

Lifestyle-analyse

Datum

Naam cliënt

Geboortedatum

De vragen hebben betrekking op het hier en nu tot ongeveer 6 weken geleden

A. Vrije tijd en sport

1. Sport u? ja
nee
Zo ja, welk sporten

2. Wat zijn uw belangrijkste hobby's?

3. Hoeveel tijd per dag besteedt u aan sporten en hobby's?

4. Hoeveel tijd per dag beweegt u (fietsen, wandelen)?

5. Welk cijfer zou u geven tussen 0 en 10* over hoe tevreden u bent hoe u uw vrije tijd besteedt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Wat zou u rond dit thema graag willen doen wat tot nu toe niet lukt?

B. Ontspanning en rust

- | | | |
|----|---|-----------|
| 1. | Als u werkt of actief bezig bent, pauzeert u dan om de ongeveer twee of drie uur? | ja
nee |
|----|---|-----------|

2. Hoe laat gaat u gemiddeld slapen? uur
Hoe laat staat u op? uur

3. Welk cijfer zou u geven hoe tevreden u bent over uw slaappatroon?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Beoefent u yoga of meditatie? ja
nee

5. Welk cijfer zou u geven aan het kunnen ontspannen van uzelf?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Wat zou u rond dit thema graag willen doen wat tot nu toe niet lukt?

C. Energie

1. Wat of wie zijn voor u energiegevers? Met andere woorden waar krijgt u energie van?

2. Wat of wie zijn voor u energievreters? Met andere woorden wat kost u veel energie?

3. Welk cijfer zou u geven aan uw gemiddelde energie niveau?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Wat zou u rond dit thema graag willen doen wat tot nu toe niet lukt?

D. Sociale contacten

1. Kunt u een cijfer geven hoe tevreden u bent over uw contact met uw directe gezin?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Kunt u een cijfer geven hoe tevreden u bent over uw contact met familie?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Kunt u een cijfer geven hoe tevreden u bent over uw contact met vrienden en kennissen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Wat zou u rond dit thema graag willen doen wat tot nu toe niet lukt?

E. Genotsmiddelen

1. Hoeveel koffie drinkt u per dag?

2. Hoeveel alcohol drinkt u per dag?

3. Rookt u? ja Zo ja, hoeveel rookt u per dag
nee

4. Gebruikt u drugs? ja
 nee
 Zo ja, welke?
 Hoe vaak?

5. Wat zou u rond dit thema graag willen doen wat tot nu toe niet lukt?

F. Voeding

1. Eet u regelmatig? ja
 nee

2. Vindt u dat u gezond eet? ja
 nee

3. Eet u tussendoortjes? ja
 nee
 Zo ja, wat voor tussendoortjes?

4. Kunt u een cijfer geven hoe tevreden u bent over uw eetgedrag?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Wat zou u rond dit thema graag willen doen wat tot nu toe niet lukt?

G. Wonen

1. Kunt u een cijfer geven hoe tevreden u bent over uw woonomgeving?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Wat zou u rond dit thema graag willen doen wat tot nu toe niet lukt?

H. Tv-kijken / computer

1. Hoeveel tijd per dag kijkt u gemiddeld tv?

2. Hoeveel tijd per dag zit u achter de computer?

3. Kunt u een cijfer geven hoe tevreden u bent over de tijd die u doorbrengt achter de computer en/of tv?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Wat zou u rond dit thema graag willen doen wat tot nu toe niet lukt?

I. Religie/spiritualiteit

1. Heeft u een bepaald geloof? ja
 nee
 Zo ja welk?

2. Bent u hier actief in? (kerk, liefdadigheidswerk etc)
 ja
 nee
 Zo ja waar?

3. Kunt het belang van wat het geloof voor u betekent uitdrukken in een cijfer?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Wat zou u rond dit thema graag willen doen wat tot nu toe niet lukt?

Werkgebondenheid vragenlijst

Deze vragenlijst gaat over hoe het de laatste 4 weken dat u gewerkt heeft met u op het werk is gegaan. Wilt u bij de volgende vragen het antwoord invullen dat het meest op u van toepassing is? Denkt u bij de antwoorden aan de laatste 4 weken dat u aan het werk was.

1. Op mijn werk is de werkdruk hoog (hoeveelheid taken op tempo)	ja	nee
2. De contacten met mijn klanten/patiënten/leerlingen zijn heel inspannend	ja	nee
3. De regelmogelijkheden op mijn werk zijn te beperkt (denk aan: zelf kunnen bepalen wanneer pauze/hoe taak uitvoeren/welke prioriteiten)	ja	nee
4. Op mijn werk is de ondersteuning van mijn collega's onvoldoende	ja	nee
5. Op mijn werk is de ondersteuning van mijn leidinggevende te beperkt	ja	nee
6. Op mijn werk is er sprake van discriminatie of pestgedrag	ja	nee
7. De toekomst van mijn baan is onzeker	ja	nee
8. Momenteel is er sprake van een (dreigend) conflict op mijn werk	ja	nee
9. Ik heb veel problemen met de werktijden of roosters	ja	nee
10. Ik ben geconfronteerd met een ingrijpende gebeurtenis op het werk (ongeval, bedreiging, lijden, sterfte)	ja	nee