

JOYFULJOB

GEZONDHEIDSBEVRAGING

Deze bevraging kan dienen als een startpunt bij het opzetten van een welzijnsbeleid binnen uw organisatie. De bevraging richt zich op drie kerngebieden: voeding, lichaamsbeweging en het welzijn van de medewerkers, met de bedoeling om op basis van de bevindingen gerichte acties te ontwikkelen die aansluiten bij de specifieke behoeften van uw medewerkers.

Aan de hand van enquête-software zoals SurveyMonkey, Google Forms, Qualtrics, LimeSurvey, Microsoft Forms en Typeform kan de bevraging eenvoudig gedigitaliseerd en verstuurd worden naar de medewerkers.

* Vereist

Voeding

Gezonde voeding zorgt ervoor dat jouw lichaam de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. Enerzijds om aan je energiebehoefte te voldoen, anderzijds om ervoor te zorgen dat alle processen in het lichaam op een optimale manier kunnen verlopen. Gezonde voeding, aangepast aan de behoeften van jouw lichaam, houdt je gezond.

Bij gezonde voeding denken we aan groenten, fruit, volle granen, eiwitten, noten, zaden en gezonde vetten. Bewerkte voeding met toegevoegde suikers, zout en verzadigde vetten proberen we te vermijden.

1. Hoe tevreden ben je met je **voedingspatroon**?

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

Zeer ontevreden

Zeer tevreden

2. Volg je momenteel een dieet of een eet-leefmethode (bv. Weight Watchers, Sandra Bekkari, Intermittent Living (fasting), Herbalife, ...)?

Ja

Nee

3. Welk(e) dieet of eet-leefmethode?

4. Welke stelling is voor jou van toepassing? (meerdere antwoorden mogelijk)

Ik let op wat ik eet omdat ik mij gezond wil voelen.

Ik let op wat ik eet om af te vallen.

Ik let niet op wat ik eet en heb geen intentie om dit te veranderen.

Ik let niet op wat ik eet maar ik zou dit wel willen veranderen.

Ik wil wel gezond eten maar heb geen idee hoe eraan te starten.

5. Hoe ziet jouw voedingspatroon er uit?

	Nooit	Soms	Vaak	Altijd
Ik neem de tijd om te ontbijten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik eet dagelijks 300g groenten. (=bv. 3 tomaten of 1 broccoli zonder steel of 3 wortelen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik sla maaltijden over.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik eet bewust mijn maaltijd. (niet terwijl ik nog verder werk of tv kijk of krant lees of smartphone bekijk,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik eet dagelijks 1 of 2 stukken fruit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik drink dagelijks 1,5 liter (=6 glazen) water.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Hoe tevreden ben je over het **aanbod aan gezonde maaltijden** (warm/koud) in deze organisatie?

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

Zeer ontevreden

Zeer tevreden

7. Verklaar je score op de vorige vraag.

8. Hoe tevreden ben je over het **aanbod aan gezonde tussendoortjes** in deze organisatie?

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

Zeer ontevreden

Zeer tevreden

9. Verklaar je score op de vorige vraag.

10. Hoe tevreden ben je over het **aanbod aan gezonde dranken** in deze organisatie?

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

Zeer ontevreden

Zeer tevreden

11. Verklaar je score op de vorige vraag.

12. Wat is er op dit moment nog **onvoldoende aanwezig** op het gebied van **gezonde voeding** (maaltijden, tussendoortjes, drank) in deze organisatie?

Bewegen - sporten

Bewegen is de basis van je gezondheid en vormt een rode draad in je dagelijks leven. Onder bewegen wordt verstaan alle vormen van bewegen die zorgen voor een energieproductie om ons lichaam te verplaatsen en warm te houden. Denk hierbij aan huishoudelijk werk, fietsen naar je werk, boodschappen doen, dansen, wandelen met de hond, tuinieren, traplopen...

Wanneer beweging een gestructureerd karakter vertoont, spreek je van **sporten**. Denk hierbij aan je wekelijkse voetbal-, loop- of volleybaltraining. Of je dagelijkse bezoek aan de sportschool waar je deelneemt aan een (groeps)les spinning, fitness, aerobics, boxen, bodypump, zumba, yoga of pilates.

⋮

13. Hoe tevreden ben je over **je fysieke fitheid** op dit moment?

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

Zeer ontevreden

Zeer tevreden

14. Hoeveel minuten **beweeg** je per dag (o.a. huishoudelijk werk, fietsen naar het werk, boodschappen doen, wandelen met de hond, tuinieren, traplopen, ...)?

- <30min
- 30-60min
- 60-100min
- 100-150min
- >150min

15. Hoeveel minuten **sport** je op gemiddelde weekbasis (o.a. voetbal-, loop- of volleybaltraining, een (groeps)les spinning, fitness, aerobics, boxen, bodypump, zumba, yoga of pilates, ...)?

- <30min
- 30-60min
- 60-100min
- 100-150min
- >150min

16. Welke sport beoefen je? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Wandelen of recreatief fietsen
- Duursporten (zwemmen, fietsen, joggen, crosstrainer, ...)
- Teamsport (voetbal, volleybal, ...)
- Krachtsporten (fitness, boxing, BBB, ...)
- Yoga of andere fysieke relaxatie activiteiten
- Racketsport (tennis, padel, badminton, squash, ...)
- Geen
- Andere

17. Indien je 'andere' aankruiste, welke sport(en)?

18. Vind je van jezelf dat je te weinig sport op weekbasis?

Ja

Neen

19. Wat is de belangrijkste reden dat je (te) weinig tot fysieke activiteiten komt? (meerdere antwoorden mogelijk)

Gebrek aan motivatie/goesting

Tijdsgebrek (werk/gezin)

Kostprijs

Gezondheidsproblemen of blessures

Doorzettingsvermogen om vol te houden

Ik beweeg voldoende

Andere

20. Indien je 'andere' aankruiste, verklaar.

21. Wat is jouw belangrijkste reden om te sporten? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Goed voor mijn humeur, geluksgevoel
- Sociale contacten
- Conditie verbeteren
- Spierontwikkeling
- Gezond oud worden
- Afvallen
- Plezier
- Stress verminderen
- Beter slapen
- Hoofd leegmaken
- Andere

22. Indien je 'andere' aankruiste, verklaar.

23. Doe jij aan wisselwerken?

Wisselwerken is tijdens je bureauwerk elk (half)uur het zitten onderbreken door even recht te staan of te bewegen.

- Ja
- Soms
- Nee

24. Welke stelling is voor jou van toepassing:

- Ik heb geen plannen om in de nabije toekomst meer te bewegen/sporten.
- Ik ben van plan om in de nabije toekomst meer te bewegen/sporten.
- Ik ben onlangs meer beginnen bewegen/sporten.
- Ik beweeg/sport reeds langer dan 6 maand voldoende.

25. Hoe tevreden ben je met **de sport- en bewegingsmogelijkheden** in en rond deze organisatie?

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

Zeer ontevreden

Zeer tevreden

26. Verklaar je antwoord.

27. Ben je op de hoogte van reeds bestaande initiatieven op het gebied van sport en bewegen binnen deze organisatie?

Ja

Nee

28. Verklaar je antwoord.

29. Wat ontbreekt er volgens jou qua beweeg- en sportmogelijkheden binnen deze organisatie? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Fitness
- Groepslessen (yoga, BBB, pilates, ...)
- Finse looppiste
- Wandelroutes
- Bewegcontainer
- Power breaks (actieve online pauzes)
- Samen trainen voor deelname aan wedstrijd
- Andere

30. Indien je 'andere' aankruiste, verklaar.

Mentaal welzijn

Mentaal welzijn is de mate waarin je je goed in je vel voelt, de mate waarin je je gelukkig voelt. Het is een uitkomstmaat van positieve geestelijke gezondheid.

Welzijn op het werk is het vermogen om de interesses, waarden en levensdoel op het werk na te streven en om op professionele wijze betekenis, geluk en verrijking te verkrijgen.

31. Hoe scoor je **je mentaal welzijn** in de voorbije 2 maanden gemiddeld?

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

Zeer slecht

Zeer goed

32. Hoe tevreden ben je met je job als werknemer binnen deze organisatie?

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

Zeer ontevreden

Zeer tevreden

33. Wat ervaar je als **positief** aan je job binnen deze organisatie?

34. Wat ervaar je als **negatief** aan je job binnen deze organisatie?

35. Welke stelling is voor jou van toepassing? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Ik weet wat er van mij verwacht wordt op mijn werk.
- Ik heb de materialen, apparatuur die ik nodig heb om mijn werk goed te doen.
- Ik beschik over een ruimte-locatie waar ik mijn werk goed kan doen.
- Op mijn werk heb ik de mogelijkheid om elke dag te doen waar ik goed in ben.
- In de afgelopen zeven dagen heb ik erkenning of lof ontvangen voor het doen van goed werk.
- Op het werk lijken mijn meningen te tellen.
- Het komt vaak voor dat ik na een werkdag door vermoeidheid niet meer toekom aan andere bezigheden.
- Ik ervaar veel stress op het werk de laatste maanden.
- Ik vind de combinatie werk-privé soms moeilijk te combineren.
- Ik vind het moeilijk om me te ontspannen aan het einde van een werkdag.

36. Welke vorm van ontspanning geniet jouw voorkeur? (maximum 3 aanduiden)

Selecteer maximaal 3 opties.

- Sport en beweging
- Ontspanning in de natuur
- Passieve (online) activiteiten (gaming, social media, TV, ...)
- Sociale activiteiten (resto, café, afspreken met vrienden, film, kunst, ...)
- Relaxatie activiteiten (yoga, mindfulness, wellness, ...)
- Culturele activiteiten (toneel, muziek-, dansvoorstellingen, ...)
- Lezen, podcasts of muziek beluisteren
- Andere

37. Indien je 'andere' aankruiste, verklaar.

38. Neem jij een middagpauze?

- Helemaal niet
- Soms
- Meestal wel
- Altijd

39. Om de hoeveel tijd neem jij een pauze tussendoor? (zonder middagpauze)

- Elk uur
- Na 1-2u werken
- Na 2-3u werken
- na 3-4u werken
- Ik werk soms langer dan 4u aan een stuk door

40. Weet jij bij wie je terecht kan in deze organisatie wanneer je je niet goed voelt?

- Ja
- Nee

41. Bij wie kan jij terecht?

Collega's

Leidinggevende

HR

Vertrouwenspersoon

Externe dienst voor preventie en bescherming op het werk

Algemeen welzijn

42. Wat is jouw 'gezond doel' voor de komende maanden? (maximum 3 aanduiden)

Selecteer maximaal 3 opties.

- Meer tijd vrijmaken om te sporten (lopen, fietsen, zwemmen, fitness, wandelen, ...)
- Meer weten over gezonde voeding & gezond en evenwichtig koken
- Meer en beter ontspannen (o.a. mindfulness, yoga, relaxatie, ademhalingsoefeningen, ...)
- Stoppen met roken
- Minder alcohol drinken
- Meer 'me-time', zelfzorg
- Deelnemen aan 1 of meerdere sportevenementen
- Een betere work-life balans creëren
- Onderhouden van mijn conditie
- Beter slapen
- Meer afspreken met vrienden en familie (sociaal leven)
- Minder langdurige en negatieve stress ervaren
- Ik heb momenteel geen gezonde doelen
- Andere

43. Indien je 'andere' aankruiste, verklaar.

44. Hoe belangrijk vind je **welzijn op het werk**?

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

totaal onbelangrijk

uitermate belangrijk

45. Welke topics voor initiatieven genieten jouw voorkeur in het kader van welzijn op het werk? (maximum 3 aanduiden)

Selecteer maximaal 3 opties.

- Minder zitten of meer bewegen
- Gezonde voeding
- Goede lichaamshouding, preventie van rug- en nekklachten
- Actieve sportbeoefening
- Slaap, rust & recuperatie
- Veerkracht, stress- en burn-outpreventie
- Verbinden, groepsgevoel bevorderen
- Smartphone gebruik/digitale afhankelijkheid
- Andere

46. Indien je 'andere' aankruiste, verklaar.

47. Heb je zelf al een welzijnsinitiatief opgezet en/of deelgenomen aan een welzijnsactie binnen deze organisatie?

Ja

Nee

48. Welke welzijnsacties zijn dit? (meerdere antwoorden mogelijk)

Acties rond gezonde voeding

Acties rond beweging

Acties rond mentaal welzijn

49. Verklaar.

50. Heb je zelf nog suggesties of leuke ideeën?

Deze inhoud is niet door Microsoft gemaakt noch goedgekeurd. De gegevens die u verzendt, zal worden gestuurd naar de eigenaar van het formulier.

 Microsoft Forms