

Persoonlijke Gezondheidspeiling

Persoonlijke gezondheidspeiling

Uw gezondheid en energie wordt als belangrijke factor voor inzetbaarheid gezien. Met deze peiling kunt u kijken welke onderdelen van gezondheid goed voor elkaar zijn en aan welke punten u nog kunt werken.

STAP 1; peil uw huidige gezondheid

Druk uw mening over de onderstaande uitspraken uit in een cijfer (1-10). Hoe hoger het cijfer hoe meer u vindt dat de uitspraak op u van toepassing is.

| Nr. | Uitspraak | Cijfer |
|-----|--|--------|
| A | <u>MIJN GEZONDHEID</u> (score 1-10, 1 = helemaal niet waar, 10 = helemaal waar) | |
| 1 | Ik voel me gezond | |
| 2 | Ik voel me fit | |
| 3 | Ik heb bijna nooit gezondheidsklachten | |
| 4 | Ik ben weinig ziek | |

| | | |
|----|---|--|
| B | <u>GEZONDHEID & WERK</u> (score 1-10, 1=zeer slecht, 10=zeer goed) | |
| | <i>Fysieke inspanning</i> | |
| 5 | Mijn uithoudingsvermogen is ... | |
| 6 | Mijn kracht is ... | |
| 7 | Mijn lenigheid/soepelheid is... | |
| 8 | Mijn zintuigen functioneren ... | |
| | <i>Mentale inspanning</i> | |
| 9 | Mijn alertheid/reactievermogen is... | |
| 10 | Mijn concentratievermogen is ... | |
| 11 | Omgaan met stress/werkdruk kan ik... | |
| 12 | Mijn geheugen is... | |

| Nr. | Uitspraak | Cijfer |
|-----|--|--------|
| C | <u>GEZONDHEIDSGEDRAG</u> (score 1-10, 1 = helemaal niet waar, 10 = helemaal waar) | |
| 13 | Ik rook niet | |
| 14 | Ik drink alcohol met mate | |
| 15 | Ik gebruik geen drugs/medicijnen | |
| 16 | Ik eet gezond | |
| 17 | Ik beweeg minstens een half uur per dag | |
| 18 | Ik zorg voldoende voor ontspanning | |
| 19 | Ik slaap goed | |

| | | |
|----|---|--|
| D | <u>GEZONDHEIDSEFFECT</u> (LET OP! score anders om score 1-10, 1 = helemaal waar, 10 = helemaal NIET) | |
| 20 | Ik maak meer fouten dan nodig is | |
| 21 | Ik heb moeite met de lichamelijke eisen van mijn werk | |
| 22 | Ik heb moeite met de geestelijke eisen van mijn werk | |
| 23 | Door mijn gezondheid lever ik kwalitatief minder goed werk | |
| 24 | Door mijn gezondheid ben ik minder productief | |
| 25 | Ik maak me zorgen of ik dit werk in de toekomst kan volhouden | |

| | | |
|----|---|--|
| E | <u>SELFEFFICACY/ GEZONDHEIDKRACHT</u> (score 1-10, 1 = helemaal niet waar, 10 = helemaal waar) | |
| 26 | Ik ben in staat te werken aan mijn gezondheid | |
| 27 | Het lukt me tijd te maken om te werken aan mijn gezondheid | |
| 28 | Ik heb privé de middelen om te werken aan mijn gezondheid | |
| 29 | Ik krijg vanuit mijn werk de middelen om te werken aan mijn gezondheid | |
| 30 | Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verbeteren | |

STAP 2; vul de verzamelstaat hieronder in:

U heeft over 30 uitspraken uw mening gegeven in de vorm van een rapportcijfer (1-10). Hierna kunt u achter het nummer van de uitspraak het aantal punten noteren in de vakken onder de letter A t/m E.

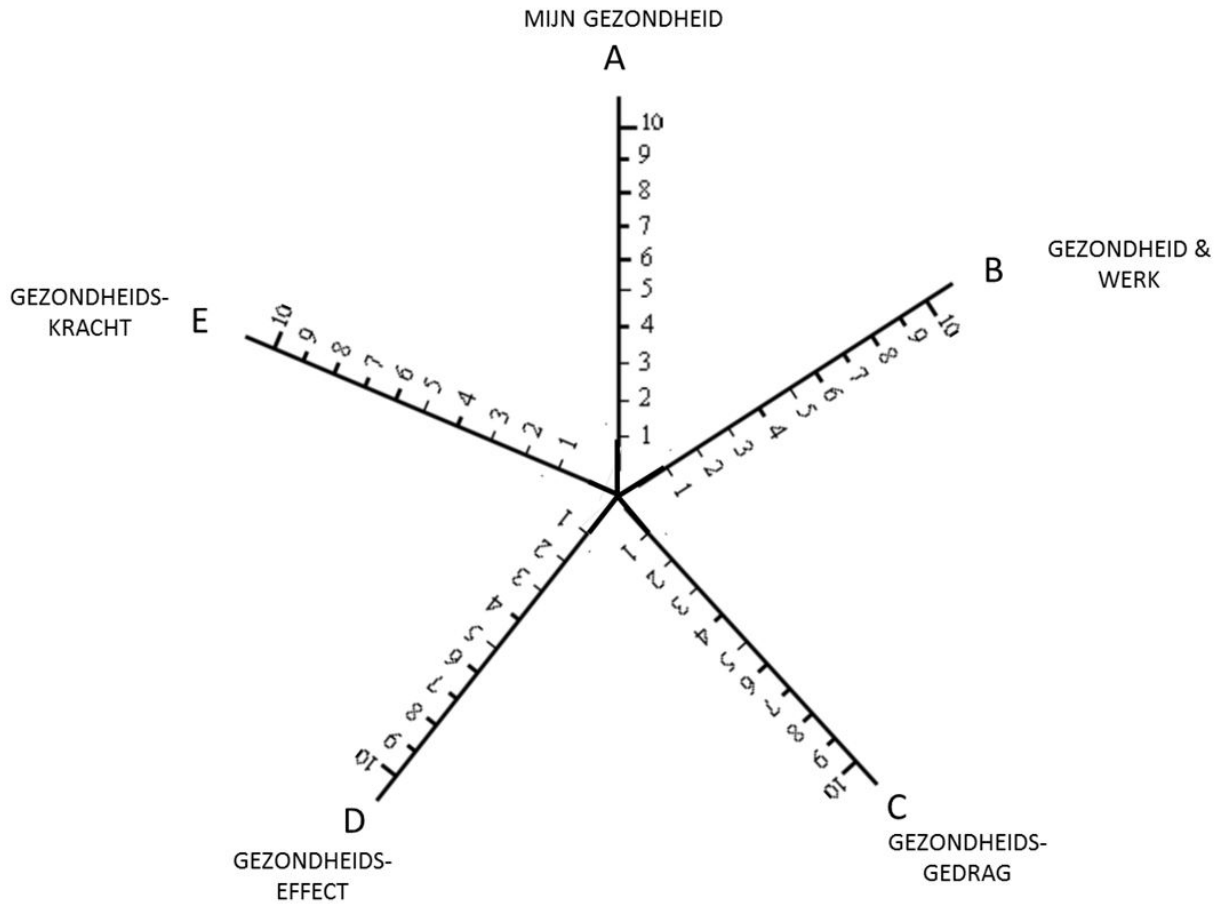
Als u het totaal aantal punten per letter heeft, dan deelt u dat vervolgens door het totaal aantal stellingen. Zo komt u uit op het gemiddelde per gezondheidlijn. De score kunt u vervolgens weergeven in de Gezondheidsradar.

Hierdoor krijgt u een overzicht van de stand van zaken wat betreft uw gezondheid.

| A | | B | | C | | D | |
|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|
| Uitspraak | Aantal punten | Uitspraak | Aantal punten | Uitspraak | Aantal punten | Uitspraak | Aantal punten |
| 1 | | 5 | | 13 | | 20 | |
| 2 | | 6 | | 14 | | 21 | |
| 3 | | 7 | | 15 | | 22 | |
| 4 | | 8 | | 16 | | 23 | |
| | | 9 | | 17 | | 24 | |
| | | 10 | | 18 | | 25 | |
| | | 11 | | 19 | | | |
| | | 12 | | | | | |
| Totaal | | Totaal | | Totaal | | Totaal | |
| <i>Totaal / 4</i> | | <i>Totaal / 8</i> | | <i>Totaal / 7</i> | | <i>Totaal / 6</i> | |

| E | |
|-------------------|---------------|
| Uitspraak | Aantal punten |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| | |
| | |
| | |
| Totaal | |
| <i>Totaal / 5</i> | |

STAP 3; geef uw resultaat weer in de Gezondheidsradar:



STAP 4; Maak een plan

Waar zou u aan willen werken?

| IK WIL WERKEN AAN MIJN GEZONDHEID / GEZONDHEIDSINITIATIEF (vink aan waar u aan wilt gaan werken) | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> | Stoppen met roken |
| <input type="checkbox"/> | Meer bewegen |
| <input type="checkbox"/> | Minder alcohol drinken |
| <input type="checkbox"/> | Gezonder eten |
| <input type="checkbox"/> | Meer ontspannen |
| <input type="checkbox"/> | Meer slapen |
| <input type="checkbox"/> | Minder drugs/medicijnen gebruiken |
| <input type="checkbox"/> | Periodiek mijn gezondheid laten testen |
| <input type="checkbox"/> | Werken aan mijn stressbestendigheid |
| <input type="checkbox"/> | Meer plezier halen uit mijn dagelijkse bezigheden |
| <input type="checkbox"/> | Beter leren omgaan met mijn emoties/gevoelens |
| <input type="checkbox"/> | De belasting op mijn werk verminderen |
| <input type="checkbox"/> | ... |
| <input type="checkbox"/> | ... |

Hoe gaat u dat doen?

| IK WIL DE VOLGENDE ACTIES ONDERNEMEN OM TE WERKEN AAN MIJN GEZONDHEID | | Wanneer? |
|---|--|----------|
| <input type="checkbox"/> | Informatie opzoeken en lezen over het verbeteren van mijn gezondheid | |
| <input type="checkbox"/> | Hulp vragen bij een professional | |
| <input type="checkbox"/> | Aankaarten bij mijn leidinggevende | |
| <input type="checkbox"/> | Bespreken met mijn partner/familie/vrienden | |
| <input type="checkbox"/> | Een training volgen | |
| <input type="checkbox"/> | Lid worden van een (sport)vereniging | |
| <input type="checkbox"/> | Gezonde recepten opzoeken | |
| <input type="checkbox"/> | Minder met de auto en meer met de fiets | |
| <input type="checkbox"/> | Minder met de lift en meer met de trap | |
| <input type="checkbox"/> | 's Avonds ontspannen in plaats van doorwerken | |
| <input type="checkbox"/> | Minder werken | |
| <input type="checkbox"/> | Meer tijd voor mijn gezin/familie/vrienden | |
| <input type="checkbox"/> | Meer tijd besteden aan mijn hobby | |
| <input type="checkbox"/> | ... | |
| <input type="checkbox"/> | ... | |

Opmerkingen: