

Lichaam

- ☐ Lichamelijke vermoeidheid
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Pijn aan spieren en gewrichten
- ☐ Trillen
- ☐ Hartkloppingen/druk, steken borst
- ☐ Verhoogde bloeddruk
- ☐ Maag- en darmklachten
- ☐ Duizeligheid
- ☐ Ademhalingsklachten
- ☐ Probleem met eten/gewicht
- ☐ Toegenomen zweten
- ☐ Vaker infecties
- ☐ Huidproblemen
- ☐ Oorsuizen
- ☐ Wit of rood zien
- ☐ Probleem met lichaamstemperatuur
- ☐ Andere nl.:

Toelichting:

Score fysieke klachten:

Voelen

- ☐ Gevoel 'op te zijn'
- ☐ Niet kunnen ontspannen
- ☐ Rusteloos, gejaagd, prikkelbaar
- ☐ Emotioneel reageren, meer huilen
- ☐ Niet tegen drukte kunnen
- ☐ Prikkelbaar, snel geïrriteerd, boos
- ☐ Piekeren, zorgen maken, angstig
- ☐ Verlies aan zelfvertrouwen
- ☐ Ontevredenheid over prestaties
- ☐ Gevoel de controle kwijt te zijn
- ☐ Gewone taken worden te veel
- ☐ Verandering in behoefte intimiteit
- ☐ Lusteloos
- ☐ Sombor
- ☐ Machteloos
- ☐ Cynisch of afstandelijk naar werk
- ☐ Andere nl.:

Toelichting:

Score emotionele klachten:

Doen

- ☐ Slecht slapen
- ☐ Overdag in slaap vallen
- ☐ Meer roken/drinken/snoepen
- ☐ Minder of meer eten
- ☐ Meer zelfmedicatie
- ☐ Meer fouten maken
- ☐ Minder af krijgen
- ☐ Vermijden van sociale contacten
- ☐ Weinig tijd om te ontspannen
- ☐ Geen tijd maken voor plezierige zaken
- ☐ Chaotischer werken
- ☐ Overmatig gestructureerd werken
- ☐ Werken op automatische piloot
- ☐ Inflexibel bij verandering
- ☐ Mopperen, klagen
- ☐ Lang doorwerken
- ☐ Korter werken (eerder weg/later komen)
- ☐ Minder initiatief nemen
- ☐ Vaker ziekteverzuim
- ☐ Of juist ziek toch doorwerken
- ☐ Andere nl.:

Toelichting:

Score gedragsverandering:

Denken

- ☐ Concentratieverlies
- ☐ Vergeetachtigheid
- ☐ Overzicht verliezen
- ☐ Moeite met beslissen
- ☐ Moeite met plannen
- ☐ Moeite met lezen complexe teksten
- ☐ Andere nl.:

Toelichting:

Score cognitieve klachten:

Totaalscore KIS:

Datum:

Opmerkingen:

Indicatie na het invullen van de KIS (totaal score 4 categorieën)

Score 0

Bijna niemand heeft nul klachten. Je bent heel gezond of je (h)erkent je klachten niet.

Score 1-5

Bijna de helft van de mensen scoort tot vijf signalen. Je hebt weleens klachten, maar het hindert je niet echt.

Score 6-10

Ongeveer een kwart van de beroepsbevolking heeft een periode met zes tot tien klachten. Je begint meer energie te verliezen dan op te laden. Er kan herstelschuld ontstaan. Herstelschuld ontstaat wanneer mensen overdag meer energie verbruiken dan ze 's nachts tijdens de slaap kunnen opdoen. Er ontstaat een toenemend tekort aan energie, waardoor lichamelijk herstel achterblijft. Mogelijk ben je al aan aanhoudende klachten gewend. Dit is het moment om terug te schakelen en meer rust te nemen. Een bezoek aan de huis- of bedrijfsarts is aan te bevelen.

Score 11-15

Je loopt nu risico om oververmoeid of overspannen te raken. Het lichaam waarschuwt nu stevig dat er iets moet veranderen om erger te voorkomen. Het lichaam raakt ontregeld. Je bent mogelijk op weg naar een burn-out. Start met stress- en burn-outcoaching. Een bezoek aan de huis- en/of bedrijfsarts is aanbevolen.

Score 16-20

Je hebt behoorlijk wat klachten. Je bent mogelijk overspannen of op weg naar overspannenheid. Het kan dat je het zelf nog wel vindt meevallen. Een kleine tegenslag kan genoeg zijn om het gevoel van controle te verliezen. Start spoedig met stress- en burn-outcoaching. Een bezoek aan de huis- en/of bedrijfsarts is nodig.

Score 20+

Je bent waarschijnlijk overspannen of burn-out. Zet de BAT (online) en/of de OBI in om dit verder te verhelderen. Meer rust is dringend nodig. Start direct met stress- en burn-outcoaching. Stress- en burn-outcoaching is dienstverlening. Bij trauma's, depressie of complexe stressklachten: zoek hulp bij klinische hulpverlening. Een bezoek aan de huis- en of bedrijfsarts is echt nodig.