**Vragenlijst Zittend werk – TNO**

Waarom deze vragenlijst

Wij willen als organisatie inzetten op minder zitten en meer bewegen tijdens het werk. Daarom willen we weten hoeveel onze werknemers zitten, in hoeverre gezondheidsrisico’s van lang zitten bekend zijn en welke behoeften er zijn als het gaat om meer bewegen tijdens het werk.

Inleiding   
Beste collega's, voor een intern onderzoek naar zitten tijdens het werk en mogelijkheden om het zitten te verminderen en onderbreken, willen wij je vragen om deze korte vragenlijst in te vullen (duurt 5 minuten).

Je neemt geheel vrijwillig en vrijblijvend deel aan het onderzoek. Je antwoorden worden anoniem verwerkt en vertrouwelijk opgeslagen en zijn niet tot jouw persoon herleidbaar. Je kunt te allen tijde stoppen met deelname. Je antwoorden worden dan niet bewaard of meegenomen in het onderzoek.

Vragenlijst

1. Als je denkt aan een gemiddelde werkdag op kantoor
   1. Hoeveel tijd breng je gemiddeld zittend door op een werkdag tijdens je werk? [0-12]
   2. Hoeveel tijd breng je gemiddeld zittend door op een werkdag tijdens je woon-werkverkeer? [0-12]
   3. c Hoeveel tijd breng je gemiddeld zittend door op een werkdag tijdens je vrije tijd? [0-12]
2. Als je denkt aan een gemiddelde werkdag vanuit huis
   1. Hoeveel tijd breng je gemiddeld zittend door op een werkdag tijdens je werk? [0-12]
   2. Hoeveel tijd breng je gemiddeld zittend door op een werkdag tijdens je woon-werkverkeer? [0-12]
3. Als je denkt aan een gemiddelde werkweek. Hoe vaak komt onderstaande voor tijdens je werk?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Stelling | Nooit | Soms | Vaak | Altijd |
| Tijdens mijn werkzaamheden zit ik aaneengesloten periodes van 1 uur of meer |  |  |  |  |
| Ik maak actief gebruik van de door [organisatie] beschikbaar gestelde pauze software |  |  |  |  |
| Ik maak actief gebruik van de door [organisatie] beschikbaar gestelde zit-stabureaus |  |  |  |  |
| Ik maak actief gebruik van de door [organisatie] beschikbaar gestelde [vul interventieonderdeel in] |  |  |  |  |

1. Als je denkt aan een gemiddelde werkweek. In hoeverre ben je het eens met de volgende stellingen.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Stelling | Geheel mee oneens | Mee oneens | Mee eens | Geheel mee eens |
| Op kantoor kan zittend werk in voldoende mate afwisselen met staan of bewegen |  |  |  |  |
| Thuis kan ik zittend werk in voldoende mate afwisselen met staan of bewegen |  |  |  |  |
| Ik ben bekend met de gezondheidsrisico's van langdurig zitten |  |  |  |  |
| Ik sta open voor interventies om meer te bewegen tijdens mijn werk |  |  |  |  |

1. Wat heb je nodig (op kantoor of thuis) om het zitten tijdens het werk te verminderen?

[open antwoord box]

1. Wat heb je nodig (op kantoor of thuis) om meer te bewegen tijdens het werk?

[open antwoord box]

1. Heb je nog opmerkingen

[open antwoord box]