

# Hoe krijg ik grip op overbelasting? (een verwaarloosde risicofactor)



**31-01-2013 - HRO - j.prins@skb.nl**



**“De Tour wordt in bed gewonnen”**

**Van werken word je moe ..  
geen probleem als je voldoende herstelt**

Taakeisen
Hulpbronnen

Hoog

Hoog

Laag

Hoog

**Uitputting**

Uitdaging

Karasek (1979) Demand Control-model  
Bakker ea (1999) Job Demands – Resources

## Psychische vermoeidheid:

meer langdurig ziek (+ 50%), meer RSI  
meer hart en vaatziekte (+ 200%)

**120% meer ongevallen**

## vermoeid

industrie 18%  
totale beroepsbevolking 21%  
zorg 26%  
onderwijs 30%



The screenshot shows a web browser window with the URL [www.fnvsneltestwerkdruk.nl](http://www.fnvsneltestwerkdruk.nl). The page features the FNV logo and the title "Sneltest werkdruk". A navigation menu includes "Meer over werkdruk", "Tips", "Onderbouwing", "Contact", and "Help". The main content area contains a paragraph explaining that high work pressure is often due to too much work and too little time, leading to fatigue. It states that the FNV Sneltest Werkdruk provides a picture of the work pressure in your work situation and, when necessary, a personal advice. Below this is a heading: "Vul de volgende vragen anoniem in en bekijk het resultaat." followed by a table of radio button options.

	altijd	vaak	soms	nooit
Heb je te veel werk te doen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moet je extra hard werken om iets af te krijgen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moet je je haasten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**gratis test FNV (ontwikkeld door SKB)**  
**check je werkdruk en vermoeidheid**

## De persoonlijke scores kun je bespreken



**Je werktempo en werkhoeveelheid zijn *niet* te hoog.  
Vermoeidheid en herstelbehoefte zijn *wel* hoog.**

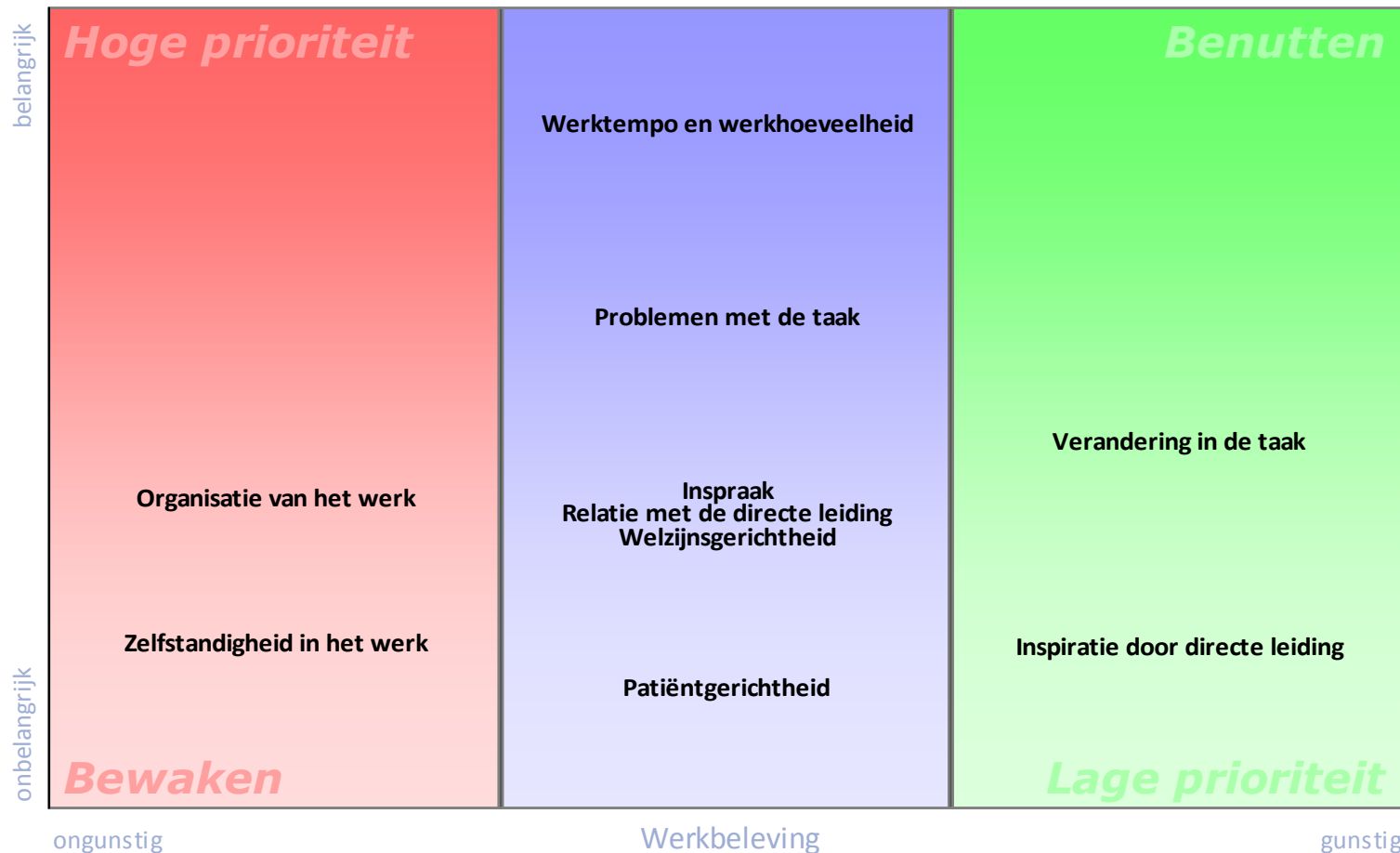
- Het lijkt erop dat andere stressveroorzakers in het werk of thuis leiden tot overmatige vermoeidheid. Zoek uit wélke dat zijn, en pak ze aan, voordat de vermoeidheid zich omzet in ziekte en verzuim.
- Heeft je vermoeidheid met het werk te maken? Ga dan na of collega's dezelfde problemen ervaren: samen aanpakken werkt beter.
- Kaart het aan bij je leidinggevende of bij de bedrijfsarts.

Meer weten over werkdruk en werkstress: [klik hier](#)

**een breder onderzoek geeft natuurlijk  
veel meer inzicht in de keydrivers**

Meer informatie over werkdruk en werkstress? Stuur een e-mail naar [info@skb.nl](mailto:info@skb.nl) of bel de klantenservice van PNV-Donnerdagen.

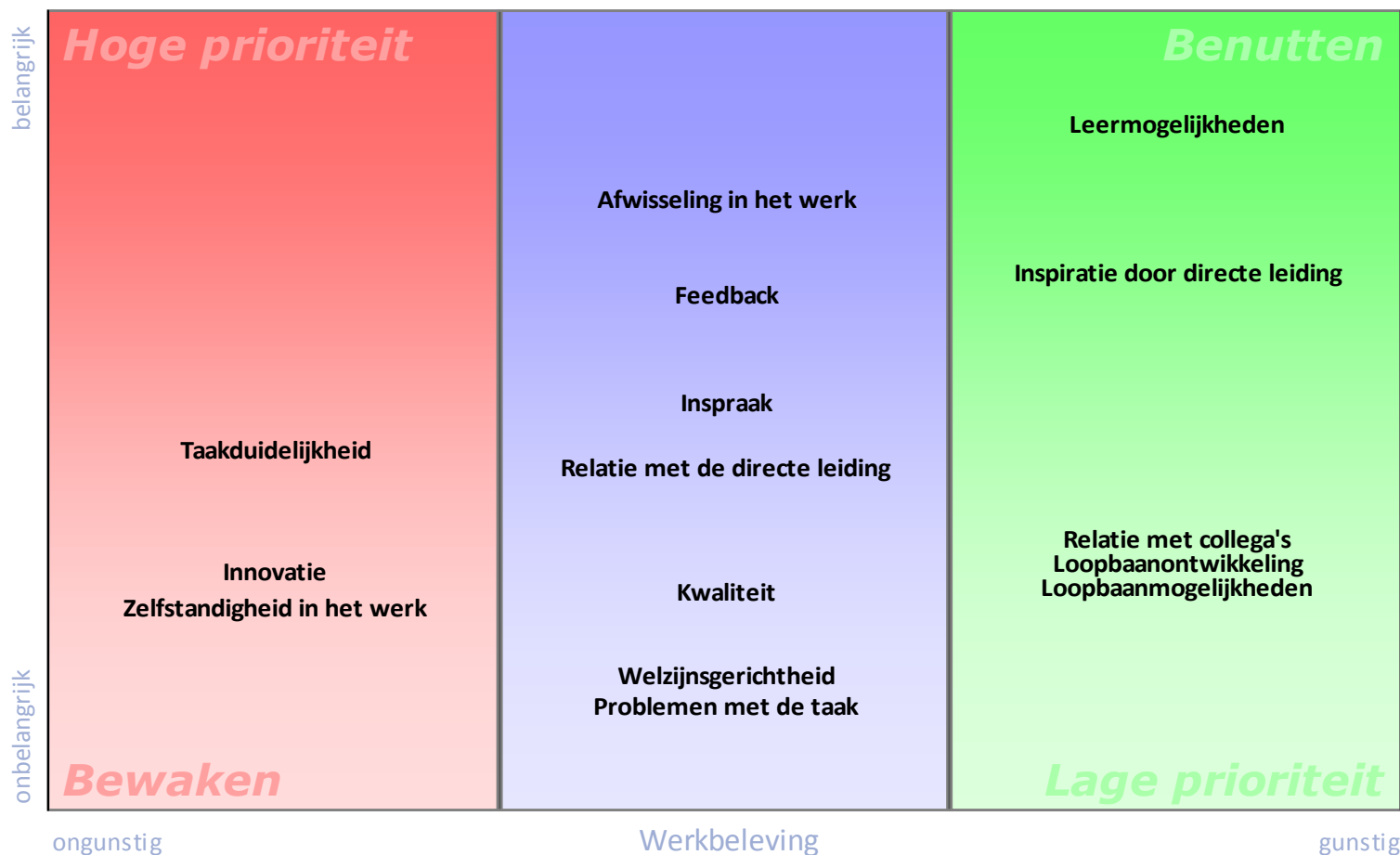
## Keydrivers Herstel bij medewerkers tot 35 jaar



© www.skb.nl

12270-105

## Keydrivers Bevlogenheid bij medewerkers tot 35 jaar



© www.skb.nl

12270-105