

		Nooit = minder dan eens per kwartaal	Zelden = één keer per kwartaal	Soms = maandelijks	Vaak = wekelijks	Altijd = dagelijks	Bepaalde taken en/of klussen	Apparatuur en machines	Contacten en machines	Contacten met collega's	Ingrijpende leidinggevende(n)	Hoeveelheid gebeurtenissen	Zwaarte van het werk	Werktempo	Afwijkende werktijden	Pauze en/of snipperdagen	Overwerk	Anders
18	Ik ben ontevreden over mijn werk.	0	0	0	0	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Ik voel me in of door het werk gestresst.	0	0	0	0	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ik ben na het werk echt op.	0	0	0	0	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Ik ben na het werk uitgeput.	0	0	0	0	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Ik lig door problemen op het werk 's nachts wakker.	0	0	0	0	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Ik kom na het werk moeilijk tot rust.	0	0	0	0	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Ik baal van mijn werk.	0	0	0	0	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Optellen:

Vermenigvuldigen met: 1 2 3 6

Totalen:

Totalen optellen geeft het volgende resultaat: risicopunten

Wat betekent jouw score?

Groen: Bij een score tussen 0 en minder dan 16 risicopunten beleeft de werknemer sporadisch werkstress. De blootstelling is zodanig dat de kans zeer klein is dat hierdoor negatieve gevolgen kunnen ontstaan.

Oranje: Bij 16 of meer maar minder dan 32 risicopunten ervaart de werknemer regelmatig werkstress. Werknemers met een score tussen 16 – 31 risicopunten hebben gemiddeld bijna 2,75 maal zoveel gezondheidsklachten dan werknemers die 0 – 15 risicopunten scoren.

Rood: Bij 32 of meer risicopunten ervaart de werknemer structureel werkstress. Werknemers met 32 of meer risicopunten hebben gemiddeld bijna 5,5 maal zoveel gezondheidsklachten dan werknemers die 0 – 15 risicopunten scoren.