

# WERKGEZOND TEST

weet waar je staat!



fit  gezond

# WERKEN BIJ DE POLITIE KAN JE VEEL ENERGIE GEVEN, MAAR KAN HELAAS OOK MINDER POSITIEVE EFFECTEN HEBBEN OP JE GEZONDHEID. DAT GELDT ZOWEL VOOR UITVOEREND ALS ONDERSTEUNEND POLITIEWERK.

**TEST!  
EN WEET WAAR JE  
STAAT, DOE MEE AAN  
DE WERKGEZOND TEST**

Het Landelijk programma HRM politie heeft een testinstrument\* ontwikkeld waarmee je te weten komt of je gezond leeft en werkt: **'Werkgezond Test'**. Deze test beslaat zeven verschillende thema's in de vorm van een online vragenlijst. De volgende thema's komen aan de orde:

- Welzijn
- Algemene gezondheid
- Leefstijl
- Mentale fitheid
- Beeldschermwerk
- Fysieke belasting
- Schadelijke stoffen

De eerste vier thema's zijn voor alle medewerkers bij de politie. De drie anderen zijn functie gerelateerd. Jouw persoonlijke uitkomst van de vragen over *de eerste vier thema's* bepaalt of je vragen krijgt over één of meerdere van de drie functie gerelateerde thema's.

Aan je persoonlijke uitkomsten wordt een persoonlijk advies gekoppeld, over hoe je je leefstijl en / of welzijn indien nodig zou kunnen verbeteren.

## THEMA'S VOOR ALLE MEDEWERKERS

Je krijgt direct feedback met persoonlijk advies



### Welzijn

Door vragen over dit thema te beantwoorden wordt onder meer jouw vitaliteit en het plezier in je werk gemeten. Ook richt deze vragenlijst zich op agressie, geweld, bedreiging en ongewenst gedrag (waaronder pesten).



### Leefstijl

Dit thema richt zich op de zogenoemde BRAVO-onderwerpen (Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning). Binnen het onderdeel Leefstijl wordt jouw energiebalans gemeten. Je leefstijl heeft immers ook invloed op jouw gezondheid en energieniveau.



### Algemene gezondheid

De vragen over dit thema brengen jouw algemene gezondheid in kaart. Je krijgt een screeningslijst van gezondheidsklachten. Er wordt ook gevraagd naar mogelijke oorzaken of gevolgen in het werk.



### Mentale fitheid

De vragen behorend tot dit onderdeel meten de mentale toestand (hoe zit iemand nu in zijn vel?) en de mate van jouw mentale belastbaarheid.

\* 'Werkgezond Test' is een voortzetting van het Gezondheidsonderzoek Politie van Ar

### Deelname is vrijwillig

De werkgever is verplicht de 'Werkgezond Test' aan te bieden volgens de Arbowet of CAO-afspraken. Als medewerker mag je zelf beslissen of je meedoet.

### Hoe het werkt

De 'Werkgezond Test' doe je op internet. Hiervoor krijg je jouw eigen toegangscode waarmee je kunt inloggen. Je hebt een maand de tijd om de test te doen. Als je de test hebt gedaan krijg je direct per thema feedback. Je weet dan waar je staat en waar nog actie nodig is. Jouw korps / afdeling krijgt een geanonimiseerde groepsrapportage om preventief gezondheidsbeleid te kunnen voeren.

### Makkelijk en snel

De totale tijdsduur van de 'Werkgezond Test' is maximaal 30 minuten. De resultaten kunnen uitwijzen dat er aanleiding is voor vervolgonderzoek en / of artsbezoek.

### Privacy

De 'Werkgezond Test' is in samenwerking gemaakt met SKB, een onderzoeksbureau dat is gespecialiseerd in vertrouwelijk onderzoek op het gebied van arbeid en gezondheid. Alle maatregelen zijn genomen om jouw privacy te beschermen.

### Meedoen?

Wil je meedoen of meer weten? Neem contact op met de contactpersoon binnen je korps, deze vind je op de achterkant van de brochure.

## FUNCTIE GERELATEERDE THEMA'S Deze vragen worden je aangeboden wanneer een van de vragen van de eerste vier thema's hiervoor aanleiding geeft

Je krijgt direct feedback met persoonlijk advies



### Beeldschermwerk

Door deze vragen te beantwoorden kan de mate van klachten aan armen, nek en schouders nauwkeurig gemeten worden. Verder bevat het een aantal vragen over uren beeldschermwerk, (variatie in) werktaken en werkhouding tijdens beeldschermwerk.



### Fysieke belasting

Deze vragen kunnen algemene klachten van het bewegingsapparaat en fysiek belastende factoren specifieker in kaart brengen. Zo worden klachten vroegtijdig opgespoord om in de toekomst te voorkomen door middel van bijvoorbeeld werkaanpassingen, houdingsoefeningen of gebruik van hulpmiddelen.



### Schadelijke stoffen

De antwoorden op deze vragen kunnen algemene klachten van huid en luchtwegen specifiek in kaart brengen. Naast het vergroten van veiligheidsbewustzijn kunnen met de resultaten preventieve maatregelen worden genomen.

## KORPS EN COÖRDINATOREN



HET EINDDOEL:  
VEILIG EN GEZOND  
WERKEN IN EEN VITALE  
ORGANISATIE

wij zijn te  
bereiken:

Fit & Gezond is een project van het  
landelijk programma hrm politie  
Postbus 14 • 3730 AA De Bilt  
tel 030 634 84 44 • fax 030 634 84 99  
secretariaat.hrm@vtspn.nl

colofon projectleider Marian Strating  
ontwikkeling vragenlijsten SKB  
ontwerp en communicatie Meester Ontwerpers

### Meer informatie over SKB

SKB heeft in de afgelopen 20 jaar een belangrijke bijdrage geleverd aan de professionalisering van de bedrijfsgezondheidszorg in Nederland, door het ontwikkelen van nieuwe werkmethoden en het ter beschikking stellen van wetenschappelijk onderbouwde vragenlijsten.

landelijk programma

