



Vragenlijst Duurzame Inzetbaarheid en Re-integratie & Lijst Werk Capabilities

Inzicht in werk en welbevinden

Naam	Arno Niem
Geslacht	Man
Leeftijd	22 jaar
Geboortedatum	01-01-2001
Referentiecode	0987654321
Type afname	Health check
Datum	07-07-2023

Rapport

Versie 3.0 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	
Sociale onveiligheid werk	●			X		
Persoonskenmerken						
Vermijding	●			X		
Perfectionisme	●			X		
Klachten						
Stress	●●					X
Moeheid	●●					X
Angst	●●					X
Depressie	●●					X
Beperkingen						
Klachteninterferentie	●●					X

Legenda

●● Afwijkend (klinische range)
● Aandachtspunt

● Normaal
●● Veerkracht of buffer

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

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.

Sociale steun thuis

Score: Laag



Je ervaart een gebrek aan sociale steun vanuit jouw omgeving (partner, vrienden, familie). Je hebt regelmatig het gevoel er alleen voor te staan en mogelijk voel je je eenzaam. Soms heeft dit te maken met teleurstellende ervaringen met andere mensen. Maar het kan ook zijn dat je anderen niet tot last wilt zijn en daarom geen hulp durft te vragen. Of je vindt het spannend gevoelens met anderen te delen. Maar mogelijk doe je jezelf tekort, want met de steun van anderen worden problemen sneller opgelost!

Sociale steun werk

Score: Laag



Je ervaart een gebrek aan sociale steun op je werk. Waarschijnlijk is dit zowel richting leidinggevende als richting collega's. Mogelijk speelt er een arbeidsconflict of is er een verziekte sfeer op jouw werkplek. Maar in elk geval zijn de arbeidsverhoudingen op dit moment niet goed. Slechte arbeidsverhoudingen vormen een bron van stress. Ook is het veel moeilijker om bestand te zijn tegen een oplopende werkdruk als de arbeidsverhoudingen niet goed zijn. Bij ziekteverzuim is re-integreren vaak lastiger als er een gebrek is aan sociale steun op het werk. Soms hangt een gebrek aan sociale steun op het werk samen met persoonskenmerken. Check daarvoor de schalen 'Vermijding' en 'Perfectionisme'. Mensen die niet goed voor zichzelf opkomen of die hoge eisen stellen, hebben vaker een minder goed contact met hun collega's of leidinggevende. Zoek naar oplossingen hoe je het contact met de mensen op je werk kan verbeteren. Ga het gesprek aan, maak jouw frustraties kenbaar, en als dat niet lukt, raadpleeg dan een bedrijfsarts.

Arbeidssatisfactie

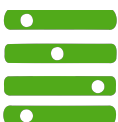
Score: Gemiddeld



Je gaat doorgaans met plezier naar je werk toe. Jouw arbeidssatisfactie ligt in de gemiddelde range. Werken voegt duidelijk waarde toe aan jouw leven en werken is voor jou meer dan alleen een 'inkomen'. Een score op arbeidssatisfactie in de gemiddelde range houdt jou in balans. Het betekent dat er voor jou meer is dan werken alleen. En anderzijds blijf je jezelf ook uitdagen omdat je niet voor 100% tevreden bent. Op sommige deelgebieden van arbeidssatisfactie zul je heel tevreden zijn en op sommige deelgebieden minder. Misschien ben je niet helemaal tevreden over je arbeidsvoorwaarden of mis je uitdaging in je werk. Zet voor jezelf eens de plussen en minnen op een rij. Streep weg waar niks aan te veranderen valt en zoek mogelijkheden op welke gebieden je jouw werkplezier kan vergroten.

Regelmogelijkheden

Score: Boven gemiddeld



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.

Belastende thuissituatie

Score: Boven gemiddeld



Momenteel word jij geconfronteerd met enkele problemen in je privéleven. In vergelijking met de meeste andere mensen heb jij het afgelopen jaar meer dan gemiddeld tegenslag gehad of hebben zich ingrijpende veranderingen voorgedaan. Maar ook weer niet zo veel dat je er geen controle meer over hebt. De hoeveelheid stress is wel meer dan jou lief is. Ook kan het zijn dat zaken die langer geleden gespeeld hebben in jouw leven, je soms nog raken. We kunnen natuurlijk niet precies weten wat jouw huidige zorgen zijn, maar we weten wel dat jouw zorgen je veel energie kosten. Mogelijk heb je ook weleens het gevoel dat je geleefd wordt en lukt het niet goed om je hoofd vrij te maken. De aanwezige stressbronnen in jouw leven kunnen ertoe leiden dat je je vaker gespannen, moe of somber gaat voelen. Om de stressbronnen het hoofd te kunnen bieden is het belangrijk dat je er niet alleen voor staat. Beschik jij over voldoende sociale steun vanuit jouw omgeving? Er is zeker nog rek, maar langdurige stress is niet goed. Je bent er zeker nog op tijd bij. Zoek naar mogelijkheden hoe je meer lucht in je leven krijgt. En praat er met anderen over.

Werkdruk

Score: Boven gemiddeld



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.

Sociale onveiligheid werk

Score: Gemiddeld



Op je werk heb jij niet of nauwelijks te maken met zaken zoals pesten, scheldpartijen, discriminatie of seksuele intimidatie. Dat is wel zo prettig. Jouw werk is in sociaal opzicht voldoende veilig.

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.

Vermijding

Score: Gemiddeld



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.

Perfectionisme

Score: Gemiddeld



Jouw score op perfectionisme is gemiddeld en dit betekent dat je jezelf goed kan motiveren zonder dat daarvoor heel veel druk of spanning nodig is. Dit betekent dat je effectief kan werken. Je legt de lat soms hoog maar niet te hoog. Je hebt goed zicht op wat redelijke eisen zijn. De eisen die jij aan jezelf stelt zijn haalbaar. Jij kan op momenten er flink tegenaan gaan maar je kan ook weer terugschakelen en het werk loslaten. Ook snap jij dat elk mens anders is en dat de mate van inzet van mens tot mens zal verschillen. Houden zo!

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.

Stress

Score: Hoog



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.

Moeheid

Score: Hoog



Je voelt je vaak moe en uitgeput. En je voelt je waarschijnlijk niet uitgerust als je opstaat. Misschien heeft dit te maken met een gestoorde slaap. Ook kan het voorkomen dat je lichaam reageert met moeheid al na geringe inspanningen. Jouw vitaliteit is duidelijk minder en dit kan ook doorwerken in hoe je je voelt. Moeheid treedt meestal op door langdurige stress. Je bent dan in de fase beland dat je uitgeput raakt. Je reserves raken op. Check daarom eens de beschrijvingen die gaan over stress en werkdruk in dit rapport. Moeheid kan ook voorkomen bij mensen met langdurige pijnklachten of andere lichamelijke klachten. Bestaat jouw moeheid al geruime tijd, maar je hebt geen stress, slaapt goed en hebt geen pijnklachten? Raadpleeg dan eens je huisarts om te zien of er een lichamelijke oorzaak voor je moeheid is.

Angst

Score: Hoog



Uit de test blijkt dat jij je vaak ongerust maakt over dingen die kunnen gebeuren. Je kan je hoofd niet stilzetten en je vindt dat jij je te veel zorgen maakt. Mogelijk dat jij je daardoor dikwijls zenuwachtig voelt. Meestal hangen piekeren en je zenuwachtig voelen samen met stress en moeheid. Piekeren geeft stress en door stress voel je je ook vaak meer nerveus. Soms gaan mensen zich ook wel eens zorgen maken over de stresssymptomen zelf. Stress gaat dan over in angst. Ook kan moeheid leiden tot gevoelens van nervositeit. Vaak merken mensen dat als ze beter uitgerust raken en de stress afneemt, gevoelens van nervositeit als sneeuw voor de zon verdwijnen. Het piekeren stopt omdat ze dan zaken beter kunnen relativeren. Check ook of je vanwege angst situaties of activiteiten vermijdt. In dat geval kan het lastiger zijn om op eigen kracht uit de greep van angstgevoelens te komen. Professionele hulp kan dan uitkomst bieden. Hoewel angstklachten heel naar zijn, zijn ze goed te verhelpen.

Depressie

Score: Hoog



Uit jouw antwoorden blijkt dat je je best vaak somber voelt. En dat is niet fijn! Het is een soort grijze wolk die bezit van je neemt en dan heeft het leven minder kleur. Het is op zo'n moment moeilijk om te geloven dat het ooit nog anders of beter wordt. Ook heb je op zulke momenten nergens zin in, noch belangstelling. Het boeit je dan allemaal minder. Het kan zijn dat de problemen zich maar opstapelen en je erdoor overspoeld voelt. Er zit gewoonweg te veel tegen en dan is het moeilijk om je stemming op peil te houden. Waarschijnlijk blijkt uit deze vragenlijst dat er problemen zijn in jouw privéleven of dat jouw werkdruk erg hoog is. Langdurige stress leidt vaak tot moeheid en somberheid. Waarschijnlijk is dit bij jou ook zo. Lukt het niet goed om grip te krijgen op je stemming, maak dan een afspraak met jouw huisarts of zoek professionele hulp.

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.

Klachteninterferentie

Score: Hoog



Je lijkt behoorlijk wat belemmeringen te ervaren in je dagelijks leven vanwege jouw klachten. Bij de uitvoering van jouw dagelijkse werkzaamheden word je belemmerd door jouw klachten. Mogelijk dat jouw klachten verergeren tijdens het uitvoeren van jouw werk. Dat is vervelend. En waarschijnlijk vraag je je ook af of het wel verstandig is om met jouw klachten door te werken. Gezien de belemmeringen die je ervaart, is het goed mogelijk dat je nu geheel of gedeeltelijk verzuimt. In algemene zin heb je veel last van jouw klachten. De belemmeringen die jij nu ervaart kunnen jou het gevoel geven dat het nog weleens lang kan gaan duren, hoewel dit natuurlijk niet zo hoeft te zijn. Dat is natuurlijk ook afhankelijk van wat er medisch aan de hand is. En of het om een tijdelijk probleem of om chronische klachten gaat. En daar kan de vragenlijst geen uitspraak over doen. Wel blijkt dat als aan mensen, die scoren zoals jij, niet de juiste adviezen en ondersteuning geboden wordt, er risico gaat ontstaan op langdurig verzuim. Probeer dat te voorkomen. Want hoe langer iemand uit het arbeidsproces is, hoe moeilijker het is om terug te keren. Mogelijk word je al begeleid door een bedrijfsarts of verzuimconsulent. Indien je niet verzuimt kan het zinvol zijn om eens een afspraak te maken met de bedrijfsarts. En als in je in behandeling bent in de gezondheidszorg voor jouw klachten let er dan op dat in jouw behandeling ook aandacht is voor werk. Als dat niet mogelijk is, kijk dan of je via jouw werkgever (of arbodienst) hierbij ondersteuning kan krijgen. Je hebt ook echt meer handvatten nodig om grip te krijgen op je klachten in relatie tot jouw werk.

Re-integratie



Risico langdurig verzuim (langer dan 3 maanden)

Score: At risk: Ja

Als je nu geheel of gedeeltelijk verzuimt, dan bestaat de kans dat jouw verzuim langer gaat duren dan drie maanden. Let op, dit is alleen als er niks verandert aan jouw situatie. 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.



Werkvermogen

Score: Slecht

Jouw werkvermogen is op dit moment ontoereikend om je werk goed te kunnen uitvoeren. Je voelt je waarschijnlijk vaker niet fit. Je ervaart duidelijk hinder in je werk vanwege lichamelijke of psychische klachten en misschien verzuim je op dit moment ook.



Mentale fitheid

Score: Slecht

Je zit op dit moment beslist niet goed in je vel. Je voelt je niet fit en je hebt hoogstwaarschijnlijk last van stress of psychische klachten die jou erg in de weg zitten.



Houding- en bewegingsapparaat

Score: Klachten tijdens of na het werk: Matig

Je geeft aan dat je tijdens of na je werk regelmatig last hebt van klachten aan je houding- en bewegingsapparaat zoals rugpijn, nek/schouderklachten of pijn in andere gewrichten. Dit is vervelend. Waarschijnlijk zullen de klachten niet zo ernstig zijn dat je eronder gebukt gaat op je werk. Maar aandacht is wel geboden. Probeer er iets aan te doen.



Gezonde leefstijl

Score: BRAVO: Uitstekend

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



Duurzame inzetbaarheid (Lijst Werk Capabilities) (Van der Klink, 2016)

Score: In gevaar: Ja

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 vier of meer hiervan scoor jij onvoldoende. Dit betekent dat deze waarden voor jou wel belangrijk zijn maar dat het jou niet goed lukt om deze waarden in je werk te realiseren. Hierdoor staat jouw duurzame inzetbaarheid onder druk.