

## Stressklachten Check

Naam medewerker:.....

Datum van invullen:.....

<b>Lichamelijke klachten:</b>	<b>Niet van toepassing</b>	<b>Een beetje</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>
Vaker verkouden of griepig of trager herstellen			
Pijn en/of stijfheid in hoofd, nek, schouders of rug			
Maagpijn of darmklachten;			
Oorsuizing, duizeligheid of dubbelzien			
Slecht in slaap komen, doorslapen of vroeg wakker worden			
Moeheid			
Zweterigheid of hartkloppingen			
<b>Veranderingen in gevoelsleven:</b>	<b>Niet van toepassing</b>	<b>Een beetje</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>
Meer angst, bijvoorbeeld in het verkeer			
Meer zorgen over anderen			
Prikkelbaarheid, een voortdurend gevoel van ergernis			
Eenzaamheid, het gevoel er helemaal alleen voor te staan			
Sneller huilen of een brok in de keel krijgen			
Niet te begrijpen stemmingswisselingen			
Een machteloos, opgejaagd en overweldigend gevoel.			
<b>Veranderingen in denken:</b>	<b>Niet van toepassing</b>	<b>Een beetje</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>
Vergeetachtigheid, verminderde concentratie			
Minder nuances zien, meer zwart-wit denken			
Afname van vindingrijkheid/creativiteit			
Je vaak duf of slaperig voelen			
Afname van gevoel voor humor			
Malende gedachten, piekeren zonder			

oplossing			
Vluchtfantasieën			
<b>Veranderingen in het gedrag</b>	<b>Niet van toepassing</b>	<b>Een beetje</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>
Bazigheid of klachten van anderen daarover			
Direct vitten als een ander een fout maakt			
Rusteloosheid, niet kunnen stilzitten of niets doen			
Dingen niet af kunnen maken, besluiteloosheid			
'S nachts tanden knarsen of angstig dromen			
Overmatig eten, drinken, roken, kauwgom kauwen			
Meer fouten maken, afname van prestaties			
Frequenter verzuimen			
Chagrijnig op zondagavond			
<b>Persoonskenmerken</b>	<b>Niet van toepassing</b>	<b>Een beetje</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>
Moeite met nee zeggen/graaag ja zeggen;			
Neiging tot perfectionisme			
Plichtsgetrouw			
Toegewijd idealist			
Zichzelf opofferend			
Meer doen dan je kan, moeite met delegeren			

**Welke acties ter verbetering worden afgesproken** (bijv. Stressoren en Energiebronnen Check invullen, verwijzing naar Bedrijfsmaatschappelijk Werk, aanpassingen in leefstijl, etc.)