

Leefstijl-vaardigheidsscan vragenlijst

Goed slapen

1. Ik slaap gemiddelduur per dag – referentiewaarden
2. Ik slaap meestal gemakkelijk in ja/nee
3. Ik slaap 's meestal goed door, ook wanneer ik soms even wakker ben geweest ja/nee
4. Ik heb een vast slaapritme, ga meestal op een vaste tijd naar bed ja/nee
5. Ik word regelmatig vermoeid niet uitgerust wakker ja/nee
6. Ik wandel regelmatig overdag, bijvoorbeeld door te lunchwandelen (circa 30 minuten) ja/nee
7. Ik drink na 15.00 uur nog koppen koffie (met cafeïne) per dag
8. Ik rook niet/wel; sigaretten per dag.
9. Ik sta elke dag rond dezelfde tijd op

Gezond eten (normwaarden voedingscentrum – kanker etc.)

1. Ik eet dag gram groente per dag – norm 250 gram/dag
2. Ik eet stuks fruit per dag – norm 2 stuks fruit/dag
3. Ik eetx week rood vlees
4. Ik eet x per week (vette) vis
5. Ik drink glazen alcohol per dag – norm is geen alcohol
6. Ik bak mijn eten in roomboter – margarine, olijfolie of zonnebloemolie
7. Ik eet meestal bewerkte voedingsmiddelen (witte rijst, witbrood, gewone pasta, etc.)
8. Ik drink(koppen groene thee) glazen water/thee per dag
9. Hoeveel gram is één suikerklontje
10. Gram zout, gram eiwitten, hoeveelheid vezels

(In)activiteit, sedentair (werk)gedrag (normwaarden WHO)

1. Ik heb zittingen per (werk)dag
2. Ik heb sta-uren per (werk)dag
3. Ik beweeg minuten per uur tijdens een (werk)dag
4. Ik wissel ieder uur wel/niet van werkhouding
5. Ik vergader (fysiek/met teams) bijna altijd zittend ja/nee
6. Wanneer ik thuiswerk heb ik vaste routines tijdens mijn werk om te bewegen ja/nee
7. Thuis maak ik gebruik van een sta-werk oplossing
8. Op kantoor maak ik gebruik van een sta-werk oplossing
9. Ik heb voldoende kennis waarom veel zitten een negatief effect heeft op mijn gezondheid ongeacht de hoeveelheid sporten.

Fysieke belasting en belastbaarheid

1. Ik doe fysiek (zeer) belastend werk ja/nee
2. Ik doe graag in de tuin het zware werk, klus regelmatig in huis of heb een andere fysiek belastende hobby: ja/nee
3. Ik maak privé of voor mijn werk gemiddeld uren per week gebruik van de auto of van het ov
4. Ik fiets en/of wandel privé of voor mijn werk gemiddeld uren per week
5. Ik word regelmatig niet-uitgerust wakker
6. Ik ben fysiek goed belastbaar ja/nee
7. Ik val soms na het eten al in slaap
8. Ik ervaar regelmatig fysieke klachten/pijn

Herstel/ ontspanning omgaan met stress

1. Ik heb een doel in mijn leven waarvoor ik iedere dag mijn bed uit wil komen ja/nee
2. Ik neem regelmatig een pauze van minimaal 10-15 minuten tijdens mijn werkdag om even niets te doen ja/nee
3. Ik doe regelmatig een middagdutje ja/nee
4. Ik kan goed multitasken ja/nee
5. Ik ben goed in een ding tegelijk doen en doe regelmatig aan diep werken ja/nee
6. Ik organiseer de hoeveelheid informatie en het aantal prikkels dat ik toelaat per dag ja/nee
7. Ik kan mijn HRV beïnvloeden met verdiepte ademhaling
8. Ik doe regelmatig aan mindfulness, meditatie en/of yoga, gemiddeldminuten per week
9. Ik kan goed omgaan met stress in mijn privéleven en op mijn werk ja/nee
10. Ik kan mijn concentratie/ aandacht goed vasthouden
11. Ik vergeet regelmatig dingen
12. Aan het eind van de dag is mijn hoofd vaak vol

Kwaliteit privétijd, sport, inspanning en training - hobby's –

1. Ik beoordeel de kwaliteit van mijn leven met (1-10)
2. Ik ben goed/niet goed in het voeren van regie van mijn leven (vaardigheid)
3. Mijn vermogen om met mijn leven om te gaan beoordeel ik een cijfer (1-10):
4. Ik heb gemiddeld uur privé-tijd (24 uur – minus slaap, werk en mobiliteit van en naar werk)
5. Ik sport regelmatig, train gemiddeld uur per week
6. Mijn maximale hartfrequentie is.....
7. Ik doe iedere week aan duurtraining ja/nee
8. Tijdens mijn duurtraining is mijn hartfrequentie gemiddeld slagen per minuut
9. Ik doe regelmatig spierkrachtsoefeningen en/of aan (spier)krachttraining uren per week
10. Ik ben fysiek fit ja/nee