



JOUW MEDEWERKERSKAART

Lichamelijk belastend werk

| Mijn antwoord (zet een kruisje in de kolom) | nooit | soms | meestal | altijd | NVT: komt niet voor |
|--|-------|------|---------|--------|---------------------|
| A Ik gebruik hulpmiddelen om zware zaken te verplaatsen, ik hoef niet met de hand te tillen. | | | | | |
| B Ik kan overal goed bij, ik hoef niet ver te reiken, te bukken of ver voorover te buigen. | | | | | |
| C Ik heb instructie of training gekregen over hoe ik moet werken om geen lichamelijke klachten te krijgen van mijn werkzaamheden (tiltechniek, werkhouding, afwisselen). | | | | | |
| D Ik kan de gezonde manier van werken toepassen in de dagelijkse praktijk. | | | | | |
| E Als ik langdurig beeldschermwerk doe (meer dan 2 uur op een dag), dan is daarvoor een goed ingerichte werkplek beschikbaar. | | | | | |
| F Ik wissel mijn werkhouding voldoende af, ik sta of zit niet langdurig in dezelfde houding op één plek. | | | | | |
| G Er zijn voldoende en goedwerkende hulpmiddelen om zware werkzaamheden te verlichten. | | | | | |
| H Leiding en collega's letten erop dat we het werk op een gezonde manier uitvoeren. | | | | | |

Wat ik verder nog voorstel om het werk lichter te maken:



Notities
