

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.

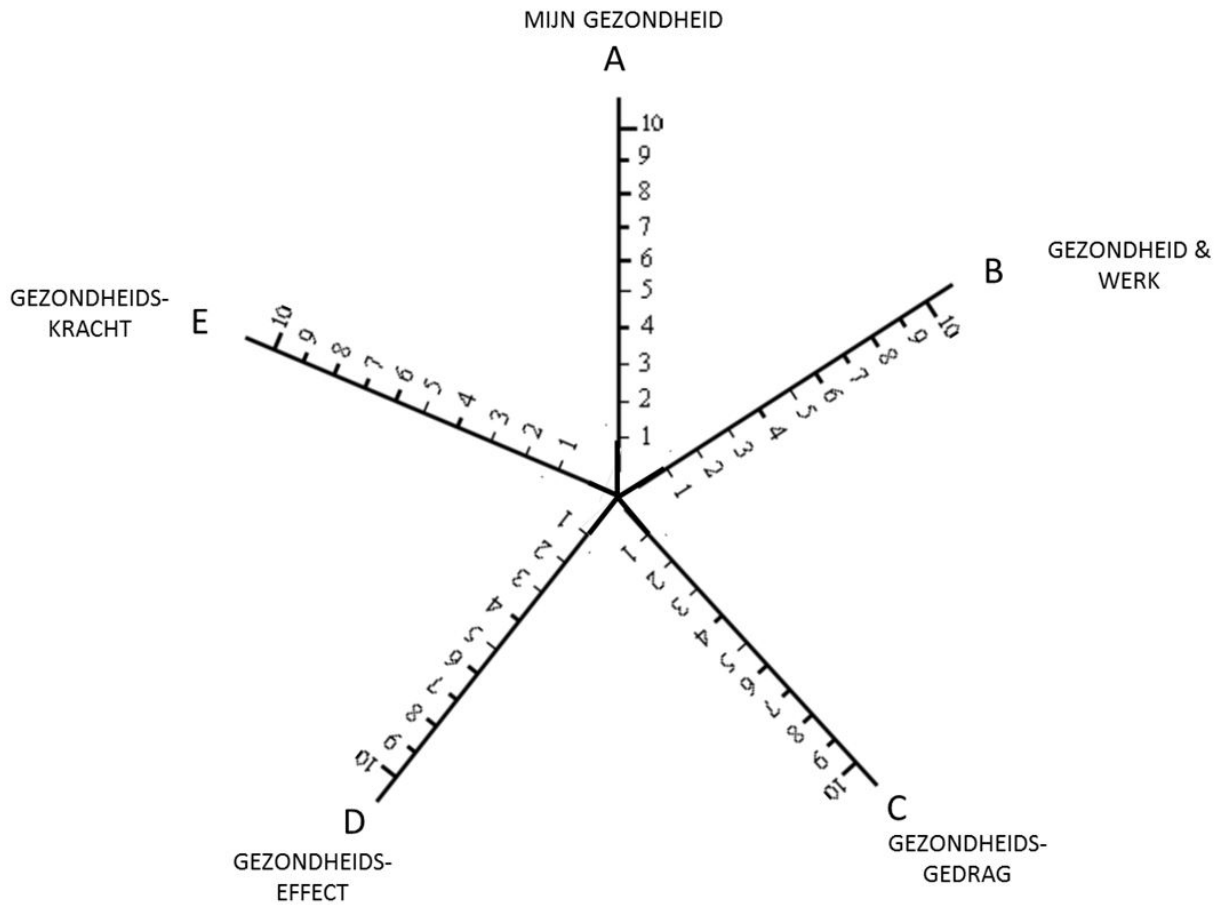
Als u het totaal aantal punten per letter heeft, dan deelt u dat vervolgens door het totaal aantal stellingen. Zo komt u uit op het gemiddelde per gezondheidlijn. De score kunt u vervolgens weergeven in de Gezondheidsradar.

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: