



Werknemer nr.:

Datum:

Periodiek Preventief Medisch Onderzoek (PPMO) Vragenlijst

Versie december 2010

Opgesteld voor VNG in opdracht van de STICHTING A+O FONDS GEMEENTEN door:
Dr JK Sluiter, Drs MJ Plat, Prof dr MHW Frings-Dresen
Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid
Academisch Medisch Centrum
Amsterdam

Informatie voor medewerkers: lees dit voor u begint!

De vragen in deze lijst vormen een onderdeel van het preventief medisch onderzoek dat periodiek wordt uitgevoerd bij repressief brandweerpersoneel (PPMO). Alleen die gezondheidsaspecten die relevant zijn voor de eisen die het werk aan u stelt worden uitgevraagd. U dient eerlijk antwoord te geven op alle vragen. Doel is signalen in beeld te brengen en daardoor op tijd te herkennen van mogelijke (vroege) gezondheidsproblemen van uzelf die uw belastbaarheid voor het werk negatief kunnen beïnvloeden. Op basis van de uitkomsten kan het zijn dat er meer gezondheidstesten volgen of dat u al adviezen meekrijgt waarmee uw belastbaarheid voor uw werk geoptimaliseerd kan worden en de veiligheid van uzelf en/of derden zoveel mogelijk blijft beschermd. Indien het de bedrijfsarts op basis van bepaalde uitkomsten niet verantwoord lijkt om u momenteel volledig inzetbaar te beoordelen voor het werk dat u moet doen, hoort u dat van hem/haar na uitvoering van alle testen. Tevens wordt dan aangegeven wat er moet gebeuren om dit wel voor elkaar te krijgen.

Op de volgende bladzijden treft u vragen aan die over de volgende onderwerpen gaan:

- gezondheidsklachten die een mogelijke invloed kunnen hebben/krijgen bij de veilige en gezonde uitvoering van uw beroep
- inschattingen over uw werkomstandigheden

Alleen bij de eerste vragen wordt u ook gevraagd een getal in te vullen. Verder wordt gevraagd één van de antwoordmogelijkheden per vraag aan te kruisen of te omcirkelen.

Vul alstublieft alle vragen in en geef niet meer dan 1 antwoord per vraag. Indien u twijfelt tussen antwoordcategorieën kies dan toch maar 1 antwoord (die op dit moment het best lijkt te passen).

Dank voor uw medewerking.

Indien u vragen heeft, kunt u deze stellen aan Personeelszaken, de doktersassistente of de bedrijfsarts.

Functiegerelateerde persoonsinformatie:			
Mijn leeftijd is... (vul in)	—	—	Jaar
Mijn geslacht is....	man		vrouw
Mijn huidige functie is..	Bw/ hfd bw / (h)ovd		
Aantal jaren in huidige functie is... (vul in)	—		Jaar
Beroepsbrandweer of vrijwillige brandweer?	beroeps		vrijwilliger

Vragen over uw lichamelijke belastbaarheid

{gerelateerd aan de functie-eisen die met het bewegingsapparaat te maken hebben (klauteren en klimmen, hurken, knielen en/of kruipen, tillen, energetische piekbelasting, houdingen en krachtleverantie rug, werken met armen boven schouderhoogte), met goed gezicht- en gehoorvermogen, met de belastbaarheid van huid en luchtwegen/longen en met het risico voor/door infectieziekten};

Heeft u in de afgelopen 6 maanden regelmatig klachten aan gewrichten, pezen of spieren gehad in...		
B1... 1 of in beide benen?	Nee	Ja
B2... 1 of in beide schouders/armen??	Nee	Ja
B3... uw rug of nek?	Nee	Ja
B4. Zijn deze klachten mede door het werk ontstaan?	Nee/ nvt	Ja
Heeft u momenteel problemen met...		
B5.... de lichamelijke conditie die gevraagd wordt tijdens het oefenen of tijdens een uitruk?	Nee	Ja
B6... de lichamelijke kracht die gevraagd wordt tijdens het oefenen of tijdens een uitruk?	Nee	Ja
B7... tillen van zwaardere (>10 kg) objecten?	Nee	Ja
B8...het leveren van kracht met de handen boven schouderhoogte?	Nee	Ja

B9. Hoe schat u nu uw eigen werkvermogen in om repressief brandweerwerk uit te voeren met betrekking tot de fysieke eisen die het werk aan u stelt?

Omcirkel hieronder de beschrijving die het beste bij u past:

slecht	onvoldoende	voldoende	ruim voldoende	goed
--------	-------------	-----------	----------------	------

Lichamelijke inspanningsmogelijkheden (PAR-Q)

H1-. Omcirkel hieronder per vraag het antwoord dat voor u geldt:		
-1. Heeft een arts ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft <u>en</u> dat u alleen fysieke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?	Nee	Ja
-2. Heeft u pijn op de borst bij fysieke inspanning?	Nee	Ja
-3. Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen fysieke inspanning uitvoerde?	Nee	Ja
-4. Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn?	Nee	Ja
-5. Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie of heup) dat kan verergeren door een verandering in uw fysieke activiteitenpatroon?	Nee	Ja
-6. Schrijft uw arts u op dit moment medicijnen voor (bijvoorbeeld plaspillen) in verband met bloeddruk of hartprobleem?	Nee	Ja
-7. Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u geen fysieke inspanning zou mogen uitvoeren?	Nee	Ja

Heeft u sinds de vorige keuring tijdens of vlak na uw werk....		
H2...een warmtestuwing doorgemaakt?	Nee	Ja
Gezien uw werk zou uw toekomstig risico op hart- en/of vaatziektenrisico zo laag mogelijk gehouden moeten worden. Omcirkel hieronder per vraag uw antwoord:		
H3. Heeft u diabetes mellitus (suikerziekte)?	Nee / nooit vastgesteld	Ja
H4. Rookt u?	Nee	Ja
H5. Heeft u reeds een hart- en/of vaatziekte meegemaakt?	Nee	Ja
H.6 Heeft een mannelijk familielid vóór het 50 ^e jaar en/of vrouwelijk familielid vóór het 60 ^e jaar hart- en vaatziekten meegemaakt?	Nee	Ja
H.7 Heeft u last van kortademigheid?	Nee	Ja
H.8 Heeft u nogal eens pijn of een beklemd gevoel op de borst of in de hartstreek?	Nee	Ja
H.9 Is uw cholesterolgehalte sinds de vorige keuring gemeten?	Nee	Ja

Heeft u sinds de vorige keuring tijdens of vlak na uw werk....		
D1...verwondingen of problemen aan uw huid opgelopen?	Nee	Ja
Heeft u momenteel...		
D2... last van de huid in uw gezicht, handen of armen?	Nee	Ja

Heeft u sinds de vorige keuring tijdens of vlak na uw werk....		
G1...acute gehoorsproblemen ervaren?	Nee	Ja
G2 Heeft u last van geluiden (piepen, ruisen, suizen) die anderen niet kunnen horen?	Nee	Ja
Heeft u momenteel problemen ...		
G3... met uw gehoor tijdens het werk?	Nee	Ja

Heeft u sinds de vorige keuring tijdens of vlak na uw werk....		
L1...acute ademhalings- of longproblemen ervaren?	Nee	Ja
Heeft u momenteel...		
L2... last van de luchtwegen/longen?	Nee	Ja
I1... een infectieziekte?	Nee	Ja

Heeft u momenteel problemen ...		
V1... met scherp zien in de verte tijdens het werk overdag?	Nee	Ja
V2... met scherp zien in de verte tijdens het werk 's nachts?	Nee	Ja
V3... met zien tijdens lezen?	Nee	Ja

Vragen over uw mentale en emotionele belastbaarheid

{gerelateerd aan de functie-eisen emotionele piekbelasting en waakzaamheid en oordeelsvermogen}

Heeft u in de afgelopen tijd....		
E1...zwaar traumatische ervaringen in uw werk doorgemaakt?	Nee	Ja
E2...agressie, gericht tegen uzelf of een directe collega, in uw werk meegemaakt?	Nee	Ja
E3...de emotionele belasting die het werk met zich meebrengt als te veel ervaren?	Nee	Ja
Bent u de laatste weken...		
P1... erg vermoeid?	Nee	Ja
P2... vaak neerslachtig en/of depressief?	Nee	Ja
Heeft u de laatste weken...		
P3... slaapproblemen?	Nee	Ja
P4... tijdens avond- en nachtwerkuren moeite om waakzaam te blijven?	Nee	Ja
P5... problemen door het werken op onregelmatige tijden?	Nee	Ja
P6... last van hoogtevrees?	Nee	Ja
P7... angst in besloten ruimten?	Nee	Ja
P8... duizeligheidsklachten?	Nee	Ja
P9 Heeft u sinds de vorige keuring medicatie geslikt tegen epilepsie?	Nee	Ja
P10 Slikt u medicijnen? Zo ja, welke? _____ _____	Nee	Ja

P11. Hoe schat u nu uw eigen werkvermogen in om repressief brandweerwerk uit te voeren met betrekking tot de mentale/psychische eisen die het werk aan u stelt?

Omcirkel hieronder de beschrijving die het beste bij u past:

slecht	onvoldoende	voldoende	ruim voldoende	goed
--------	-------------	-----------	----------------	------

P12. Hieronder vindt u 11 stellingen met betrekking tot uw herstelbehoefte na het werk. Geef door 'nee' of 'ja' aan te vinken/kruisen aan hoe u zich de afgelopen 4 weken NA het werk voelde.

Herstelbehoefte na uw werk		
1. Ik vind het moeilijk om me te ontspannen aan het einde van een dienst.	Nee	Ja
2. Aan het einde van een dienst ben ik echt op.	Nee	Ja
3. Mijn baan zorgt dat ik me aan het einde van een dienst nogal uitgeput voel.	Nee	Ja
4. Na het eten na afloop van een dienst voel ik me meestal nog vrij fit.	Nee	Ja
5. Ik kom meestal pas op een tweede vrije dag tot rust.	Nee	Ja
6. Het kost mij moeite om me te concentreren in mijn vrije uren na het werk.	Nee	Ja
7. Ik kan weinig belangstelling opbrengen voor andere mensen wanneer ik net ben thuisgekomen.	Nee	Ja
8. Het kost mij over het algemeen meer dan een uur voordat ik helemaal hersteld ben na mijn werk.	Nee	Ja
9. Als ik thuis kom moeten ze mij even met rust laten.	Nee	Ja
10. Het komt vaak voor dat ik door vermoeidheid niet meer toekom aan andere bezigheden.	Nee	Ja
11. Het komt voor dat ik tijdens het laatste deel van een dienst door vermoeidheid mijn werk niet mee zo goed kan doen.	Nee	Ja

P13. Hieronder staan situaties waarbij mensen kunnen wegdoezelen of in slaap vallen door vermoeidheid of een gevoel van slaperigheid.

Kruis per onderstaande situatie 1 antwoord aan waarmee u de kans inschat dat u in die situatie zou wegdoezelen of in slaap zou vallen.

Indien u niet recentelijk één van de onderstaande situaties hebt meegemaakt, probeert u zich dan in te denken hoe u zich zou voelen.

Situatie:	Geen kans	Kleine kans	Aardige kans	Grote kans
-1. Tijdens een gesprek met iemand anders	☐	☐	☐	☐
-2. Tijdens een bezoek aan familie of vrienden	☐	☐	☐	☐
-3. Tijdens een passieve ontspanning (lezen, tv kijken)	☐	☐	☐	☐
-4. Tijdens een actieve ontspanning (klusjes, handarbeid)	☐	☐	☐	☐
-5. Als medereiziger tijdens een auto- of treinrit van 1 uur	☐	☐	☐	☐
-6. In de auto wanneer u 5 minuten moet wachten (stoplicht, file)	☐	☐	☐	☐
-7. 's Middags of 's avonds na het eten	☐	☐	☐	☐
-8. Tijdens werktijd	☐	☐	☐	☐

Hieronder staan twee lijsten met problemen die mensen kunnen ervaren.

Lees ieder probleem zorgvuldig door en vink/kruis het vakje aan bij de omschrijving die het beste weergeeft in hoeverre u last had van dat probleem gedurende de afgelopen week, inclusief vandaag.

P14-					
Hoeveel last had u <u>in de afgelopen week</u> <u>inclusief vandaag</u> van...	helemaal geen	een beetje	nogal	tamelijk veel	heel veel
-1. ... gedachten aan zelfmoord	☐	☐	☐	☐	☐
-2. ... je eenzaam voelen	☐	☐	☐	☐	☐
-3. ... je somber voelen	☐	☐	☐	☐	☐
-4. ... geen interesse kunnen opbrengen voor dingen	☐	☐	☐	☐	☐
-5. ... je hopeloos voelen over de toekomst	☐	☐	☐	☐	☐
-6.... het gevoel dat je niets waard bent	☐	☐	☐	☐	☐

P15-					
Hoeveel last had u <u>in de afgelopen week</u> <u>inclusief vandaag</u> van...	helemaal geen	een beetje	nogal	tamelijk veel	heel veel
-1.... zenuwachtigheid of beverigheid	☐	☐	☐	☐	☐
-2. ... zomaar plotseling bang worden	☐	☐	☐	☐	☐
-3. ... bang zijn	☐	☐	☐	☐	☐
-4. ... je gespannen en opgefokt voelen	☐	☐	☐	☐	☐
-5. ... aanvallen van angst of paniek	☐	☐	☐	☐	☐
-6.... je zo rusteloos voelen dat je niet stil kan blijven zitten	☐	☐	☐	☐	☐

Hieronder staan 15 uitspraken die mensen doen na het meemaken van een zeer ingrijpende gebeurtenis.

Neem de door u zelf meegemaakte ingrijpende gebeurtenis(sen) in gedachten, bekijk elke uitspraak en geef aan hoe vaak de uitspraken op u zelf van toepassing was tijdens de afgelopen ZEVEN DAGEN.

E4-	Hele- maal niet	Zelden	Soms	Vaak
-1. Ik dacht eraan zonder dat ik dat wilde	☐	☐	☐	☐
-2. Ik zorgde ervoor niet van streek te raken als ik eraan dacht of eraan herinnerd werd	☐	☐	☐	☐
-3. Ik probeerde de gebeurtenis uit mijn geheugen te bannen	☐	☐	☐	☐
-4. Ik kon moeilijk in slaap vallen of in slaap blijven omdat beelden en gedachten erover door mijn hoofd gingen	☐	☐	☐	☐
-5. Bij vlagen had ik er sterke gevoelens over	☐	☐	☐	☐
-6. Ik droomde erover	☐	☐	☐	☐
-7. Ik bleef dingen die mij eraan herinneren uit de weg gaan	☐	☐	☐	☐
-8. Ik had het gevoel alsof het niet echt gebeurd was, alsof het niet echt was	☐	☐	☐	☐
-9. Ik heb geprobeerd er niet over te praten	☐	☐	☐	☐
-10. Beelden ervan schoten me in gedachten	☐	☐	☐	☐
-11. Andere dingen deden mij er steeds weer aan denken	☐	☐	☐	☐
-12. Ik wist dat ik er nog heel wat gevoelens over had, maar hield er geen rekening mee	☐	☐	☐	☐
-13. Ik heb geprobeerd er niet aan te denken	☐	☐	☐	☐
-14. Iedere herinnering bracht de gevoelens weer terug	☐	☐	☐	☐
-15. Mijn gevoel erover was als het ware verdoofd	☐	☐	☐	☐

Vragen over uw algemene gezondheidstoestand in relatie tot uw werk

Chronische ziekten kunnen een verminderde belastbaarheid voor bepaalde taken laten ontstaan. Op basis van onderstaande vragen kan de arts u adviezen verstrekken.

A1-. Heeft u zelf een de volgende aandoeningen?		
Omcirkel hieronder per vraag uw antwoord:		
-1. Aandoeningen aan de stofwisseling, bijv. diabetes mellitus, schildklier	Nee	Ja
-2. Psychische aandoeningen, zoals bijv. depressie of angststoornis	Nee	Ja
-3. Chronische aandoeningen aan het bewegingsapparaat, bijv. aan spieren of gewrichten	Nee	Ja
-4. Hart- en vaataandoening(en), zoals bijv. hoge bloeddruk, eerder hartinfarct gehad	Nee	Ja
-5. Aandoeningen van de urinewegen of geslachtsorganen, bijv. blaas, nier, prostaat, geslachtsziekte	Nee	Ja
-6. Aandoeningen van spijsverteringsorganen, bijv. gal, lever, maag, darmen	Nee	Ja
-7. Chronische aandoening(en) van de luchtwegen, bijv. COPD, astma	Nee	Ja
-8. Tumoren, goed- of kwaadaardig	Nee	Ja
-9. Huidaandoening(en), bijv. allergische huiduitslag, eczeem, psoriasis	Nee	Ja

A2. Heeft u sinds de vorige keuring een ziekte of gezondheidsklacht opgelopen die volgens u van invloed is op de uitvoering van uw werk?	Nee	Ja
---	-----	----

A3. Hoe schat u momenteel uw eigen werkvermogen in?

Betekenis getallen:

0 = geen enkel werkvermogen en 10 = het beste/meest optimale werkvermogen dat u zelf ooit ervaren heeft om repressief brandweerwerk uit te kunnen voeren. Omcirkel het cijfer hieronder dat u op dit moment bij uzelf vindt passen:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bedankt voor het invullen! Dit is het einde van de vragenlijst.

Lever de lijst nu in of geef aan dat u klaar bent.

