcontacten met anderen (collega's, klanten) kunt hebben of opbouwen?					X
105	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?				X	
106	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?		X			
Eigen doelen stellen						
107	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk eigen doelen kunt stellen?					X
108	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?				X	
109	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?				X	
Een goed inkomen verdienen						
110	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk een goed inkomen kunt verdienen?			X		
111	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?				X	
112	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?			X		
Een bijdrag leveren aan het creëren van iets waardevols						
113	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk een bijdrage kunt leveren aan het creëren van iets waardevols?					X
114	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?				X	
115	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?				X	

Overige vragen

		Niet	Soms	Vaak	Meestal
Preventie					
	Houding- en bewegingsapparaat				
1	Rugklachten		X		
2	Nek- of schouderklachten		X		
3	Klachten in armen, polsen of handen	X			
4	Klachten aan heupen, knieën, enkels of voeten	X			
		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
	Gezonde leefstijl				
79	Ik sport en/of beweeg regelmatig				X
84	Ik rook	X			
87	Ik drink teveel alcohol (dagelijks meer dan één glas)	X			
90	Ik ben te zwaar (lichaamsgewicht)	X			
94	In mijn leven is ruimte voor rust en ontspanning			X	

Inzicht in werk en welbevinden

Toelichting

Deze vragenlijst inventariseert de belasting en hulpbronnen in jouw werk en in jouw privéleven, hoe jij daarmee omgaat en hoe jij je daarbij voelt. De vragenlijst is gebaseerd op een model dat ervan uitgaat dat mensen stressklachten ontwikkelen als de belasting in ons leven groter is dan de hulpbronnen die we tot onze beschikking hebben. De belasting in ons leven komt tot stand door invloeden van buitenaf (dit noemen we stressoren) en door hoe wij zelf met situaties omgaan (dit noemen we persoonskenmerken).

De vragenlijst is opgebouwd uit vijf dimensies: hulpbronnen, stressoren, persoonskenmerken, klachten en beperkingen. Daarnaast worden nog drie aanvullende indexen gemeten: re-integratie, preventie en duurzame inzetbaarheid.

De resultaten in dit rapport zijn tot stand gekomen door jouw antwoorden te vergelijken met een grote groep Nederlandse werknemers uit diverse bedrijfstakken. Je ziet dus telkens hoe jij scoort ten opzichte van deze normgroep. Als je bijvoorbeeld gemiddeld scoort, betekent dit dat jouw score vergelijkbaar is met die van de meeste andere werknemers. De betekenis van de scores is tot stand gekomen op basis van wetenschappelijk onderzoek.

De beschrijvingen in dit rapport zijn een momentopname. Ze zijn een weergave van jouw beoordeling van jouw werk en privéleven op het moment van invullen van de vragenlijst. Als jouw situatie verandert, of als er iets verandert in hoe jij je voelt, zal de uitslag anders zijn.

Hulpbronnen

Hulpbronnen geven jou veerkracht en laten zien waar jij energie van krijgt. Ze werken als een buffer. Ze zorgen ervoor dat negatieve gebeurtenissen minder impact hebben op jou.

Je bent iemand die een positief beeld heeft van anderen. In jouw privéleven heb je mensen om je heen die je kan vertrouwen en waar je een beroep op kan doen als dat nodig is. Heel prettig! Je durft je te verbinden met de mensen om je heen. En je investeert ook in de relaties met anderen. Dit maakt je minder kwetsbaar als er zich tegenslag voordoet in je leven. Je staat er dan niet alleen voor. Jouw sterke sociale netwerk is een pluspunt in jouw leven!

De arbeidsverhoudingen op jouw werk zijn goed. Je kan goed overweg met jouw leidinggevende. Ook voel je je gewaardeerd door je leidinggevende. Hetzelfde geldt voor jouw collega's. Je kan een beroep op ze doen als dat nodig is en je voelt je gesteund door je collega's. De hoge mate van sociale steun die jij ervaart is een belangrijk pluspunt. Goede arbeidsverhoudingen werken beschermend tegen stress. Je zult waarschijnlijk in een omgeving werken waar collega's en leidinggevende op een ontspannen wijze met elkaar omgaan. Maar jouw score is wellicht ook hoog omdat jij je toegankelijk en positief opstelt naar anderen.

Uit de vragenlijst blijkt dat je een hoge arbeidssatisfactie hebt. Je gaat met plezier naar je werk en je vindt je werk afwisselend en stimulerend. Je doet werk wat bij je past. Werken geeft je veel voldoening en werken zal je ook een gevoel van zelfvertrouwen en identiteit geven. Werken voegt dus veel waarde toe aan jouw leven. Waarschijnlijk ben je redelijk tevreden met jouw arbeidsvoorwaarden. Een hoge arbeidssatisfactie kan voor jou een belangrijke hulpbron zijn. Mensen die veel voldoening uit hun werk halen, zijn beter in staat om problemen thuis (als die er zijn) te verdragen. Ook verdragen mensen met een hoge arbeidssatisfactie een oplopende werkdruk beter. Maar daar ligt ook een valkuil! Juist omdat jouw arbeidssatisfactie zo hoog is, kan je geneigd zijn om over je grenzen te gaan. Check ook eens jouw scores op de schalen 'Werkdruk', 'Vermijding' en 'Perfectionisme'. Zie je daar bij één of meer schalen hoge scores? Wees je dan bewust dat jouw hoge arbeidssatisfactie jou zo bevlogen kan maken in je werk dat je te lang doorgaat. Dit hoeft niet zo te zijn, maar op termijn kan dit een risico zijn. Denk er eens over na hoe je jezelf hiertegen kan beschermen.

Je ervaart veel vrijheid in je werk. Werktempo en hoe jij je werk indeelt, bepaal jij grotendeels zelf. Waarschijnlijk heb je een beroep waarbij dat ook mogelijk is, maar daar bovenop ben jij ook in staat om een eigen invulling te geven aan je werk. Mensen die zich in hun werk autonoom voelen, hebben doorgaans minder last van werkstress en presteren beter. Doordat je veel invloed hebt op hoe jij je werk organiseert, kan je een iets hogere werkdruk veel beter verdragen. Je hebt er dan meer invloed op.

Stressoren

Met stressoren wordt bedoeld gebeurtenissen en omstandigheden die tot spanning/stress kunnen leiden, of waarbij we een 'druk' gaan voelen. In de vragenlijst wordt een onderscheid gemaakt tussen dagelijkse stressoren en ingrijpende levensgebeurtenissen. Daarnaast wordt een onderscheid gemaakt tussen stressoren in ons privéleven en werkdruk.

Jouw privéleven verkeert in een voor jou doen gemiddelde of 'normale' situatie. Dat wil niet zeggen dat je helemaal zorgeloos bent of vrij van problemen door het leven gaat. Maar alles bij elkaar opgeteld doen er zich nu geen hele grote obstakels voor in jouw leven. Als er zich al problemen voordoen, zijn ze te overzien en doen ze zich voor op één of enkele gebieden. Mogelijk heb je soms weleens het gevoel alsof je thuis geleefd wordt of dat sommige problemen energie kosten. Maar dat is bij de meeste mensen niet anders. De hoeveelheid aan stressbronnen in jouw privéleven zijn redelijk gemiddeld. Voor zover je daar invloed op kan hebben, probeert dit zo te houden!

Jij ervaart op dit moment een bovengemiddelde werkdruk. Mogelijk ligt er relatief veel werk op je bord, maar het kan ook zijn dat er andere redenen zijn waarom jij de laatste tijd vaker met een zekere spanning werkt. Er zullen vaker dagen tussen zitten dat je aan het einde van de werkdag echt op bent. Probeer voor jezelf eerst vast te stellen of de werkdruk die jij nu ervaart tijdelijk van aard is of al langer aanwezig is. Zijn er omstandigheden waarom je nu extra veel te doen hebt op je werk, dan hoeft er niks aan de hand te zijn. Maar als de werkdruk al langer aan de hoge kant is, dan is het verstandig om naar oplossingen te zoeken. Misschien moet je iets veranderen aan hoe je werkt. Of praat erover met je leidinggevende.

Persoonskenmerken

In dit rapport wordt ingegaan op twee persoonskenmerken die een rol spelen bij het reguleren van stress: vermijding en perfectionisme. Perfectionisme betekent dat we de lat hoog leggen voor onszelf. Gevolg hiervan kan zijn dat je je zich steeds meer onder druk voelt staan. Als we vaak en veel vermijden bouwen we spanning op omdat problemen niet worden opgelost.

Jij bent iemand die problemen meestal actief aanpakt. Maar het is ook niet zo dat jij onbezonnen te werk gaat. Soms is het juist goed om eerst na te denken wat nu de beste oplossing is voor een probleem. En dat doe jij ook. In feite laat jij een mooie balans zien tussen problemen actief aanpakken en soms een meer passieve houding aannemen. Misschien vind je het soms moeilijk om voor jezelf op te komen of wacht je te lang met het uitspreken van irritaties. Dit soort momenten van je onzeker voelen valt volstrekt binnen het normale en is geen vast patroon bij jou. De grote lijn is dat jij voldoende zelfvertrouwen hebt om problemen aan te pakken.

Jij bent iemand die regelmatig hoge eisen aan zichzelf stelt. En soms ben je streng en kritisch naar jezelf. Je bent doorgaans prestatiegericht en anderen zullen jou gedreven vinden. Voor jou is iets niet snel goed genoeg. Je bent ijverig, je zult vaak meer doen dan er van je gevraagd wordt. De hoge eisen die jij aan jezelf stelt, stel je waarschijnlijk ook aan anderen. Vandaar dat je je kan irriteren aan gemakzuchtige collega's. Soms neigen mensen naar perfectionisme omdat ze eigenlijk niet tevreden zijn met zichzelf of bang zijn dat anderen niet tevreden zijn over hen. Probeer dit eens voor jezelf na te gaan. Perfectionisme stelt jou in staat veel werk te verzetten. Maar soms kan je de druk zo opvoeren in jezelf dat je met spanning werkt en dan ben je juist minder effectief. Probeer het goede van jouw gedrevenheid te behouden, maar probeer ook eens, zeker bij minder belangrijke zaken, om sneller tevreden te zijn, ook al is iets niet helemaal perfect.

Klachten

Psychische klachten geven aan hoe jij in je vel zit. Een teveel aan stressoren in combinatie met een tekort aan hulpbronnen en/of moeite om deze stressoren te reguleren kan leiden tot spanningsklachten. De vier meest voorkomende psychische klachten zijn: stress, moeheid, angst en depressie.

Jouw stresslevel is duidelijk verhoogd. Of beter gezegd: jouw stresslevel is te hoog. Waarschijnlijk reageer je geprikkeld als mensen je storen. Je hebt steeds vaker het gevoel dat alles je een beetje ontglipt. Je mist overzicht. Ook zul je je herkennen in klachten zoals moeite met concentreren en vergeetachtigheid. Deze klachten zijn tekenen van overbelasting; de emmer begint vol te raken. Jij voelt je zo overbelast dat het moeite kost om jouw dagelijkse taken nog goed te kunnen uitvoeren. Je zult 's avonds uitgeput op de bank ploffen en misschien zeg je afspraken af. En het kan zijn dat je je ook ziekgemeld hebt omdat je niet meer helder kan denken. Ga eens na of jouw hoge stresslevel tijdelijk is of dat dit al veel langer bestaat. Als jouw stresslevel door tijdelijke drukte of door andere omstandigheden is verhoogd, dan is het vooral zaak om te kijken hoe je overeind kan blijven. Zoek naar mogelijkheden hoe je je hoofd leeg kan maken. Maar probeer ook grip te krijgen op de oorzaken van jouw stress. Lukt het ondanks jouw inspanningen niet om controle te krijgen over jouw stress, praat er dan eens met anderen over.

Je beschikt over voldoende vitaliteit om de uitdagingen van het leven aan te kunnen. Je hebt voldoende energie. Meestal sta je uitgerust op en begin je de dag vol frisse moed. Je hebt geen last van vermoeidheid. En als je weleens moe bent is dit een normale, reactieve moeheid die weer verdwijnt als je rust neemt.

Je zit goed in je vel en je voelt je meestal kalm en op je gemak. Natuurlijk zal ook jij je weleens zorgen maken en ook zal je vast weleens piekeren over bepaalde onderwerpen. Maar dat is volstrekt normaal. Geen mens is vrij van zorgen. Het gaat er vooral om of angstgevoelens hanteerbaar zijn. En dat is bij jou beslist het geval.

Jouw stemming is normaal. We zien geen aanwijzingen voor een verstoorde stemming. Je bent doorgaans opgewekt en je zit basaal goed in je vel.

Beperkingen

Door lichamelijke en/of psychische klachten kunnen we belemmeringen ervaren in ons dagelijks functioneren. Mensen verschillen in de mate waarin zij belemmeringen ervaren van hun klachten en hoe zijn met hun klachten omgaan.

Waarschijnlijk heb je weinig tot geen lichamelijke of psychische klachten. En als je die wel hebt, dan heb je er weinig last van. Je geeft aan geen beperkingen te hebben vanwege klachten in je dagelijks leven.

Re-integratie

Als je nu geheel of gedeeltelijk verzuimt, dan zal jouw verzuim naar verwachting kortdurend zijn. Dat wil zeggen korter dan drie maanden. Verzuim je nu niet, dan is deze tekst niet op jou van toepassing.

Preventie

Om gezond te blijven is preventie belangrijk. Bij preventie probeer je dingen te doen waardoor je gezonder wordt en de kans op ziekte afneemt. Maar dan moet je wel weten waar je je op moet richten. We hebben je vragen gesteld over vier gebieden van jouw gezondheid. Deze gebieden zijn: vitaliteit (jouw werkvermogen), mentale fitheid, lichamelijke klachten en gezonde leefstijl.

Jouw werkvermogen is goed. Je bent voldoende vitaal en je bent lichamenlijk en geestelijk voldoende gezond om je werk aan te kunnen.

Jouw mentale fitheid is goed op dit moment. Je zit goed in je vel. Je slaapt meestal goed en je kan je redelijk tot goed concentreren. Meestal heb je ook voldoende energie. Dit zal natuurlijk niet elke dag zo zijn. Er zullen ook wel dagen tussen zitten dat je last hebt van stress. Maar serieuze psychische klachten doen zich niet voor.

Jij hebt vrijwel geen last van klachten aan je houding- en bewegingsapparaat zoals rugpijn of nek/schouderklachten die te maken hebben met je werk. Een enkele keer komt het wel voor, maar dit is dan van voorbijgaande aard.

Je hebt een gezonde leefstijl. Je rookt niet, je drinkt niet of heel matig, je gewicht is op orde en je beweegt regelmatig. Jouw gezonde leefstijl biedt jou een buffer om tegen stress te kunnen en het ondersteunt jouw herstelvermogen. Houden zo!

Duurzame inzetbaarheid

In het werk streven we allemaal bepaalde waarden na zoals betrokken zijn bij belangrijke beslissingen, een goed inkomen verdienen of dat we onze kennis en vaardigheden willen kunnen toepassen in ons werk. Welke waarden voor ons belangrijk zijn, verschilt per persoon. We hebben zeven van zulke waarden bekeken en op de meeste hiervan scoor jij voldoende. Hierdoor ben je duurzaam inzetbaar in je huidige baan. Dit betekent dat het jou lukt om de waarden die voor jou belangrijk zijn, in je werk te realiseren.