

Vragenlijst gezondheid, leefstijl en werkbeleving basis 2024

Het doel van deze vragenlijst is om uw leefstijl en de daaraan gerelateerde gezondheidsrisico's in kaart te brengen. Probeer u de vragen zo volledig mogelijk te beantwoorden. Indien u toch een vraag liever niet beantwoordt, kunt u deze gewoon overslaan (met uitzondering van de vragen 1-4 en de vraag over privacy). Aan het einde van deze vragenlijst is ook nog 'ruimte voor opmerkingen'. Indien u een opmerking maakt met betrekking tot een specifieke vraag, wilt u dan ook a.u.b. het nummer van de vraag vermelden?

De vragenlijst bestaat uit maximaal 36 vragen en het invullen ervan neemt ongeveer 15 minuten van uw tijd in beslag. De verstrekte gegevens worden vertrouwelijk behandeld.

Indien u bij het invullen vragen of opmerkingen heeft dan kunt u contact opnemen met:

Oude Vrielink Gezondheidsmanagement B.V.
Hoofdstraat 5
7625 PA Zenderen
E secretariaat@oudevrielink.com
T 074-3494124

Alvast bedankt voor uw medewerking!
Oude Vrielink Gezondheidsmanagement B.V.

Wilt u a.u.b. aangeven wie u bent? Dan kunnen de resultaten van de vragenlijst persoonlijk toegelicht worden in een gesprek. Uw gegevens worden strikt vertrouwelijk behandeld.

Algemeen

1. Wat is uw geboortedatum?

____ - ____ - _____

2. Wat is uw geslacht?

- Man
 Vrouw
 Anders
 Wil ik liever niet zeggen

3. Wat is uw achternaam?

4. Wat is uw emailadres?

Algemene gezondheid

5. Hieronder kunt u aangeven hoe u uw algemene gezondheid beoordeeld (1= zeer slecht, 10 = uitstekend).

Algemene gezondheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dagelijks energieniveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mentale fitheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Financiële gezondheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Lichaamsbeweging

De volgende vraag gaat over lichaamsbeweging op matig intensief niveau. Matig intensief bewegen zorgt voor een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling. Matig intensieve activiteiten zijn stevig wandelen, fietsen, rustig zwemmen en de wat zwaardere huishoudelijke klussen, zoals ramen wassen of werken in de tuin vallen hieronder. Zitten, liggen of staande activiteiten waarbij u licht beweegt, zoals koken of boodschappen doen tellen niet mee.

Hoeveel minuten per week heeft u matig intensieve lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddeld aantal minuten van een normale week in de afgelopen maand.

6. Aantal minuten per week matig intensieve inspanning:

- Minder van 150 minuten
 150 minuten of meer

7. Hoeveel dagen per week doet u spierversterkende of spierkrachtonderhoudende oefeningen? Zoals bijvoorbeeld hardlopen, teamsporten en/of fitness met krachtoefeningen (body pump/body step/etc.).

_____ dagen

Daarnaast is stilzitten (zitgedrag) een aparte categorie, waarbij je niet of nauwelijks beweegt. Hieronder vallen alle activiteiten waarbij je niet of nauwelijks meer energie verbruikt dan in rust. Over het algemeen geldt dit voor activiteiten die je zittend of liggend uitvoert (bijvoorbeeld: computerwerk, lezen, TV kijken, gaming, studeren).

8. Hoeveel uur per dag zit u?

_____ uur

Lichamelijke klachten

9. Heeft u klachten aan het bewegingsapparaat? U kunt hierbij denken aan bijv. uw knie, schouder, onderrug of een spier.

- Ja
 Nee

10. Kunt u aangeven waar u precies last heeft en in welke mate u hinder ondervindt van uw klachten? Geef alleen een cijfer voor onderdelen waar u klachten heeft. Geef a.u.b. een cijfer, 0=geen hinder, 1=zeer weinig hinder, 10=zeer veel hinder.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nek	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Schouder	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Bovenarm	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Elleboog	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Onderarm	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Pols	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Hand	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Bovenrug	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Onderrug	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Heup	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Bovenbeen	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Knie	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Onderbeen	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Enkel	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Voet	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o

11. Bij dit onderdeel worden verschillende arbeidsvaardigheden doorgenomen. In de eerste kolom geeft u aan of u klachten ervaart als u de arbeidsvaardigheden moet uitvoeren. Vervolgens vult u bij de tweede kolom in of u bij het ervaren van klachten beperkingen ervaart. Ervaart u geen klachten, voer dan niks in.

	Ervaart u hierbij klachten?		Ervaart u hierbij beperkingen?	
Lopen	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee
Traplopen	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee
Klimmen en klauteren	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee
Geknield en/of gehurkt werken	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee
Voorover gebogen werken	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee
Langdurig zittend werk	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee
Ver reiken	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee
Boven schouderhoogte werken	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee
Veelvuldig pols, hand en vingergebruik	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee
Duwen en trekken van zware voorwerpen	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee
Tillen van zware voorwerpen	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee
Dragen van zware voorwerpen	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee
Draaien van het bovenlichaam t.o.v. het onderlichaam	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nee

Roken

12. Rookt u wel eens (sigaret, sigaar, e-sigaret/vape)?

- Ja
- Nee -> ga naar vraag 14

13. Bent u van plan om binnen 6 maanden te stoppen met roken?

- Ja
- Nee

Alcohol

14. Heeft u de afgelopen 12 maanden alcohol gedronken, bijvoorbeeld bier, wijn of sterke drank?

- Ja
- Nee -> ga naar vraag 17

15. Op hoeveel dagen van de week drinkt u gemiddeld genomen alcoholhoudende drank?

- 7 (alle) dagen
- 6 dagen
- 5 dagen
- 4 dagen
- 3 dagen
- 2 dagen
- 1 dag
- Minder dan 1 dag

16. Op de dagen dat u alcohol gebruikt, hoeveel glazen drinkt u dan gemiddeld?

- Meer dan 10 glazen
- 10 glazen
- 9 glazen
- 8 glazen
- 7 glazen
- 6 glazen
- 5 glazen
- 4 glazen
- 3 glazen
- 2 glazen
- 1 glas

Voeding

17. Hoeveel eetmomenten heeft u gemiddeld genomen per dag (inclusief tussendoortjes en suikerhoudende dranken, zoals cappuccino, ranja en/of vruchtensap)?

- 1-2 eetmomenten
- 3-4 eetmomenten
- 5-6 eetmomenten
- 7 eetmomenten of meer

18. Hoeveel dagen de week eet u groenten? Dit is inclusief sla, rauwe groente en groenten in eenpansgerechten zoals in stampot of pasta. Komkommer, tomaat of andere rauwe groente als tussendoortje tellen ook mee.

_____ dagen

19. Op de dagen waarop u groente eet, hoeveel gram groente eet u dan? 1 opscheplepel geldt als ongeveer 50 gram.

- Minder dan 4-5 opscheplepels (minder dan 250 gram)
- 4-5 of meer opscheplepels (250 gram of meer)

20. Hoeveel stuks fruit eet u gemiddeld per dag? Voor klein fruit zoals kersen geldt een handje vol als 1 stuk (ongeveer 125 gram). Twee mandarijntjes gelden ook als 1 stuk.

_____ stuks

21. Welke soort brood eet u gewoonlijk?

- Volkoren (spelt/tarwe) of roggebrood
- Meergranen, bruin (spelt/tarwe) of waldkorn brood
- Wit brood
- Koolhydraatarm brood
- Ik eet niet of nauwelijks brood

22. Welk broodbeleg eet u meestal?

- Hartig (kaas, vleeswaren, pindakaas, vis)
- Zoet
- Soms hartig, soms zoet

23. Noten (ongebrand, gebrand, geroosterd en ongezoeten, 100% pindakaas of notenpasta) eet ik:

- Dagelijks
- 4-6 dagen
- 3 dagen of minder
- (Bijna) nooit

24. Rund-, varkens-, geiten- en lamsvlees (vleeswaren meegerekend) eet ik gewoonlijk per week:

- Dagelijks
- 4-6 dagen
- 3 dagen of minder
- (Bijna) nooit

25. Gesuikerde dranken (frisdrank, vruchtensap, limonade, Radler, alcoholvrij bier, koffie of thee met suiker) drink ik gewoonlijk per week:

- Dagelijks
- 4-6 dagen
- 3 dagen of minder
- (Bijna) nooit

Werkbeleving

26. Gaat u over het algemeen met plezier naar uw werk?

- Ja
- Nee

27. Geef a.u.b. van onderstaande stellingen aan in hoeverre u het hier mee eens bent.

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Neutraal	Mee eens	Helemaal mee eens
Ik doe nuttig werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn taken zijn duidelijk voor mij.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb regelmatig verschil van inzicht inzake mijn werkzaamheden, met mijn leidinggevende.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan goed opschieten met mijn leidinggevende.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan goed opschieten met mijn collega's.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn werkzaamheden zijn erg vermoeiend voor mij.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het werktempo dat van mij verwacht wordt, ligt hoog.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben zeer betrokken bij mijn werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alles overwegend, ben ik tevreden met mijn werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Zijn er met betrekking tot uw werk punten die in uw ogen voor verbetering vatbaar zijn?

Werk-privé balans

29. Bent u over het algemeen uitgerust als u aan de dag begint?

- Ja
- Nee

30. Valt u over het algemeen binnen 30 minuten in slaap?

- Ja
- Nee

31. Wordt u gedurende de nacht regelmatig wakker, en heeft u dan moeite om (binnen 30 minuten) weer in slaap te komen?

- Ja
- Nee

32. Geef a.u.b. van onderstaande stellingen aan in hoeverre u het hier mee eens bent.

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Neutraal	Mee eens	Helemaal mee eens
Ik kan mijn werk goed loslaten na het werken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zie op tegen de dag die komen gaat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan mij de hele dag goed concentreren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben minder productief dan voorheen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan mijn thuissituatie goed loslaten op het werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik pieker veel over het werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb voldoende energie om te genieten van activiteiten na het werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan mijn werk-privé balans momenteel goed volhouden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Zijn er punten die in uw ogen voor verbetering vatbaar zijn op het gebied van werk-privé balans? Indien ja, welke?

Leefstijlveranderingen

- 34.** Uitdagingen: wat zou u eventueel willen veranderen aan uw leefstijl, dit ten gunste van uw gezondheid en vitaliteit? U kunt bijvoorbeeld denken aan gezonder eten, meer bewegen, betere werk/privé-balans, etc.

Privacy

Slechts met uw toestemming worden de gegevens in deze vragenlijst gebruikt ten behoeve van een groepsrapportage voor uw werkgever en uzelf. Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld en op een zodanige manier verwerkt dat anonimiteit gewaarborgd is.

- 35.** Mogen uw gegevens in deze vragenlijst gebruikt worden voor de groepsrapportage?

- Ja
 Nee

Opmerkingen

- 36.** Heeft u vragen of opmerkingen naar aanleiding van deze vragenlijst?

Bedankt voor het invullen van de vragenlijst!

Team OVGGM