

# Basisvragenlijst

## vitaliteit medewerkers

Ontwikkelt binnen het programma Vitaal Bedrijf in 2022

### MODULE A | Hoe gaat het met je?

#### HOE GAAT HET MET JE?

De volgende stellingen gaan over hoe het op dit moment met je gaat.

Geef bij elke stelling een cijfer, waarbij 1 staat voor helemaal niet mee eens en 10 voor helemaal mee eens. Als je twijfelt, kies dan het cijfer dat het dichtst bij jouw persoonlijke situatie in de buurt komt.

#### Vraag A1 SINGLE RESPONSE [PG-DIMENSIE: LICHAAMSFUNCTIES]

“Ik voel me gezond”

10-puntsschaal: helemaal niet mee eens – helemaal mee eens

#### Vraag A2 SINGLE RESPONSE [PG-DIMENSIE: MENTAAL WELBEVINDEN]

“Ik voel me vrolijk”

10-puntsschaal: helemaal niet mee eens – helemaal mee eens

#### Vraag A3 SINGLE RESPONSE [PG-DIMENSIE: ZINGEVING]

“Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst”

10-puntsschaal: helemaal niet mee eens – helemaal mee eens

#### Vraag A4 SINGLE RESPONSE [PG-DIMENSIE: KWALITEIT VAN LEVEN]

“Ik geniet van mijn leven”

10-puntsschaal: helemaal niet mee eens – helemaal mee eens

#### Vraag A5 SINGLE RESPONSE [PG-DIMENSIE: MEEDOEN]

“Ik heb goed contact met andere mensen”

10-puntsschaal: helemaal niet mee eens – helemaal mee eens

#### Vraag A6 SINGLE RESPONSE [PG-DIMENSIE: DAGELIJKS FUNCTIONEREN]

“Ik kan goed voor mezelf zorgen”

10-puntsschaal: helemaal niet mee eens – helemaal mee eens

## MODULE B | Leefstijl > Bewegen & sport

### JE LEEFSTIJL

Nu volgen enkele stellingen over je leefstijl. Neem hiervoor de afgelopen 4 weken in gedachten.

### BEWEGEN

Bewegen en sporten is goed voor je, daar kan geen twijfel over bestaan. Wie beweegt en sport voelt zich goed en is bewezen gelukkiger. Van bewegen en sporten krijg je energie. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Dus elk beetje helpt; hoe meer hoe beter!

#### Vraag B1 SINGLE RESPONSE

**Hoeveel uur per week beweeg je matig intensief?**

*Matig intensief bewegen kost moeite maar daarbij blijft praten mogelijk zoals bij zwemmen, traplopen, fietsen of stevig wandelen.*

1. (Bijna) nooit
2. Minder dan 1 uur per week
3. 1 of 2 uur per week
4. 2,5 uur per week
5. Meer dan 2,5 uur per week

#### Vraag B2 SINGLE RESPONSE

**Hoe vaak doe je bot- en spierversterkende oefeningen?**

*Spierversterkende oefeningen zijn gericht op het verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren. Botversterkende oefeningen zijn gericht op belasting van het lichaam met eigen lichaamsgewicht. Bot- en spierversterkende oefeningen zijn bijvoorbeeld hardlopen, voetballen, tennissen, touwtje springen, volleybal of fitnessen.*

1. Nooit
2. 1 of 2 keer per maand
3. 1 keer per week
4. 2 keer per week
5. Meer dan 2 keer per week

#### Vraag B3 SINGLE RESPONSE

**Hoeveel uur per dag breng je zittend door?**

*Denk hierbij aan het zitten aan een bureau, zitten bij vrienden, reizen in de auto, het openbaar vervoer, tijdens het lezen, kaarten of tv kijken. Tel de tijd waarin je slaapt niet mee.*

1. Minder dan 4 uur per dag
2. Tussen 4 en 6 uur per dag
3. Tussen 6 en 8 uur per dag
4. Tussen 8 en 10 uur per dag
5. Tussen 10 en 12 uur per dag
6. Meer dan 12 uur per dag

#### Vraag B4 SCHAAL

**Hoe tevreden ben je over de mogelijkheden die je werkgever jou biedt en stimuleert om te bewegen en/of te sporten?**

---

Helemaal niet tevreden 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel tevreden

---

## MODULE C | Leefstijl > Roken

### ROKEN

Roken: we weten inmiddels wel dat het onze vitaliteit niet ten goede komt. Door niet te roken loop je veel minder risico op hart- en vaatziekten en longaandoeningen. Toch is het vaak erg lastig om te stoppen, en vooral om dat vol te houden.

#### Vraag C1 SINGLE RESPONSE

**Rook je sigaretten of andere tabaksproducten?**

*Met tabaksproducten bedoelen we sigaretten, e-sigaretten, shag, sigaren en (water)pijptabak.*

1. Nee, ik heb nog nooit gerookt
2. Nee, ik heb vroeger gerookt maar ik ben gestopt
3. Ja, ik rook wel eens maar niet elke dag
4. Ja, ik rook elke dag

Indien C1 = '2'

#### Vraag C2 SINGLE RESPONSE

**Sinds wanneer ben je rookvrij?**

1. Korter dan een jaar (12 maanden) geleden
2. Langer dan een jaar (12 maanden) geleden

Indien C1 = '3 - 4'

#### Vraag C3 SINGLE RESPONSE

**Ben je van plan om in de toekomst te stoppen met roken?**

1. Nu niet, misschien over enkele jaren
2. Ja, over 6 maanden of later
3. Ja, binnen 1 en 6 maanden
4. Ja, binnen nu en een maand
5. Weet ik nog niet

#### Vraag C4 SCHAAL

**Hoe tevreden ben je over de mate waarin je werkgever jou en je collega's stimuleert om niet te roken?**

---

Helemaal niet tevreden 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel tevreden

---

## MODULE D | Leefstijl > Alcohol & Drugs

### ALCOHOL & DRUGS

Een borrel op z'n tijd is lekker en gezellig, vinden veel mensen. Maar alcohol, en ook drugs, heeft invloed op jouw vitaliteit. Wie weinig of geen alcohol drinkt en geen drugs gebruikt, voelt zich vitaler en loopt minder risico op allerlei gezondheidsproblemen.

#### Vraag D1 SINGLE RESPONSE

Hoeveel glazen alcohol drink je in een gemiddelde week?

1. Ik drink nooit alcohol
2. 1 of minder dan 1 glas per week
3. 2-7 glazen per week
4. 8-14 glazen per week
5. 14 glazen of meer per week

#### Vraag D2 SINGLE RESPONSE

Gebruik je wel eens drugs?

1. Nee, nooit gebruikt
2. Ja, langer dan een jaar geleden
3. Ja, in het afgelopen jaar
4. Ja, in de afgelopen maand
5. Ja, elke week

#### Vraag D3 SCHAAL

Hoe tevreden ben je over de mate waarin je werkgever jou en je collega's stimuleert om niet of minder alcohol te drinken en geen drugs te gebruiken?

---

Helemaal niet tevreden 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel tevreden

---

## MODULE E | Leefstijl > Voeding

### VOEDING

Als je gezond eet, krijg je minder snel een hoge bloeddruk, hoog cholesterol en overgewicht. En dit zorgt er weer voor dat je minder risico hebt op een aantal chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker. Daarnaast zorgt gezonde voeding voor genoeg energie en alle voedingsstoffen om goed te kunnen functioneren.

#### Vraag E1 SINGLE RESPONSE

**Hoeveel opscheplepels groente eet je gemiddeld op een dag?**

*Een opscheplepel is ongeveer 50 gram.*

1. Ik eet bijna nooit groente
2. Minder dan 1 opscheplepel per dag
3. 1 tot 2 opscheplepels per dag
4. 2 tot 3 opscheplepels per dag
5. 3 tot 4 opscheplepels per dag
6. 5 opscheplepels per dag
7. Meer dan 5 opscheplepels per dag

#### Vraag E2 SINGLE RESPONSE

**Hoeveel porties fruit eet je gemiddeld op een dag?**

*Een portie is bijvoorbeeld 1 stuks wat groter fruit zoals een appel, peer of banaan. Van wat kleiner fruit zoals een mandarijn of kiwi zijn 2 stuks een portie. Een schaalpje aardbeien, druiven of kersen telt ook als een portie. Sap telt niet mee.*

1. ik eet bijna nooit fruit
2. minder dan 3 porties fruit per week
3. minder dan 1 portie fruit per dag
4. 1 portie fruit per dag
5. 1,5 portie fruit per dag
6. 2 porties fruit per dag
7. Meer dan 2 porties fruit per dag

#### Vraag E3 SINGLE RESPONSE

**Hoeveel glazen sap of frisdrank drink je gemiddeld op een dag?**

*Light (of zero) frisdrank telt niet mee.*

1. Ik drink bijna nooit sap of frisdrank
2. Minder dan 3 glazen per week
3. Minder dan 1 glas per dag
4. 1 glas per dag
5. 2 glazen per dag
6. 3 glazen per dag
7. 4 of meer glazen per dag

**Vraag E4 SINGLE RESPONSE**

**Hoe vaak eet je vlees afkomstig van rund, varken, schaap of geit? Dit noem je rood vlees.**

*1 portie vlees is ongeveer 100 gram.*

1. ik eet (bijna) nooit rood vlees
2. 1 tot 2 porties rood vlees per week
3. ongeveer 3 porties rood vlees week
4. 4 tot 5 porties rood vlees per week
5. 6 tot 7 porties rood vlees per week
6. Meer dan 1 portie rood vlees per dag

**Vraag E5 SINGLE RESPONSE**

**Hoe vaak eet je vette vis?**

*Zoals makreel, haring, sardines of zalm. 1 portie vette vis is ongeveer 100 gram.*

1. ik eet (bijna) nooit vette vis
2. ongeveer 1 portie vette vis per maand
3. ongeveer 2 porties vette vis per maand
4. ongeveer 3 porties vette vis per maand
5. ongeveer 1 portie vette vis per week
6. ongeveer 2 porties vette vis per week
7. 3 of meer porties vette vis per week

**Vraag E6 SINGLE RESPONSE**

**Hoe vaak eet je een grote koek, gebak of een hartige snack?**

*Zoals een stroopwafel, een saucijzenbroodje of chips.*

1. ik eet (bijna) nooit zoete of hartige snacks
2. 1 tot 2 keer per week
3. ongeveer 3 keer per week
4. ongeveer 4 tot 6 keer per week
5. ongeveer 1 keer per dag
6. ongeveer 2 keer per dag
7. 3 keer of vaker per dag

**Vraag E7 SINGLE RESPONSE**

**Hoe tevreden ben je over de mogelijkheden die je werkgever biedt en jou stimuleert om gezond te eten?**

---

**Helemaal niet tevreden** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Heel tevreden**

---

## MODULE F | Leefstijl > Mentale balans

### MENTALE BALANS

Als je mentaal fit bent, kun je het leven aan! Je kunt goed omgaan met normale stressvolle situaties zonder uit balans te raken. Je hebt ook het idee dat je dingen doet die je energie geven en dat je een zinvolle bijdrage kan leveren aan de samenleving

Om je mentaal fit te voelen, is het belangrijk om je rust te pakken en je te ontspannen. Als dat lukt voel je je vitaler en zit je beter in je vel. Ook loop je minder kans op slaapproblemen en stress.

#### Vraag F1 SINGLE RESPONSE

Hoe vaak is de volgende stelling van toepassing op jou?

“Ik ben tevreden, kan genieten en kan omgaan met tegenslagen”

1. Nooit
2. Soms
3. Regelmatig
4. Meestal
5. Altijd

#### Vraag F2 SINGLE RESPONSE

Kun je werk en privé goed combineren?

1. Nooit
2. Soms
3. Regelmatig
4. Meestal
5. Altijd

#### Vraag F3 SINGLE RESPONSE

Kom je wel eens moeilijk in slaap, bijvoorbeeld omdat je ligt te piekeren?

1. Nooit
2. Soms
3. Regelmatig
4. Meestal
5. Altijd

#### Vraag F4 SINGLE RESPONSE

Heb je aan het einde van de werkdag nog voldoende energie voor privé activiteiten?

1. Nooit
2. Soms
3. Regelmatig
4. Meestal
5. Altijd

#### Vraag F5 SCHAAL

Hoe tevreden ben je over de mogelijkheden die je werkgever biedt en jou stimuleert om te ontspannen?

---

Helemaal niet tevreden 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel tevreden

---

## MODULE G | Op het werk > Werksfeer

### HOE GAAT HET OP JE WERK?

Nu volgen nog een aantal stellingen over je werksituatie.

#### Werksfeer

Een goede werksfeer is van belang om iedere dag met plezier naar je werk te gaan. De manier waarop jullie met elkaar omgaan op de werkvloer speelt hier een belangrijke rol. Bij een goede werksfeer voel je je gewaardeerd, veilig en op je gemak.

#### Vraag G1 SCHAAL

Hoe vaak is de volgende stelling van toepassing op jouw werk?

“De sfeer op mijn werk is over het algemeen goed”

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd

#### Vraag G2 SCHAAL

Kun je, als het nodig is, je collega's of leidinggevende om hulp vragen?

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd

#### Vraag G3 SCHAAL

Voel je je gewaardeerd op je werk door je collega's en je leidinggevende?

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd

#### Vraag G4 SCHAAL

Hoe tevreden ben je over de mate waarin je werkgever een positieve werksfeer stimuleert?

---

Helemaal niet tevreden 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel tevreden

---



## MODULE H | Op het werk > Werkdruk

### WERKDruk

Het is niet erg om het af en toe druk te hebben op je werk. Een beetje werkdruk kan zelfs motiverend werken: je komt in een flow. Maar te lang een te hoge werkdruk kan langdurige stress veroorzaken.

#### Vraag H1 SINGLE RESPONSE

Heb je voldoende tijd om je werkzaamheden af te krijgen?

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd

#### Vraag H2 SCHAAL

Moet je erg snel werken?

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd

#### Vraag H3 SCHAAL

Kun je zelf beïnvloeden hoe je jouw werk uitvoert?

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd

#### Vraag H4 SCHAAL

Hoe tevreden ben je over de mate waarin je werkgever zich inzet om de werkdruk te verlagen?

---

Helemaal niet tevreden 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel tevreden

---

## MODULE I | Op het werk > Vitaliteit & jouw bedrijf

### VITALITEIT & JOUW BEDRIJF

#### Vraag I1 SCHAAL

Is er binnen jouw bedrijf aandacht voor de vitaliteit van medewerkers?

---

Geen aandacht    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Veel aandacht

---

#### Vraag I2 SINGLE RESPONSE

Heb je wel eens meegedaan met activiteiten op jouw werk om vitaliteit te verbeteren?

1. Nee
2. Ja

Indien I2 = 'Ja'

#### Vraag I3 MULTI RESPONSE

Wat waren de redenen dat je hebt deelgenomen aan activiteiten op jouw werk om vitaliteit te verbeteren?

1. Ik vind het belangrijk om te werken aan mijn vitaliteit
2. Ik vind het leuk
3. Ik vind het prettig om samen met collega's te doen
4. Het was gemakkelijk in te plannen tijdens of direct na het werk
5. Kosteloos
6. Anders, namelijk...

Indien I2 = 'Nee'

#### Vraag I4 MULTI RESPONSE

Wat waren de redenen dat je niet hebt deelgenomen aan activiteiten die op jouw werk werden georganiseerd?

1. Voor mij is het niet nodig aan mijn vitaliteit te werken
2. Ik heb geen behoefte deel te nemen aan dit soort activiteiten op het werk
3. Ik heb geen tijd om deel te nemen
4. Ik doe al voldoende voor mijn gezondheid in mijn vrije tijd
5. Ik houd er niet van samen met collega's te sporten
6. De activiteit sloot niet aan bij mijn wensen en behoeften om aan mijn vitaliteit te werken
7. De communicatie over de activiteiten was onduidelijk
8. Ik werd niet gestimuleerd om deel te nemen
9. Ik kon mezelf niet motiveren om mee te doen
10. Ik vind dat mijn werkgever zich niet hoort te bemoeien met mijn vitaliteit
11. Er worden geen activiteiten georganiseerd in mijn bedrijf
12. Anders, namelijk...

#### Vraag I5 SCHAAL

Hoe tevreden ben je over de aandacht voor de vitaliteit van medewerkers binnen het bedrijf?

---

Helemaal niet tevreden    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Heel tevreden

---

## MODULE J | Vitaliteit totaal

### VITALITEIT TOTAAL

Nu je allemaal vragen hebt beantwoord over hoe het met je gaat, over je leefstijl en over hoe het op je werk gaat, vragen we je om aan te geven hoe vitaal jij jezelf voelt.

#### Vraag J1 SINGLE RESPONSE

Hoe vitaal voelde je jezelf in het algemeen gedurende de afgelopen 4 weken?

---

Helemaal niet vitaal    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Heel vitaal

---

#### Vraag J2 SINGLE RESPONSE

Zou je iets willen veranderen zodat je je vitaler kunt gaan voelen?

---

Zeker niet    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Zeker wel

---

Voorwaarde J2 = niet zeker niet

#### Vraag J3 MULTIPLE RESPONSE - MAX 3

Waar zou je mee aan de slag willen om je vitaler te voelen? Je kunt maximaal 3 onderwerpen aanvinken.

1. Meer bewegen tijdens werk
2. Meer bewegen buiten werk
3. Stoppen met roken
4. Minder of geen alcohol drinken
5. Geen drugs gebruiken
6. Gezondere voeding
7. Afvallen
8. Meer ontspannen
9. Beter slapen
10. Minder stress
11. Beter balans tussen werk en privé
12. Beter plannen en timemanagement op het werk
13. Gestructureerd werken
14. Iets anders, namelijk: <open>

## MODULE K | Achtergrondvragen

Tot slot volgen er nog wat achtergrondvragen.

### Vraag K1 SINGLE RESPONSE

**Wat is je geslacht?**

1. Man
2. Vrouw
3. Anders

### Vraag K2 SINGLE RESPONSE

**Wat is je leeftijd?**

1. Jonger dan 30 jaar
2. 30 – 44 jaar
3. 45 – 54 jaar
4. 55 jaar of ouder

### Vraag K3 SINGLE RESPONSE

**Heb je de afgelopen 4 weken vanuit huis gewerkt?**

1. Nee
2. Ja
3. Deels

### Vraag K4 SINGLE RESPONSE

**Wat is je hoogst afgeronde opleiding?**

1. Geen onderwijs / basisonderwijs (lagere school)
2. Voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (bijv. VMBO, VBO, MAVO, LBO, LEAO, LTS, MULO)
3. Algemeen voortgezet onderwijs (HAVO, VWO)
4. Middelbaar beroepsonderwijs (bijv. MBO, MEAO, MTS)
5. Hoger beroepsonderwijs (bijv. HBO, HTS, HEAO)
6. Wetenschappelijk onderwijs (bachelor, master of WO-doctoraal)

# Optionele modules

## MODULE L | Beeldschermwerk [OPTIONEEL]

### BEELDSCHERMWERK

Langdurig werken achter een beeldscherm kan voor sommige mensen leiden tot pijn aan rug, nek, schouders, arm of polsen. Een goed afgestelde werkplek en regelmatig pauzeren helpt om de kans op klachten te verkleinen.

#### Vraag L1 SINGLE RESPONSE, SELECTIEVRAAG

Doe je computer/bureauwerk?

1. Nee
2. Soms
3. Ja

#### Vraag L2 SINGLE RESPONSE Indien L1 ≠ nee

Ontvang je op jouw werk informatie en/of ondersteuning over hoe je je werkplek goed kan afstellen?

*Hiermee bedoelen we: de hoogte van je bureau, armleuningen, stoel en beeldscherm.*

1. Nee
2. Ja
3. Ja, maar het kan beter

#### Vraag L3 SINGLE RESPONSE Indien L1 ≠ nee

Wissel je het werken met het beeldscherm regelmatig af met ander werk, wat niet aan het beeldscherm wordt uitgevoerd (zoals overleg, kopiëren, telefoneren)?

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd

#### Vraag L4 SINGLE RESPONSE Indien L1 ≠ nee

Heb je in de afgelopen 12 maanden langdurig pijn gehad in je rug, nek, schouders, arm of polsen door het werken op de computer?

*Langdurig betekent een periode van 3 maanden of langer.*

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd

#### Vraag L5 SINGLE RESPONSE Indien L4 ≠ 'nooit of zelden'

Nemen deze pijnklachten af op een vrije dag of als je vakantie hebt?

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd

## MODULE M | Fysieke belasting [OPTIONEEL]

### FYSIEKE BELASTING

Bij sommige beroepen is sprake van fysiek belastend of zwaar werk. Door slim om te gaan met fysieke belasting, kunnen veel klachten worden voorkomen.

#### Vraag M1 SINGLE RESPONSE, SELECTIEVRAAG

##### Doe je fysiek zwaar werk?

*Voorbeelden hiervan zijn: veel staan en lopen, werk waarbij je veel kracht moet zetten, gebruik van gereedschap, apparaat of voertuig dat trillingen of schudden veroorzaakt, werk waarbij je herhalende bewegingen moet maken of langdurig in een ongemakkelijke houding werkt.*

1. Nee
2. Soms
3. Ja

#### Vraag M2 SINGLE RESPONSE Indien M1 ≠ 'nee'

##### Ontvang je op jouw werk informatie of voorlichting over hoe je op een gezonde manier je werk kan doen?

*Bijvoorbeeld over hoe je zware voorwerpen op een goede wijze kunt tillen.*

1. Nee
2. Ja
3. Ja, maar kan beter

#### Vraag M3 SINGLE RESPONSE Indien M1 ≠ 'nee'

##### Heb je in de afgelopen 12 maanden langdurige pijnklachten gehad door je werk?

*Langdurig betekent een periode van 3 maanden of langer.*

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd

#### Vraag M4 SINGLE RESPONSE Indien M3 ≠ 'zelden tot nooit'

##### Nemen deze pijnklachten af op een vrije dag of als je vakantie hebt?

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd

## MODULE N | Onregelmatige werktijden [OPTIONEEL]

### ONREGELMATIGE WERKTIDEN

Het draaien van onregelmatige diensten kan een effect hebben op de gezondheid. Door een ander ritme kan ook je eet-, slaap- en beweegpatroon anders zijn. Zowel jij als je werkgever kunnen hier rekening mee houden om ongunstige effecten op de gezondheid zoveel mogelijk te voorkomen.

#### Vraag N1 SINGLE RESPONSE

**Heb je onregelmatige werktijden?**

*Bijvoorbeeld: werken in de avond, in de nacht of in het weekend.*

1. Nee
2. Soms
3. Ja

#### Vraag N2 SINGLE RESPONSE Indien N1 ≠ 'nee'

**Werk je wel eens 's nachts, dat wil zeggen tussen 12 uur 's nachts en 6 uur 's morgens?**

1. Ja
2. Soms
3. Nooit

#### Vraag N3 SINGLE RESPONSE Indien N1 ≠ 'nee'

**Ontvang je op jouw werk informatie of voorlichting over de mogelijkheden voor een gezonde(re) leefstijl bij onregelmatige werktijden?**

1. Nee
2. Ja
3. Ja, maar het kan beter

#### Vraag N4 SINGLE RESPONSE Indien N1 ≠ 'nee'

**Heb je wel eens slaapproblemen door het werken in onregelmatige diensten?**

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd

#### Vraag N5 SINGLE RESPONSE Indien N1 ≠ 'nee'

**Is er voldoende ruimte tussen jouw onregelmatige diensten om te herstellen?**

1. Nooit
2. Zelden
3. Soms
4. Vaak
5. Altijd