

Voorbeeld vragenlijst 'de vitale medewerker'

Met onderstaande vragenlijstje van slechts 12 korte vragen wil het projectteam 'naam project' inventariseren aan welke bewegingsactiviteiten de medewerkers van 'naam bedrijf' behoefte hebben en hoeveel er op dit moment wordt bewogen.

De vragenlijst is naar een willekeurige steekproef van medewerkers gestuurd en is anoniem.

Graag tijdens het invullen van de vragenlijst het hokje aankruisen dat het meest voor je van toepassing is. Per vraag kun je meerdere antwoorden geven, tenzij vermeld staat dat je slechts één antwoord kunt kiezen. Alvast bedankt voor je medewerking

I. Inventarisatie van wensen & verwachtingen omtrent bewegingsactiviteiten

1. Welke van de onderstaande activiteiten spreken jou aan?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Lunchwandelen
- Lunchfietsen
- Fietsen naar en van het werk
- Bedrijfssport zoals voetbal, hockey en tennis
- Bedrijfsfitness
- Korting sportschool
- Hardlooptgroep
- Ontspanningsoefeningen zoals yoga en tai chi
- Tafeltennis
- WII-fit (Nintendo)
- Zwemmen
- Anders, namelijk

2. Zou je meer aan beweging doen buiten de werkuren indien 'naam bedrijf' financieel bijdraagt in bewegingsactiviteiten (zoals korting bij sportvereniging of –school of een naar eigen inzicht te besteden persoonsgebonden budget.

Eén antwoord mogelijk

- Ja, zeker
- Ja, ik denk het van wel
- Nee, waarschijnlijk niet
- Nee, zeker niet

3. Welk tijdstip op de dag heeft jouw voorkeur voor bewegingsactiviteiten?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Voor het werk
- Tijdens de middagpauze
- Onmiddellijk na het werk
- Tijdens de werkuren

4. Wanneer 'naam bedrijf' beweegactiviteiten zou aanbieden heb je dan ook voorkeur voor een bepaalde dag?

Je kunt meerdere dagen aankruisen

- Nee
- Maandag
- Dinsdag
- Woensdag
- Donderdag
- Vrijdag

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

Eén antwoord mogelijk

- Ja
- Nee

6. Welke uitspraak past het beste bij jou?

Eén antwoord mogelijk

- Ik beweeg het liefst in groepsverband (bijv. met collega's lunchwandelen)
- Individueel bewegen past het beste bij mij (bijv. alleen een rondje lopen)
- Ik beweeg het liefst zowel alleen als in groepsverband

7. Welke van de volgende uitspraken past het beste bij je?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Ik wil meer bewegen om me fit te voelen
- Ik wil meer bewegen om op een goed gewicht te komen
- Ik voel me schuldig als ik niet genoeg beweeg
- Ik beweeg omdat ik het belangrijk vindt en het bij me past
- Ik beweeg omdat ik er plezier in heb
- Ik vind dat ik al genoeg beweeg
- Ik heb geen tijd om te bewegen
- Ik beweeg niet vanwege gezondheidsproblemen
- Anders, namelijk

8. Welke van de volgende uitspraken past het beste bij je?

Eén antwoord mogelijk

- Op dit moment beweeg ik niet regelmatig en ik ben ook niet van plan hier in de nabije toekomst mee te beginnen
- Ik beweeg niet regelmatig, maar ik ben wel van plan hier binnenkort mee te beginnen
- Gedurende de afgelopen maanden ben ik zo nu en dan actief bezig geweest met bewegen
- Het afgelopen half jaar ben ik tenminste 5 dagen in de week, gedurende een half uur per dag, actief geweest met bewegen
- Het afgelopen jaar ben ik tenminste 3 keer per week intensief bezig geweest met sport en bewegen.

II. Fysieke activiteit

De volgende vraag gaat over de fysieke activiteit in een gewone week.

9. Op hoeveel dagen heb je de afgelopen week gedurende tenminste 30 minuten matig intensief bewogen: stevig wandelen, fietsen, tuinieren, dansen, sporten en / of huishouden? Andere activiteiten zijn natuurlijk ook goed mogelijk.

Kruis aan wat van toepassing is

0	1	2	3	4	5	6	7	dagen

Op hoeveel dagen heb je de afgelopen week gedurende tenminste 20 minuten intensief bewogen: activiteiten waarbij je gaat zweten en buiten adem raak?

0	1	2	3	4	5	6	7	dagen

10. De afgelopen week was een:

Eén antwoord mogelijk

- Minder actieve week dan een normale week
- Een normale week wat betreft bewegen
- Een intensievere week dan een normale week

III De laatste twee vragen zijn enkele achtergrondvragen:

11. Wat is je geslacht:

- Man
- Vrouw

12. In welke leeftijdscategorie val je:

- Ik ben tussen de 15 en 35 jaar
- Ik ben tussen de 36 en 50 jaar
- Ik ben tussen de 51 en 65 jaar

Hieronder is nog de mogelijkheid om aanvullingen of opmerkingen te geven over het beweegbeleid. Bedankt voor de medewerking.