**Inventarisatie van wensen & verwachtingen over gezondheidsactiviteiten Leefstijl vragenlijst**

**Let op:** Deze vragenlijst dient voor verspreiding op maat gemaakt te worden voor uw bedrijf. Voer daar waar [bedrijfsnaam] staat, de naam van uw bedrijf in. Daarnaast dient bepaald te worden op welke manier de vragenlijst weer ingenomen wordt en hoe het vervolgtraject van dit behoeften onderzoek eruit gaat zien (zie het gearceerde gedeelte hieronder). U bent vrij om vragen en antwoordcategorieën te verwijderen of te wijzigen zodat de vragenlijst beter aansluit bij de situatie in uw bedrijf.

**[bedrijfsnaam] wil stappen ondernemen om de leefstijl van onze medewerkers te verbeteren. Onder een gezonde leefstijl verstaan we: voldoende bewegen, niet roken, matig met alcohol, gezonde voeding en voldoende ontspanning. Over deze onderwerpen volgen hierna een aantal vragen. Het invullen duurt ongeveer 10 minuten. Deze vragen zijn bedoeld om te inventariseren wat jullie wensen en verwachtingen zijn ten aanzien van leefstijl verbetering ondersteund door [bedrijfsnaam].**

*Lever de ingevulde vragenlijsten in bij de receptie / in het postvakje van.. / in de doos die bij de ingang staat etc. Er wordt zorgvuldig en vertrouwelijk omgegaan met de vragenlijsten. De resultaten van de vragenlijsten worden alleen op bedrijfs- of afdelingsniveau bekend gemaakt. Als je een persoonlijk gesprek wenst naar aanleiding van deze vragenlijst, neem*

*dan contact op met…Een aantal medewerkers worden op een later tijdstip benaderd om mee te denken over de uitvoering van bepaalde gezondheidsactiviteiten. Als jij hiervoor benaderd wilt worden, laat dit dan weten aan…*

**Bewegen**

Voldoende bewegen zorgt voor een goede gezondheid. Je zit lekkerder in je vel, houdt je gewicht beter onder controle en (chronische) ziektes blijven buiten de deur. [ bedrijfsnaam] wil graag van jou weten op welke manier bewegen op en rond het werk aangeboden zou kunnen worden.

1. Ben je geïnteresseerd in beweeg- en/of sportactiviteiten als die door [bedrijfsnaam]

aangeboden worden?

o Ja

o Misschien, afhankelijk van bijv. aanbod, tijdstip etc.

o Nee **Ga door naar vraag 3**.

2. Welke van de onderstaande activiteiten spreken jou het meest aan? (Meerdere antwoorden mogelijk)

o Lunchwandelen

o Lunchfietsen

o Fietsen naar en van het werk

o Bedrijfssport zoals voetbal, volleybal en tennis

o Fitness/groepslessen bij sportschool

o Hardloopgroep

o Wandel of Nordic Walking groep

o Ontspanningsoefeningen zoals yoga en tai chi

o Tafeltennistafel in bedrijf

o Fitnessapparaat/ruimte in het bedrijf

o Wii-fit (Nintendo)

o Zwemmen

o Individueel advies van een leefstijlcoach

o Geen van deze activiteiten spreken mij aan

o Anders, namelijk ………………………………………………

3. Zou je meer aan beweging doen buiten de werkuren indien [Bedrijfsnaam] financieel bijdraagt in sport- en/of bewegingsactiviteiten (zoals korting bij sportvereniging of –school of een naar eigen inzicht te besteden persoonsgebonden budget)?

o Ja, zeker

o Ja, ik denk het wel

o Nee, waarschijnlijk niet

o Nee, zeker niet

**Medewerkers die bij vraag 1 ‘nee’ hebben ingevuld gaan nu naar vraag 6**

4. Welk tijdstip op de dag heeft jouw voorkeur voor bewegingsactiviteiten? Meerdere antwoorden mogelijk.

o Kort voor het werk

o Tijdens een pauze

o Onmiddellijk na het werk

o Op een tijdstip los van het werk

o Anders, namelijk……………….

5. Wanneer [Bedrijfsnaam] beweegactiviteiten zou aanbieden heb je dan ook een voorkeur voor een bepaalde dag? Je kunt meerdere dagen aankruisen

o Nee, geen voorkeur

o Maandag

o Dinsdag

o Woensdag

o Donderdag

o Vrijdag

o Zaterdag

o Zondag

6. Fiets je wel eens naar je werk?

o Ja, in principe iedere werkdag o Ja, iedere week een paar keer o Ja, als het weer goed is

o Soms, wanneer het uitkomt

o Nee

7. Wat is de afstand van huis naar het werk (enkele reis)?

o Minder dan 5 kilometer

o Tussen de 5 en de 10 kilometer

o Tussen de 10 en de 15 kilometer

o Meer dan 15 kilometer

8. Indien je (wel eens) naar je werk fietst of dit overweegt, wat zou jou stimuleren om dit te blijven doen of om het vaker te doen? (max. twee antwoorden mogelijk)

o Een fiets van de zaak

o Een spaarsysteem om met het aantal gefietste kilometers geld in te zamelen voor

een goed doel

o Een spaarsysteem om met het aantal gefietste kilometers te sparen voor consumptie- artikelen (bv (audio) apparatuur, uitstapjes, fietsbenodigdheden, gadgets etc.)

o Een hogere woon-werk vergoeding

o Anders, nl.:……………………..

9. Vind je het een goede zaak als je werkgever je meer tips en goede raad zou geven over lichaamsbeweging, gezonde voeding en andere leefstijladviezen?

o Ja

o Ja, mits het vrijblijvend blijft

o Nee

10. Welke uitspraak past het beste bij jou?

o Ik beweeg het liefst in groepsverband (bijv. met collega’s lunchwandelen)

o Individueel bewegen past het beste bij mij (bijv. alleen een rondje (hard)lopen)

o Ik beweeg het liefst zowel alleen als in groepsverband

o Bewegen en/of sporten spreekt mij helemaal niet aan.

11. Welke van de volgende uitspraken past het beste bij je? Meerdere antwoorden mogelijk:

o Ik wil meer sporten en/of bewegen om me fit te voelen

o Ik wil meer sporten en/of bewegen om op een goed gewicht te komen/blijven

o Ik voel me schuldig als ik niet genoeg beweeg en/of sport

o Ik sport en/of beweeg omdat ik het belangrijk vindt en het bij me past

o Ik sport en/of beweeg omdat ik er plezier in heb

o Ik vind dat ik al genoeg sport en/of beweeg

o Ik heb geen tijd om te sporten en/of bewegen

o Ik sport en/of beweeg niet vanwege gezondheidsproblemen

o Ik vind sporten helemaal niet leuk

o Ik vind bewegen helemaal niet leuk

o Anders, namelijk ……………………………………………………………….

**Roken**

Dat roken schadelijk is voor de gezondheid is bekend. [bedrijfsnaam] wil medewerkers ondersteunen bij het stoppen met roken.

1. Vind jij het belangrijk dat [bedrijfsnaam] een rookbeleid voert?

o Ja, en wij hebben een goed rookbeleid

o Ja, we hebben een rookbeleid, maar ik weet niet goed wat dit inhoud

o Ja, maar er is nog wel ruimte voor verbetering in dit beleid

o Nee, dit is al wettelijk geregeld

o Anders, namelijk………………………………………………………………

2. Zijn er in het bedrijf niet-rokers die worden blootgesteld aan rook?

o Nee, in ons bedrijf mag alleen in speciaal ingerichte rookruimtes gerookt worden

o Ja, er wordt nog niet genoeg aandacht besteed aan het beperken van roken binnen

ons bedrijf

o Ja, omdat de rookruimtes niet voldoende afgesloten zijn

o Ja, omdat er alleen buiten het bedrijf gerookt mag worden.

o Anders, namelijk……………………..

**De volgende vragen zijn alleen voor rokers**

3. Ben je geïnteresseerd in hulp bij het stoppen met roken als dit door [bedrijfsnaam]

aangeboden wordt?

o Ja

o Misschien, afhankelijk van bijv. aanbod, tijdstip etc.

o Nee **Ga door naar vraag 5**

4. Wat zou voor jou de belangrijkste reden zijn om deel te nemen aan activiteiten om te stoppen met roken?

o Alleen lukt me niet, ik zoek een stok achter de deur

o Het maakt me gezonder en fitter

o Op advies van mijn arts

o Mijn partner/omgeving wil graag dat ik stop met roken

o Anders, namelijk……………………………………………………………

5. Wat is voor jou de belangrijkste reden om NIET te stoppen met roken?

o Roken is voor mij geen probleem, ik geniet ervan

o Ik weet niet hoe ik moet stoppen met roken

o Eerdere pogingen om te stoppen zijn mislukt

o Anders, namelijk.…………………………………………………………………

6. Indien je wilt stoppen met roken, welke van de onderstaande benaderingen spreken jou het meest aan? (Meerdere antwoorden mogelijk)

o Stoppen met roken brochure

o Individuele benadering met coaching of advies op maat

o Stoppen met hulp van de huisarts, specialist of verpleegkundige

o Groepstraining (bv.Allen Carr) met collega’s

o Groepstraining los van het werk

o Gedragstherapie

o Nicotinevervangers (pleisters, kauwgom)

o Medicijnen

o Acupunctuur, softlasertherapie

o Geen van deze benaderingen spreken mij aan

o Anders, namelijk………………………………………………

**Alcohol**

Alcohol en werk gaan over het algemeen niet goed samen. [bedrijfsnaam] wil alcohol gebruik op het werk beperken (of verbieden) en indien nodig medewerkers met problemen ondersteunen.

1. Vind jij dat [bedrijfsnaam] aandacht moet besteden aan een alcoholbeleid?

o Ja, dat vind ik belangrijk

o Ja, tot op zekere hoogte

o Nee, dit is al gebeurd en er is een alcohol beleid dat bekend is bij iedereen

o Nee, medewerkers met alcohol problemen kunnen dit beter buiten het werk oplossen

o Nee, hier is geen beleid voor nodig

o Anders, namelijk……………………….

2. Welke van de onderstaande maatregelen/activiteiten spreken jou het meest aan? (Max. 2 antwoorden)

o Geen alcohol schenken op bedrijfsborrels en -feesten

o Individuele begeleiding door bijv. een leefstijlcoach voor medewerkers met een

alcoholprobleem

o Het onderwerp alcohol gebruik bespreekbaar maken op de werkvloer

o Training van leidinggevenden om onveilig alcoholgebruik van medewerkers te

signaleren en bespreekbaar te maken.

o Blaastest aanbieden bij het vermoeden op alcoholgebruik in combinatie met

(gevaarlijk) werk

o Geen van bovenstaande maatregelen spreken mij aan. Alcohol op het werk moet in bepaalde situaties (borrels & feesten) kunnen.

o Anders, nl.:………………………….

**Voeding**

Gezonde voeding kan je helpen om je lekkerder te voelen en je gewicht op peil te houden. Het aanbod in de bedrijfskantine kan daarbij helpen.

1. Vind je dat [bedrijfsnaam] meer aandacht zou moeten besteden aan gezonde voeding in het bedrijf?

o Ja, dat vind ik belangrijk

o Ja, tot op zekere hoogte

o Nee, hier is al (voldoende) aandacht voor

o Nee, het is aan de medewerkers zelf om te beslissen wat ze eten.

o Anders, namelijk ……………………

2. Welke van de onderstaande benaderingen/activiteiten spreken jou het meest aan? (Meerdere antwoorden mogelijk)

o Informatie over gezonde voeding

o Informatie over voeding en gewicht

o Gezonde voedingsmiddelen duidelijk herkenbaar maken in het bedrijfsrestaurant

o Gezonde voeding goedkoper aanbieden dan minder gezonde voeding

o Groter/aantrekkelijker aanbod gezonde voeding in het bedrijfsrestaurant

o Iedere dag gratis vers fruit in het bedrijf

o ‘Ongezonde snacks’ (kroketten/saucijzenbroodjes e.d.) slechts 1 of 2 keer per week

aanbieden

o Lunchzakjes aanbieden zodat eten meegenomen kan worden tijdens een lunchwandeling

o Gezond warm gerecht in de kantine op diverse tijdstippen

o Gezonde snacks (bijv. rijstwafels, fruit & granen repen) aanbieden in de

‘snoepautomaat’.

o Snoepautomaat/snackbox verwijderen uit het bedrijf of zeer beperkt aanbieden

o Gezonde traktaties aanbevelen bij verjaardagen

o Individueel advies van een leefstijlcoach voor medewerkers met overgewicht

o Begeleiding bij afvallen in groepssessies met collega’s

o Geen van deze benaderingen spreekt mij aan

o Anders, nl.:……………………

**Ontspanning**

Gezonde stress is de spanning die nodig is om goed te kunnen presteren. Ongezonde stress ontstaat bij langdurig onder druk of spanning staan. Ongezonde stress is schadelijk voor alle aspecten van je gezondheid. Voldoende ontspanning en slaap zorgt ervoor dat je voldoende energie opdoet om daarna weer fris aan de slag te gaan.

1. Vind je dat [bedrijfsnaam] (voldoende) aandacht besteed aan het beperken van de werkdruk en het aanmoedigen van ontspanningsmomenten op het werk?

o Ja, dit gebeurt al voldoende

o Ja, maar dit kan nog wel beter

o Nee, maar dat is ook niet nodig

o Nee, dat is wel nodig

2. Kun jij je voldoende ontspannen op het werk?

o Ja, meestal wel

o Soms wel, soms niet

o Nee, meestal niet

3. Kun jij je thuis voldoende ontspannen?

o Ja, meestal wel

o Soms wel, soms niet

o Nee, meestal niet

4. Houdt jij naast je werk nog voldoende energie over voor andere dingen? (bijv. sporten, sociale contacten etc.)

o Ja, meestal wel

o Soms wel, soms niet

o Nee, meestal niet

5. Welke maatregelen om de **organisatie** van het werk te verbeteren spreken jou het meest aan? (meerdere antwoorden mogelijk)

o Minder werk/klanten aannemen

o Meer (tijdelijke) collega’s inzetten om het werk te doen

o Beter overleg tussen de verschillende afdelingen

o Flexibel omgaan met deadlines

o Werk beter spreiden in de tijd

o Flexibel omgaan met werktijden

o Thuiswerken mogelijk maken

o Gezamenlijke koffie-, lunch-, theepauzes

o Geen van deze maatregelen spreken mij aan

o Anders, nl.:

6. Welke maatregelen om de **cultuur/sfeer** op het werk te verbeteren spreken jou het meest aan? (meerdere antwoorden mogelijk)

o Leidinggevenden trainen om signalen van hoge werkdruk te herkennen

o Meer steun van leidinggevenden

o Meer steun van collega’s

o Elkaar meer helpen daar waar dit mogelijk is

o Duidelijke afspraken maken waar iedereen zich aan houdt

o Aanmoedigen/accepteren van pauzes

o Leidinggevenden/directie die het goede voorbeeld geven

o Geen van deze maatregelen spreken mij aan

o Anders, nl.

7. Welke van de **individuele- of groepstrainingen** of activiteiten spreken jou het meest aan? (Meerdere antwoorden mogelijk)

o Informatie over stressherkenning & ontspanningsmogelijkheden algemeen

o Aanleren individuele ontspanningsoefeningen

o Gezamenlijke ontspanningsoefeningen zoals yoga of tai chi

o Individueel advies van een leefstijlcoach

o Praktische trainingen zoals ‘time-management’, assertiviteit etc.

o Bewegen/sporten met collega’s (zie vragenmodule Bewegen)

o Geen van deze maatregelen spreken mij aan

o Anders, nl…………

8. Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht (kijkend naar de werkweek)?

o Meestal 6 tot 8 uur per nacht

o Minder dan 6 uur per nacht

o 8 uur per nacht of meer

9. Heb je de indruk dat jou slaapgewoonten je alertheid en productiviteit op het werk beïnvloeden?

o Nee, ik slaap voldoende en ben (meestal) uitgerust aan het werk

o Nee, ik kan goed functioneren met een (beetje) slaapgebrek

o Soms ben ik te moe om mijn werk goed te doen

o Ja, ik ben regelmatig te moe om mijn werk goed te doen

o Anders, namelijk………………………………..

**Dit is het eind van deze vragenlijst.**

**Bedankt voor het invullen!!**