

Beste verzorgende,

Deze vragenlijst meet welke fysieke belasting jij ervaart en in welke materiële omstandigheden jij werkt, hoeveel last jij hebt van werkdruk en hoe goed jij ermee kan omgaan. Denk bij het invullen van de vragenlijst terug aan al je cliënten van de afgelopen **drie maanden**. Dit zorgt ervoor dat jouw scores niet al te veel een “momentopname” zijn.

### **Hoe vul je de vragenlijst in ?**

Bij elk onderwerp staat een uitspraak. Het is de bedoeling dat jij aangeeft hoe vaak deze situatie bij jou voorkomt.

Je kan antwoorden geven van 1 tot en met 9, in kleur variërend van rood via oranje naar groen.

- **Rood** staat voor '**probleem**' : je omcirkelt 1, 2 of 3 als de genoemde uitspraak **nooit tot uiterst zelden** bij jouw cliënten voorkomt.
- **Oranje** staat voor '**risico**' : je omcirkelt 4, 5 of 6 als de genoemde uitspraak **af en toe** voorkomt.
- **Groen** staat voor '**alles oké**' : je omcirkelt 7, 8 of 9 als de genoemde uitspraak **vaak tot altijd** op jou van toepassing is.

Er staat ook een kolom “Niet van toepassing” (NVT) voor de gekleurde kolommen bij de vragenlijst fysieke belasting.

Hier omcirkel je de nul, indien dit in jouw opdracht niet voorkomt. Bijvoorbeeld : je verplaatst geen zorgbehoevende personen of je hebt momenteel geen cliënten waarbij je verzorging doet.

**Belangrijk om weten** : veel rood scoren, betekent niet dat jij je werk niet goed doet of de job van verzorgende niet aankan. Het is een signaal voor jouw dienst dat er iets aan de arbeidsorganisatie schort. Bij alle vragen gaat het er dus om dat jij aangeeft hoe jij er over denkt. Als er in de stelling bijvoorbeeld 'voldoende materiaal' staat, gaat het erom of jij het voldoende vindt. Het maakt niet uit of de collega's of jouw verantwoordelijke daar anders over denken, het gaat om **jouw mening** en jouw draagkracht en draaglast ! En het kan de diensten gezinszorg in de toekomst helpen om de werkomstandigheden van verzorgenden in de thuiszorg te verbeteren.

Tot slot, het is belangrijk dat je bij **elke** vraag je mening geeft, ook al vind je ze onduidelijk of moeilijk. Je kan je commentaar over het verbeteren van de vragen op het bijgevoegde blad kwijt.

Gebruik de kolom NVT (niet van toepassing) enkel indien echt nodig. Wanneer je te weinig thema's / vragen voor ons inkleurt, krijgen wij immers geen goed zicht op jouw fysieke belasting.

# Vragenlijst - Fysieke belasting

Hoe is jouw fysieke belasting ?	NVT	ROOD	ORANJE	GROEN
		nooit / zeer zelden	soms	vaak / altijd
1. <b>Werkhouding</b> Ik zorg voor voldoende afwisseling in mijn bewegingen	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
2. <b>Ergonomisch materiaal</b> Ik beschik over materiaal dat mij toelaat om in een gemakkelijke houding te werken	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
3. <b>Dragen van voorwerpen</b> Ik zorg ervoor dat ik enkel lichte voorwerpen til, draag en verplaats (vb. minder dan 12 kg, ...)	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
4. <b>Hulp bij dragen van lasten</b> Ik gebruik hulp bij het tillen, dragen, en verplaatsen van zware lasten, zowel voorwerpen als cliënten (vb. gebruik van draaischijf, hoog-laagbed, hulp 2 <sup>de</sup> persoon, actieve of passieve tillift, rolstoel, glijlaken, ...)	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
5. <b>Verplaatsen van cliënten</b> Ik pas rugsparende technieken toe bij het verplaatsen van cliënten	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
6. <b>Lichamelijk welbevinden</b> Ik voel mij lichamelijk goed bij het uitvoeren van mijn taken (vb. schouders, nek, rug, polsen, ...)	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Hoe zijn jouw werkomstandigheden ?	NVT	ROOD	ORANJE	GROEN
		nooit / zeer zelden	soms	vaak / altijd
7. <b>Hygiëne</b> Ik werk in een hygiënische omgeving (vb. geen ongedierte of vervuilde woning, voldoende ventilatie, ...)	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
8. <b>Veiligheid</b> Ik werk in een omgeving met beperkte risico's op ongevallen, zoals val- en struikelgevaar, gevaar voor brandwonden en irritaties (vb. t.g.v. gladde vloer, gevaarlijke trappladder, trap zonder leuning, giftige onderhoudsproducten, blootliggende elektriciteitsdraden, ontoereikende zekeringen, ...)	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
9. <b>Comfort</b> Ik werk in een comfortabele omgeving (vb. stromend warm en koud water binnen, bruikbaar toilet, aangepaste temperatuur, voldoende verlichting, ...)	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
10. <b>Hulpmiddelen voor verzorging</b> Ik heb voldoende materiaal ter beschikking waarmee ik veilig, hygiënisch en efficiënt mijn verzorgende taken kan uitvoeren (vb. babybadje, babyweegschaal, hoog-laagbed, glijlaken, tillift voor hulpbehoevende personen, verzorgingsproducten, ...)	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
11. <b>Hulpmiddelen voor het huishouden</b> Ik heb voldoende materiaal ter beschikking waarmee ik veilig, hygiënisch en efficiënt mijn huishoudelijke taken kan uitvoeren (vb. emmers, borstels, strijkplank, strijkijzer, stofzuiger, onderhoudsproducten, goede kookpotten, veilig fornuis, trappladder, ...)	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
12. <b>Hulp van anderen</b> Ik heb voldoende hulp van mantelzorgers en/of professionele hulpverleners bij mijn cliënten	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9

## Vragenlijst - Werkdruk

Hoe is jouw werkdruk ?	ROOD	ORANJE	GROEN
	nooit / zeer zelden	soms	vaak / altijd
1. <b>Werktempo</b> Ik werk in een normaal tempo (niet te gejaagd, beschikbare tijd is voldoende, ...)	1 2 3	4 5 6	7 8 9
2. <b>Pauze</b> Ik heb voldoende tijd om bij mijn cliënten iets te eten, te drinken, naar toilet te gaan, ...	1 2 3	4 5 6	7 8 9
3. <b>Complexiteit</b> Ik kan de complexiteit in mijn werk aan (vb. meerdere cliënten op 1 dag, verschillende cliëntsituaties in 1 week)	1 2 3	4 5 6	7 8 9
4. <b>Emotionele belasting</b> Ik kan emotioneel belastende situaties in mijn werk voldoende opvangen (vb. overlijden van een cliënt, psychisch zieke cliënt, opname cliënt in rusthuis, ...)	1 2 3	4 5 6	7 8 9
5. <b>Grensoverschrijdend gedrag</b> Ik ervaar mijn werkomgeving als respectvol (vb. geen ongewenste intimiteiten, geen verbaal of fysiek geweld, geen pesterijen, ...)	1 2 3	4 5 6	7 8 9
6. <b>Reistijd</b> Ik ervaar de verplaatsingen naar mijn cliënten als haalbaar	1 2 3	4 5 6	7 8 9
7. <b>Jobtevredenheid</b> Ik ben tevreden met mijn taakinvoering	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Omgang met werkdruk	ROOD	ORANJE	GROEN
	nooit / zeer zelden	soms	vaak / altijd
8. <b>Problemen oplossen</b> Ik heb voldoende mogelijkheden om problemen in mijn werk zelf op te lossen (vb. omdat ik voldoende deskundig ben, omdat ik daar voldoende ervaring mee heb, ...)	1 2 3	4 5 6	7 8 9
9. <b>Combinatie werk – gezin</b> Ik kan mijn werk combineren met mijn privé-leven	1 2 3	4 5 6	7 8 9
10. <b>Afstand nemen</b> Ik kan mijn werk loslaten (vb. thuis pieker ik niet over werkproblemen en kan er afstand van nemen, ...)	1 2 3	4 5 6	7 8 9
11. <b>Plezier in het werk</b> Ik doe mijn werk graag en zie er niet tegen op om te gaan werken	1 2 3	4 5 6	7 8 9
12. <b>Ondersteuning door verantwoordelijke</b> Ik kan terecht bij mijn verantwoordelijke rond zaken die ik op het werk meemaak	1 2 3	4 5 6	7 8 9
13. <b>Ondersteuning door collega's</b> Ik kan terecht bij mijn collega's rond zaken die ik op het werk meemaak	1 2 3	4 5 6	7 8 9
14. <b>Ondersteuning door cliënten en mantelzorgers</b> Ik heb een goede relatie met mijn cliënten en mantelzorgers (vb. ik krijg veel terug zoals respect, dankbaarheid, vriendschap, ik kan mijn takenpakket met hen overleggen, ...)	1 2 3	4 5 6	7 8 9