



Belasting en belastbaarheid

Voor iedereen geldt dat het belangrijk is om de lichamelijke en mentale belastbaarheid in balans te houden met de belasting. U heeft reeds kunnen lezen dat u doordat u een infectieziekte heeft, u waarschijnlijk een lagere belastbaarheid heeft en er kunnen eerder overbelastingsproblemen ontstaan. Het is belangrijk om uw belasting en belastbaarheid zoveel mogelijk in evenwicht te houden. Dit kan echter een grote opgave zijn.

Als we kijken naar het werk dan kan dat ook een belasting zijn. Dat geldt niet alleen voor mensen met een infectieziekte. Ieder van ons is op het werk telkens bezig de lichamelijke en mentale belastbaarheid in balans te houden met de belasting die wij op het werk tegenkomen. Er is een aantal belangrijke factoren in het werk die onze belastbaarheid beïnvloeden, dit zijn:

- arbeidsinhoud (het soort werk of functie);
- arbeidsverhoudingen (verstandhouding met leidinggevenden en collega's);
- arbeidsvoorwaarden (hoeveel pauzes er zijn, aantal werkuren, kinderopvang etc.);
- arbeidsomstandigheden (of u langdurig moet staan of zitten, koude of warme omgeving, genoeg daglicht etc.).

Er zijn verschillende soorten belasting te onderscheiden, onder andere:

- lichamelijke belasting, zoals fysieke inspanning, werken, of andere activiteiten, maar ook pijn, of een verstoorde nachtrust;
- mentale belasting, zoals concentreren, onthouden, prikkels uit de omgeving, emoties als ergernis, verveling, piekeren.

Naast de vier elementen van het werk heeft u de beschikking over zogenaamde regelmogelijkheden die u kunnen helpen om uw belasting en belastbaarheid in evenwicht te houden. Meer informatie over regelmogelijkheden treft u aan in het onderdeel 'regelmogelijkheden en aanpassingen op het werk'.

Overbelasting kan niet alleen ontstaan door een kortstondige, te zware belasting, maar ook door langdurige belasting. Overbelasting herkent u aan signalen van uw lichaam: u bent vermoeider en uw klachten verergeren.

Het aanbrengen van een vaste structuur in uw dag- of weekschema kan u helpen inspanning, ontspanning en rust meer in balans te brengen. U verkleint zo de kans op onder- en overbelasting.