

## Gezond werken- zorgt u goed voor uzelf?

Voorkom overbelasting door goed voor u zelf te zorgen. Via onderstaande test kunt nagaan of u goed voor u zelf zorgt.

### Hoe werkt de test?

Kruis steeds het juiste antwoord aan.

Tel vervolgens het aantal ja's en nee's bij elkaar op.

Bekijk uw scores en onderzoek wat u anders of beter kunt doen.

---

	ja	nee
1 Ik beweeg elke dag minstens een half uur	0	0
2 Ik ga op tijd naar bed	0	0
3 Ik doe leuke dingen	0	0
4 Als ik ergens last van heb, praat ik erover	0	0
5 Ik eet gezond	0	0
6 Naast mijn werk heb ik hobby's	0	0
7 Een paar keer per week heb ik tijd voor mezelf	0	0
8 Ik weet precies wat ik aan kan en wat niet	0	0
9 Ik zorg voor een goede band met mijn collega's en chef	0	0
10 Ik zeg wanneer iets me te veel wordt	0	0

Uw score

.....

- 
- Meer dan 5 x ja gescoord? U zorgt aardig goed voor uzelf. Kunt u nog iets veranderen om het nog beter te krijgen?
  - Is het 5 x ja en 5 x nee? Twijfelachtig. Het kan beter. Bedenk wat u nodig heeft om beter voor u zelf te zorgen.
  - Minder dan 5 x ja gescoord? Tijd om zaken te veranderen. Bedenk wat u nodig heeft om beter voor u zelf te zorgen. Ga er over in gesprek met uw partner, werkgever of uw bedrijfsarts.

### Nog vragen?

Voor informatie en advies kunt u contact opnemen met de adviseurs van de Wijzer met Welder via 0900-4800 300 (30cpm). U kunt ook uw vraag stellen op ons forum dat u kunt vinden op [www.welderforum.nl](http://www.welderforum.nl)