

Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin

**StEIGERs - Screenen voor een betere gezondheid
Ontwikkeling en handleiding**

Dr. Anne Hublet
Jasmine Mommen
Prof. dr. Lea Maes
Prof. dr. Benedicte Deforche
Prof. dr. Ilse De Bourdeaudhuij



Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin
Minderbroedersstraat 8 – B-3000 Leuven
Tel 0032 16 37 34 32
E-mail: swvg@kuleuven.be
Website: <http://www.steunpuntwvg.be>

Publicatie nr. 2016/08
SWVG-Rapport 51
Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin

Titel rapport: StEIGERs - Screenen voor een betere gezondheid. Ontwikkeling en handleiding

Promotor: Prof. dr. Lea Maes, Prof. dr. Benedicte Deforche, Prof. dr. Ilse De Bourdeaudhuij
Onderzoekers: Dr. Anne Hublet, Jasmine Mommen

Administratieve ondersteuning: Lut Van Hoof, Manuela Schröder

Dit rapport kwam tot stand met de steun van de Vlaamse Overheid, programma 'Steunpunten voor Beleidsrelevant Onderzoek'. In deze tekst komen onderzoeksresultaten van de auteur(s) naar voor en niet die van de Vlaamse Overheid. Het Vlaams Gewest kan niet aansprakelijk gesteld worden voor het gebruik dat kan worden gemaakt van de meegedeelde gegevens.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijk te verwijzen naar de bron.

No material may be made public without an explicit reference to the source.



Promotoren en Partners van het Steunpunt

KU Leuven

Prof. dr. Chantal Van Audenhove (Promotor-Coördinator), Lucas en ACHG
Prof. dr. Johan Put, Instituut voor Sociaal recht
Prof. dr. Karel Hoppenbrouwers, Dienst Jeugdgezondheidszorg
Prof. dr. Koen Hermans, LUCAS, Centrum voor Zorgonderzoek en Consultancy
Prof. dr. Jozef Pacolet HIVA onderzoeksinstituut voor Arbeid en Samenleving

UGent

Prof. dr. Lea Maes, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde
Prof. dr. Lieven Annemans, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde
Prof. dr. Jan De Maeseneer, Vakgroep Huisartsgeneeskunde en Eerstelijnsgezondheidszorg
Prof. dr. Ilse De Bourdeaudhuij, Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen

VUB

Prof. dr. Johan Vanderfaillie, Vakgroep Klinische en Levensloopspsychologie

Thomas More

Dr. Peter De Graef, Vakgroep Toegepaste Psychologie

Achtergrond

Het instrument 'Steigers – screenen voor een betere gezondheid' werd ontwikkeld binnen de tweede onderzoekslijn van het steunpunt van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin (derde generatie, <http://www.steunpuntwvg.be>). Het steunpunt wil beleidsrelevant wetenschappelijk onderzoek ondersteunen. Het project, waarin de ontwikkeling van het instrument zich situeert, is 'Intersectorale samenwerking voor gezondheidspromotie voor moeilijk bereikbare groepen', of 'Steigers – Sociale economie en gezondheidspromotie'. De doelstelling van dit project is inzicht krijgen in de mogelijkheden om kansengroepen in het kader van gezondheidspromotie te bereiken via de bedrijven in de sociale economie.

Bij de bevraging van de bedrijven kwam naar voor dat sociale en beschutte werkplaatsen nood hadden aan een instrument om bij hun doelgroepwerknemers¹ na te gaan waar de grootste problemen zich situeren op het gebied van gezondheid en gezondheidsgedrag. Vandaar dat binnen dit project beslist werd om een instrument te ontwikkelen dat screent naar de belangrijkste gezondheidsgedragingen. De thema's die aan bod komen, zijn de thema's die ook prioritair zijn voor de gezondheidsdoelstellingen, namelijk gezonde voeding, meer beweging/ minder zitten, vermindering van tabaksgebruik, verminderen van alcoholgebruik, en een betere mentale gezondheid.

1 Doel

Het doel van het instrument is enerzijds nagaan of de respondent risicovol gezondheidsgedrag vertoont op het vlak van roken, alcoholgebruik, voeding, beweging, zitten en mentaal welbevinden. Anderzijds wil het instrument ook peilen naar de motivatie van de respondent om te werken aan het ongezonde gedrag. Op basis van deze motivatie, kunnen gerichte acties ondernomen worden door de begeleider van de respondent om te werken aan een betere gezondheid.

2 Doelgroep

De doelgroep zijn doelgroepwerknemers uit sociale en beschutte werkplaatsen. Dit is een zeer heterogene groep bestaande uit allochtonen, langdurig werklozen, laaggeschoolde werklozen, ouderen en personen met een arbeidshandicap. Door de heterogeniteit van de doelgroep werd gestreefd naar een kort en eenvoudig instrument, zonder veel abstracte verwoordingen.

3 Gebruik

Het instrument kan alleen worden ingevuld door de respondent of samen worden ingevuld met een begeleider of iemand van de sociale dienst van het bedrijf.

Dit instrument kan helpen bij een gerichte doorverwijzing van de doelgroepwerknemers naar bestaande of geplande interventies of opleidingen, binnen of buiten het bedrijf. Deze doorverwijzing

¹ Doelgroepwerknemers zijn werknemers in de sociale economie die in dienst zijn omwille van een bepaalde problematiek. In beschutte werkplaatsen zijn dat personen met een arbeidshandicap. In sociale werkplaatsen zijn dit zeer langdurig werkzoekenden met een problematiek van sociale, psychische of psychologische aard.

kan eventueel kaderen in het persoonlijk ontwikkelingsplan van de doelgroepwerknemer binnen het bedrijf.

Dit instrument kan ook een beeld geven binnen het bedrijf waar de grootste problemen zich bevinden op het vlak van gezondheidsgedrag en daardoor de basis zijn voor omgevingsinterventies binnen het bedrijf.

4 Werkveld

Gezondheidspromotie – Sociale economie

5 Theoretisch kader

5.1 Thema's

De 5 thema's zijn de prioritaire thema's van de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen. Binnen deze thema's werden bestaande vragenlijsten gebruikt of indien nodig bestaande vragenlijsten aangepast aan de doelgroep. De vragen opgenomen in het screeningsinstrument worden hier per thema besproken.

5.1.1 Tabaksgebruik

Indien de respondent rookt, wordt de Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND) (de Menezes-Gaya, Zuardi, Loureiro, de Souza Crippa, 2009) afgenomen. Dit is een vragenlijst bestaande uit 6 vragen die de nicotine-afhankelijkheid nagaat.

5.1.2 Alcoholgebruik

Indien de respondent alcohol drinkt, wordt de AUDIT-C afgenomen bestaande uit 3 vragen (Bush, Kivlahan, McDoneel, Fihn, Bradley, 1998). Dit is de verkorte versie van de Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT; Saunders, Aasland, Babor, de la Fuente, Grant, 1993). Deze vragenlijst bevraagd risicovol alcoholgebruik.

5.1.3 Bewegen en zitten

Bewegen

Twee vragen worden gesteld, die gebaseerd zijn op de gezondheidsdoelstelling voeding en beweging 2009-2015 (Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid, 2013). Een eerste vraag gaat over het dagelijks matig actief zijn. Een tweede vraag gaat over intensief sporten in de week.

Zitten

Voor zitten werd gebruik gemaakt van 3 vragen uit de ENERGY-studie (European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth; Singh, 2013), aangepast aan de werkomgeving en de doelgroep.

5.1.4 Voeding

Voor de 9 vragen over voeding werd gebruik gemaakt van de ENERGY-studie (European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth, Singh, 2013) en de HBSC studie (Health Behaviour in School-aged Children Study; Roberts et al, 2009). De vragen behandelen 5 belangrijke thema's binnen een gezond voedingspatroon: ontbijten, het dagelijks eten van minstens 2 stukken fruit, het dagelijks drinken van 1.5 liter water, het beperken van het drinken van frisdrank, het beperken van het eten van ongezonde tussendoortjes.

5.1.5 Goed voelen

Binnen dit deel worden 6 vragen gesteld. Een eerste vraag peilt naar hoe goed de respondent zich voelt op een schaal van 0 tot 10 (Cantril ladder; Cantril, 1965).

De 4 volgende vragen zijn gebaseerd op de Resilience Response Scale (Wagnild, Young, 1993) en gaan de veerkracht van de respondent na.

5.2 Motivatie

Op het einde van elk thema wordt er gepeild naar de motivatie van de respondent om, indien nodig, zijn of haar gedrag te veranderen.

Op basis van de antwoorden kan de begeleider van de respondent of de persoon die de vragenlijst afneemt, inspelen op deze motivatie (zie 'praktische handleiding').

6 Materialen

Handleiding instrument: Vragenlijst (zie bijlage 1), Praktische handleiding (voor begeleiders, ...) (zie bijlage 2), Portzky's Palliatieve Palletschaal (P3) (Bijlage 3)

7 Scoring

In het instrument worden een aantal schalen gebruikt met een vaste scoring. Deze scoring en de richtlijnen staan in de handleiding voor begeleider

8 Kwaliteit

8.1 Kwalitatief onderzoek op basis van interviews

Het instrument werd uitgetest bij 10 doelgroepwerknemers onder de vorm van een gestructureerd interview. Aanpassingen aan de vragen werden aangebracht. Dit ging over verduidelijkingen in de vraagstelling of antwoordcategorieën, het eenvoudiger verwoorden van de vragen, inkorten van antwoordmogelijkheden en kernwoorden in het vet zetten, werken met tekeningen om de delen te verduidelijken, vragen die voorheen naast elkaar stonden (Bv. in tabel) werden onder elkaar geplaatst, antwoordmogelijkheden bijvoegen, abstracte vragen werden concreter gemaakt.

8.2 Kwantitatief onderzoek

Er werd een test-hertest studie opgesteld met 48 doelgroepmedewerkers uit de sociale en beschutte werkplaatsen. De sociale en beschutte werkplaatsen werden gekozen op basis van de lijst van bestaande sociale en beschutte werkplaatsen. De selectie van de respondenten gebeurde door de sociale dienst of begeleider van het bedrijf. Er werd gevraagd een heterogene groep samen te stellen, maar als voorwaarde dat de respondenten zelf in staat moesten zijn het toestemmingsformulier te ondertekenen (dus ze mochten niet onder voogdij staan). De respondenten die de vragenlijst niet alleen konden invullen, werden geholpen door een onderzoeker van de Universiteit Gent. Tussen de test-hertest afnames was een periode van 2 weken. De interne consistentie werd nagegaan van de gebruikte schalen door Cronbach's Alpha². Daarnaast werd de intra-class coëfficiënt (ICC) nagegaan om te kijken of de test-hertest betrouwbaarheid voldoende was³.

Roken

De schaal die peilt naar nicotine-afhankelijkheid (aangepaste Fagerström Test for Nicotine Dependence) heeft een interne consistentie van 0.70 (Cronbach alpha). De test-hertest betrouwbaarheid was 0.98 (ICC) wat een goede betrouwbaarheid voorstelt. De rookvraag heeft een test-hertest betrouwbaarheid van 1.0 (ICC) en de motivatie om het rookgedrag te veranderen had een test-hertest betrouwbaarheid van 0.78 (ICC).

De rookvraag werd gevalideerd door middel van smokelyzers die de CO in de adem registreren. Alle respondenten die aangeven niet te roken, hadden een Ppm-waarde (hoeveelheid CO in delen per miljoen) tussen 0 en 10, wat indiceert dat ze niet roken.

Alcohol

De aangepaste AUDIT-C schaal peilt naar de kans op risicovol alcoholgebruik en had een interne consistentie van 0.68 (Cronbach alpha). De test-hertest betrouwbaarheid van deze schaal was 0.90 (ICC) wat een goede betrouwbaarheid voorstelt. De alcoholvraag had een ICC van 0.96 en de motivatievraag een ICC van 0.54. Dit laatste is een lagere betrouwbaarheid wat wil zeggen dat deze vraag niet stabiel is. Het kan wel zijn dat door het invullen van de vragenlijst, de respondenten zijn gaan nadenken over alcoholgebruik en hun motivatie hebben aangepast.

Bewegen en Zitten

Bewegen

De test-hertest betrouwbaarheid van de beweegvraag was 0.75 en van de motivatievraag 1.00.

Zitten

Bij het deel sedentair gedrag of zitten werden een aantal vragen opgenomen uit bestaande vragenlijsten. Deze vragen moeten gezien worden als afzonderlijke items (geen schaal). De vraag naar tv kijken of op computer werken tijdens een werkdag had een test-hertest betrouwbaarheid

² Interne consistentie is een maat die aangeeft in hoeverre items van eenzelfde schaal beogen hetzelfde kenmerk, construct te meten. Dit wordt nagegaan door een Cronbach's Alpha te berekenen waarbij een waarde boven 0.70 naar een zeer goede interne consistentie verwijst, een waarde tussen 0.60 en 0.70 een goede interne consistentie is, tussen 0.50 en 0.60 een redelijke interne consistentie en onder de 0.50 is er weinig interne consistentie tussen de items.

³ De intra-class coëfficiënt gaat na in welke mate de twee afnames overeenkomen. Dezelfde waarden zoals hierboven worden gehanteerd om te beslissen of de items betrouwbaar zijn.

van 0.81 (ICC). Dezelfde vraag maar dan tijdens een niet-werkdag had een betrouwbaarheid van 0.85. De vraag over het rechtstaan tijdens het werk, had een betrouwbaarheid van 0.84.

De motivatievraag om het zitgedrag te veranderen, had een hoge test-hertest betrouwbaarheid van 0.84.

Voeding

Deze vragen behandelen 5 grote thema's binnen de voeding. Deze vragen worden best afzonderlijk behandeld en niet als schaal.

De vraag over ontbijten op een werkdag had een test-hertest betrouwbaarheid van 0.93. Dezelfde vraag maar dan tijdens een niet-werkdag had een test-hertest betrouwbaarheid van 0.79.

De vraag over fruit had een test-hertest betrouwbaarheid van 0.91.

De vraag over het drinken van water had een test-hertest betrouwbaarheid van 0.83.

Er werden 4 vragen gesteld over het drinken van frisdrank. De frequentievraag had een test-hertest betrouwbaarheid van 0.93. Daarna gaan de vragen verder in op de hoeveelheid die gedronken wordt. De test-hertest betrouwbaarheid voor deze vragen variëren van 0.68 tot 0.89.

De vraag over het eten van ongezonde tussendoortjes had een test-hertest betrouwbaarheid van 0.63.

De motivatievraag over het willen veranderen naar een gezonder eetpatroon had een test-hertest betrouwbaarheid van 0.85.

Goed voelen

Vier vragen over mentale gezondheid vormen een schaal die peilt naar veerkracht, maar ook hier werd een zeer lage interne consistentie vastgesteld van 0.25. Na het verwijderen van items, werd geen hogere waarde gevonden. Daarom moeten ook deze vragen gezien worden als afzonderlijke items en dus niet als schaal.

De inschatting van hoe goed het leven is van de respondent had een test-hertest betrouwbaarheid van 0.76. De vragen over veerkracht hadden een test-hertest betrouwbaarheid tussen de 0.63 en de 0.77, wat duidt op een redelijke tot goede betrouwbaarheid.

Echter de vraag om dit gedrag te veranderen had een lage betrouwbaarheid van 0.56 wat wil zeggen dat de vraag niet stabiel is. Stemningswisselingen kunnen hier aan de basis liggen.

9 Tijdsinvestering

De tijdsinvestering hangt sterk af van de mogelijkheden van de respondent. Dit kan variëren van 15 minuten tot 30 minuten (al dan niet met een begeleider).

10 Suïcidepreventie

Indien de werkgever of begeleider signalen herkent bij de werknemer die wijzen op suïcidegedachten (bv. uitingen over gevoelens van hopeloosheid, uitingen over dood willen, achteruitgang in de kwaliteit van werk, verminderd sociaal functioneren, ...) dient hij/zij deze te bevragen in het kader van het suïcidepreventiebeleid binnen bedrijven. Als hulpmiddel om dit onderwerp ter

sprake te brengen, bieden we 2 voorbeeldvragen aan uit Portzky palliatieve palletschaal (Portzky, 2015):

- Vaak denken aan de dood (zonder concrete zelfmoordplannen)
- Concrete zelfmoordgedachten of –plannen, zelfmoordpoging

Bij elke vraag kan gekozen worden uit vier antwoordmogelijkheden: Nooit/ zelden (minder dan 1 keer per week)/ vaak (paar keer per week)/ Heel vaak (bijna elke dag). In bijlage 3 werd deze vragenlijst opgenomen. Het betreft enkel de laatste 2 items.

Voor meer informatie over de uitwerking van een suïcidepreventiebeleid op het werk verwijzen we naar de website www.zelfmoord1813.be. Op deze website wordt onder meer verwezen naar een draaiboek om een suïcidepreventiebeleid te ontwikkelen. Dit draaiboek is verkrijgbaar bij de centra geestelijke gezondheidszorg.

Literatuur

Bush, K., Kivlahan, D. R., McDonnell, M. B., Fihn, S. D., & Bradley, K. A. (1998). The AUDIT Alcohol Consumption Questions (AUDIT-C): an effective brief screening test for problem drinking. *Archinte Internal Medicine*, *158*, 1789-1795.

Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

de Meneses-Gaya, I. C., Zuardi, A.W., Loureiro, S. R., de Souza Crippa, J. A. (2009). Psychometric properties of the Fagerstrom Test for Nicotine Dependence. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, *35*(1), 73-82.

Domus Medica. (2011). *De gezondheidsgids*. Geraadpleegd 4 november, 2013, van <http://www.domusmedica.be/documentatie/gezondheidsgids.html>

Portzky, M. (2015). VK+ en P3 vragenlijst over veerkracht en palliatieve activiteiten: handleiding. Amsterdam: Hogrefe.

Prochaska JO, DiClemente CC. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51(3): 390–395, 1983.

Roberts, C., Freeman, J., Samdal, O., Schnohr, C. W., de Looze, M. E., Nic Gabhainn, S., Lannotti, R., Rasmussen, M., & the International HBSC Study; Group. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health*, *54*, 140-150.

Saunders, J. B., Aasland, O. G., Babor, T. F., de la Fuente, J. R., Grant, M. (1993). Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol Consumption-II. *Addiction*, *88*, 791–804.

Singh, A. (2013). *Energy measurement instruments: child questionnaires*. Opgehaald 14 februari, 2014, van http://www.projectenergy.eu/oeffentlicher_bereich/publications/emi/cq/ENERGY%20cq%20Belgian.pdf

Vlaams Agentschap Zorg & Gezondheid. (2013b). *Gezondheidsdoelstelling voeding en beweging*. Opgehaald 20 september, 2013 van <http://www.zorg-en-gezondheid.be/Beleid/Gezondheidsdoelstellingen/Gezondheidsdoelstelling-voeding-en-beweging/>

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). *De resilience response scale*. Opgehaald 14 februari, 2014, van <https://www.resiliencescale.com/resilienceresponse.asp>

Bijlagen:

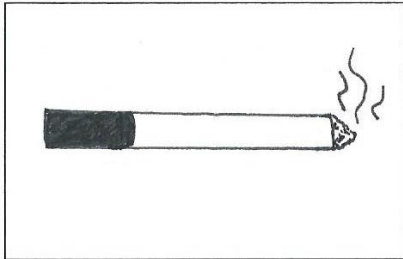
Bijlage 1: Steigers – Screenen voor een betere gezondheid – INSTRUMENT	13
Bijlage 2: Steigers – Screenen voor een betere gezondheid – PRAKTISCHE HANDLEIDING	31
Bijlage 3: Portzky's Palliatieve Palletschaal (P3)	53

Bijlage 1: Steigers – Screenen voor een betere gezondheid

Instrument

Steigers – Screenen voor een betere gezondheid

Tabak



- Rookt u?



- Nee → Ga naar de vragen over alcohol op pagina 4
- Ja → Vul volgende vragen in

Hoeveel sigaretten rookt u per dag?

- 31 of meer (meer dan anderhalf pakje)
- 21 – 30 (ongeveer tussen een pakje en anderhalf pakje)
- 11 – 20 (ongeveer tussen een half pakje en een pakje)
- 10 of minder (ongeveer een half pakje)

- Hoeveel minuten nadat u 's morgens wakker bent, rookt u uw eerste sigaret?

- Binnen 5 minuten
- Binnen 6 – 30 minuten
- Binnen 31 – 60 minuten
- Na 60 minuten
- Ik rook 's morgens niet

- Is de eerste sigaret in de ochtend de belangrijkste voor u?

- Ja
- Nee
- Ik rook 's morgens niet

- Rookt u meer het eerste uur na het opstaan dan tijdens de rest van de dag?

- Ja
- Nee

- Is het moeilijk voor u om niet te roken op plaatsen waar dit niet mag?

(Bv. op café of op uw werk.)

- Ja
- Nee

- Rookt u ook als u ziek bent?

- Ja, ik rook als ik ziek ben
- Ja, ik rook als ik ziek ben maar ik rook dan minder
- Nee

- Wat beschrijft best wat u vindt van roken:

- Ik rook en ik wil **niet** stoppen.
- Ik rook en ik wil stoppen, maar **nu nog niet**.
- Ik rook en ik wil **nu** stoppen.

Alcohol



- Drinkt u alcohol?

Nee → Ga naar de vragen over bewegen



op pagina 7

Ja → Vul volgende vragen in

- Hoeveel keer drinkt u alcohol?

- Minder dan maandelijks of 1 keer per maand
- 2 tot 4 keer per maand
- 2 tot 3 keer per week
- 4 of meer keer per week

- Hoeveel drankjes drinkt u op een werkdag?

(Bv. als u thuis komt of als u na het werk naar café gaat.)

- Ik drink niet op een werkdag
- 1 of 2
- 3 of 4
- 5 of 6
- 7 of 9
- 10 of meer

- Hoeveel drankjes drinkt u op een dag waarop u NIET werkt?

(Bv. als u thuis bent, als u op café bent, als u op bezoek bent bij vrienden.)

- Ik drink niet op een dag waarop ik niet moet werken
- 1 of 2
- 3 of 4
- 5 of 6
- 7 of 9
- 10 of meer

- Hoe vaak drinkt u 6 of meer drankjes op één moment?

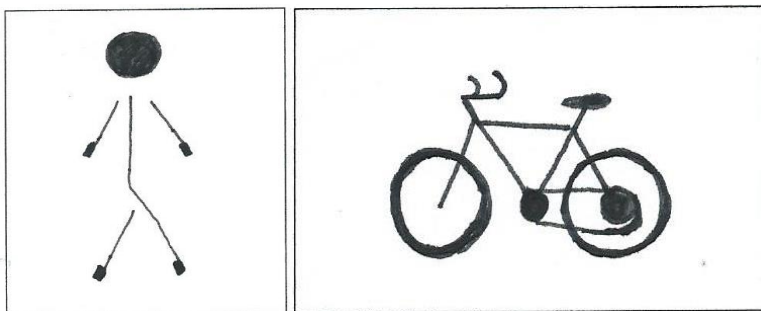
(Bv. als u thuis bent, als u op café bent, als u op bezoek bent bij vrienden.)

- Nooit
- Minder dan maandelijks of 1 keer per maand
- 2 tot 4 keer per maand
- 2 tot 3 keer per week
- 4 of meer keer per week

- Wat beschrijft best wat u vindt over het drinken van alcohol:

- Ik drink (niet teveel) alcohol en ik wil daar **niet** mee verminderen of stoppen.
- Ik drink alcohol en ik wil verminderen of stoppen, maar **nu nog niet**.
- Ik drink alcohol en ik wil nu verminderen of stoppen.

Beweging



- Wandelt of fietst u elke dag 30 minuten of meer?

(Bv.: 15 minuten wandelen naar de winkel of naar het werk en terug.)

- Ja → Ga naar de vragen over zitten  op de volgende pagina
- Nee → Vul volgende vraag in

- Sport u minstens 3 keer per week gedurende 20 minuten?

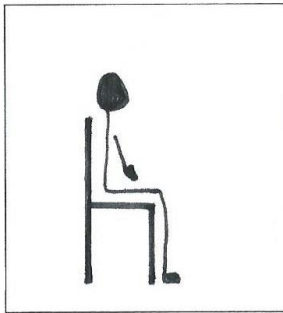
(Bv.: voetballen in ploeg, lopen of joggen, ...)

- Ja → Ga naar de vragen over zitten  op de volgende pagina
- Nee → Vul volgende vraag in

- Wat beschrijft best wat u vindt over bewegen:

- Ik beweeg dagelijks minder dan 30 minuten en sport niet en ik wil dat **niet** veranderen.
- Ik beweeg dagelijks minder dan 30 minuten en sport niet en ik wil meer bewegen, maar **nu nog niet**.
- Ik beweeg dagelijks minder dan 30 minuten en sport niet en ik wil **nu** meer bewegen.

Zitten



- Hoeveel uur per dag kijkt u naar tv of dvd's of zit u aan de computer thuis of op het werk op een WERKDAG?

Bv.: Ik kijk naar:

- Het nieuws (ongeveer 1 uur)
- Een serie zoals Thuis of familie (ongeveer 30 minuten)
- Een film (ongeveer 2 uur)

Dan heb ik 3 uur en 30 minuten naar tv gekeken

- Niet
- Minder dan 30 minuten per dag
- 30 minuten per dag
- tussen 1 en 2 uur per dag
- tussen 2 en 3 uur per dag
- tussen 3 en 4 uur per dag
- tussen 4 en 5 uur per dag
- tussen 5 en 6 uur per dag
- tussen 6 en 7 uur per dag
- tussen 7 en 8 uur per dag
- Meer dan 8 uur per dag

- Hoeveel uur per dag kijkt u naar tv of dvd's of zit u aan de computer op een dag waarop u NIET werkt?

Bv.: Ik kijk naar:

- Het nieuws (ongeveer 1 uur)
- Een serie zoals Thuis of familie (ongeveer 30 minuten)
- Een film (ongeveer 2 uur)

Dan heb ik 3 uur en 30 minuten naar tv gekeken

- Niet
- Minder dan 30 minuten per dag
- 30 minuten per dag
- tussen 1 en 2 uur per dag
- tussen 2 en 3 uur per dag
- tussen 3 en 4 uur per dag
- tussen 4 en 5 uur per dag
- tussen 5 en 6 uur per dag
- tussen 6 en 7 uur per dag
- tussen 7 en 8 uur per dag
- Meer dan 8 uur per dag

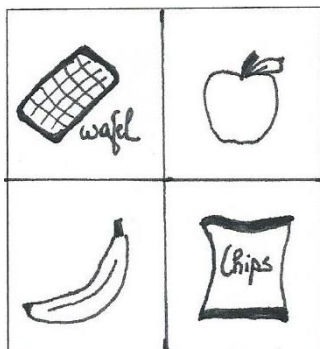
- Tijdens een normale werkdag, hoe vaak staat u recht, stretcht u of wandelt u een beetje rond op het werk?

- Ik sta altijd of bijna altijd recht of loop rond
- Ik sta 9 keer of meer recht per dag of loop rond
- Ik sta 7 tot 8 keer per dag recht of loop rond
- Ik sta 5 tot 6 keer per dag recht of loop rond
- Ik sta 3 tot 4 keer per dag recht of loop rond
- Ik sta 1 tot 2 keer per dag recht of loop rond
- Ik sta nooit of bijna nooit recht of loop rond

- Wat beschrijft best wat u vindt over zitten:

- Ik vind **niet** dat ik teveel zit.
- Ik zit teveel maar ik wil dit **niet** veranderen.
- Ik zit teveel en ik wil dit veranderen, maar **nu nog niet**.
- Ik zit teveel en ik wil dit **nu** veranderen.

Voeding



- Hoe vaak eet u een ontbijt op een werkdag?

(Een ontbijt is meer dan alleen een glas melk, fruitsap of een kop koffie.)

- Ik eet **nooit** een ontbijt op een werkdag
- Ik eet **soms** een ontbijt op een werkdag
- Ik eet **altijd** een ontbijt op een werkdag

- Hoe vaak eet u een ontbijt op een dag waarop u NIET werkt?

(Een ontbijt is meer dan alleen een glas melk, fruitsap of een kop koffie.)

- Ik eet nooit een ontbijt op een dag waarop ik niet werk
- Ik eet soms een ontbijt op een dag waarop ik niet werk
- Ik eet altijd een ontbijt op een dag waarop ik niet werk

- Hoeveel stukken fruit eet u per dag?

- Ik eet NIET elke dag fruit
- 1 stuk per dag
- 2 stukken per dag
- meer dan 2 stukken per dag

- Hoeveel koeken, snoepen, chocoladebars, chips, ... eet u per DAG?

- Geen
- 1-2
- 3-4
- Meer dan 4

**- Drinkt u per dag 8 glazen of meer (= 1,5 liter) water, thee of soep?
(GEEN frisdranken!)**

- Ja
- Nee

- Hoeveel keer drinkt u FRISDRANK?

- Nooit → ga naar de laatste vraag van dit deel voeding
- Een paar keer per maand
- Een paar keer per week
- Elke dag

- Hoeveel glazen frisdrank drinkt u dan?



Frisdrank

- geen
- 1 glas
- 2 glazen
- 3 glazen
- 4 glazen
- 5 of meer glazen

- Hoeveel blikjes frisdrank drinkt u dan?



- geen
- 1 blikje
- 2 blikjes
- 3 blikjes
- 4 blikjes
- 5 of meer blikjes

- Hoeveel flesjes frisdrank drinkt u dan?



- geen
- 1 flesje
- 2 flesjes
- 3 flesjes
- 4 flesjes
- 5 of meer flesjes

- **Wat beschrijft best wat u vindt over gezonder eten:**

- Ik vind dat ik **gezond** eet.
- Ik eet niet gezond, maar wil dit **niet** veranderen.
- Ik zou gezonder willen eten maar ik wil dit **nu niet** veranderen.
- Ik zou gezonder willen eten en ik wil dat **nu** veranderen.

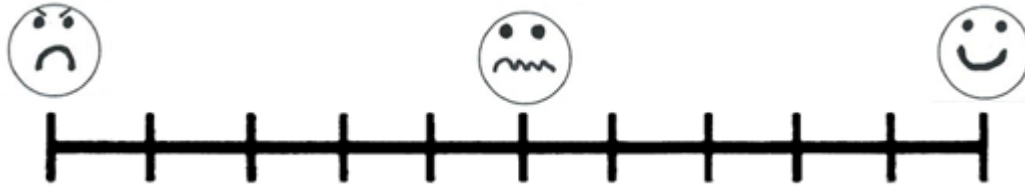
Goed voelen

- Hier ziet u een lijn die toont hoe u zich kan voelen.

Links toont iemand die zeer ongelukkig is.

Rechts toont iemand die zeer gelukkig is.

Hoe voelt u zich nu? Kruis aan op de lijn.



- Als u verdrietig of boos bent, lukt het u dan om op te staan uit uw bed, om te eten, om te gaan werken of om naar de winkel te gaan?

- Ja
 Nee

- Als u verdrietig of boos bent, duurt het dan lang voor u zich terug goed voelt?

- Ja
 Nee

- Als u verdrietig of boos bent, weet u dan dat het beter zal worden en dat het in orde komt?

- Ja
 Nee

- Denk u altijd dat er iets mis zal gaan?
 (Bv. op het werk, thuis, in mijn relatie, ...)

- Ja
 Nee

- **Wat beschrijft best wat u vindt over uw gevoelens:**

- Ik voel me **goed**.
- Ik zou me beter willen voelen maar ik wil dit **nu niet** veranderen.
- Ik zou me beter willen voelen en ik wil dit **nu** veranderen.

Bijlage 2: Steigers – Screenen voor een betere gezondheid

Praktische handleiding

Steigers – Screenen voor een betere gezondheid

Praktische handleiding

Inleiding

In het screeningsinstrument ‘Steigers – Screenen voor een betere gezondheid’ komen 5 thema’s aan bod die prioritair zijn in de gezondheids promotie. Deze thema’s zijn tabaksgebruik, alcoholgebruik, voeding, bewegen en zitten, en zich goed voelen.


In deze praktische handleiding wordt de scoring van dit instrument toegelicht en praktische tips gegeven bij het gebruik van het instrument. Meer achtergrond bij dit instrument kan gevonden worden in de algemene handleiding.

De scoring wordt per thema verder besproken.

Tabak

Er wordt begonnen met een algemene vraag of de respondent rookt. Indien de respondent aangeeft niet te roken kan direct verder gegaan worden naar het volgende thema, namelijk alcoholgebruik. Indien de respondent wel rookt, wordt gevraagd de volgende vragen in te vullen.

Vraag:

Rookt u?	<input type="checkbox"/> Nee → Ga naar de vragen over alcohol  op pagina 4
	<input type="checkbox"/> Ja → Vul volgende vragen in

Indien de respondent rookt, wordt een schaal afgenomen die peilt naar de mate waarin de respondent afhankelijk is aan nicotine (Fagerström Test for Nicotine Dependence). Deze schaal heeft volgende scoring:



Hoeveel sigaretten rookt u per dag?	<input type="checkbox"/> 31 of meer (meer dan anderhalf pakje)	3
	<input type="checkbox"/> 21 – 30 (ongeveer tussen een pakje en anderhalf pakje)	2
	<input type="checkbox"/> 11 – 20 (ongeveer tussen een half pakje en een pakje)	1
	<input type="checkbox"/> 10 of minder (ongeveer een half pakje)	0
Hoeveel minuten nadat u 's morgens wakker bent, rookt u uw eerste sigaret?	<input type="checkbox"/> Binnen 5 minuten	3
	<input type="checkbox"/> Binnen 6 – 30 minuten	2
	<input type="checkbox"/> Binnen 31 – 60 minuten	1
	<input type="checkbox"/> Na 60 minuten	0
	<input type="checkbox"/> Ik rook 's morgens niet	0
Is de eerste sigaret in de ochtend de belangrijkste voor u?	<input type="checkbox"/> Ja	1
	<input type="checkbox"/> Nee	0
	<input type="checkbox"/> Ik rook 's morgens niet	0
Rookt u meer het eerste uur na het opstaan dan tijdens de rest van de dag?	<input type="checkbox"/> Ja	1
	<input type="checkbox"/> Nee	0
- Is het moeilijk voor u om niet te roken op plaatsen waar dit niet mag? (Bv. op café of op uw werk.)	<input type="checkbox"/> Ja	1
	<input type="checkbox"/> Nee	0
Rookt u ook als u ziek bent?	<input type="checkbox"/> Ja, ik rook als ik ziek ben	1
	<input type="checkbox"/> Ja, ik rook als ik ziek ben maar ik rook dan minder	1
	<input type="checkbox"/> Nee	0
SCORE	De som wordt gemaakt van alle scores.	
	1-2 = lage afhankelijkheid (geen indicatie voor nicotine vervangtherapie (pleisters, kauwgom, ...)).	
	3-4 = lage tot matige afhankelijkheid (indicatie voor nicotine vervangtherapie lage dosis)	
	5-7 = matige afhankelijkheid (indicatie voor gecombineerde therapie)	
	8 + = hoge afhankelijkheid (indicatie voor gecombineerde therapie)	

Na deze schaal wordt gepeild naar de motivatie om te stoppen met roken. Drie mogelijke antwoorden kunnen gegeven worden. Op basis van deze antwoorden, kan de begeleider van de respondent of de persoon die de vragenlijst afneemt, acties ondernemen.

<p>Wat beschrijft best wat u vindt van roken:</p>	<p><input type="checkbox"/> Ik rook en ik wil niet stoppen.</p>	<p>De respondent vertoont ongezond gedrag maar wil dit niet veranderen.</p> <p>Actie: maak de respondent bewust van de gevaren van roken en probeer dit zo persoonlijk mogelijk te doen (gevaar voor gezondheid, ongezond voor partner en kinderen, invloed op sportieve prestaties, invloed op uiterlijk), vraag waarom de respondent niet wil stoppen (wat zijn de barrières?), zoek eventueel mee naar alternatieven voor roken en oplossingen voor de barrières.</p>
	<p><input type="checkbox"/> Ik rook en ik wil stoppen maar nu nog niet.</p>	<p>De respondent vertoont ongezond gedrag, wil dit veranderen maar nu nog niet direct</p> <p>Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij denkt aan stoppen met roken, motiveer de respondent om een specifieke planning op te maken om het stoppen met roken aan te pakken, bepaal eventueel een datum om te stoppen met roken, geef informatie over stoppen met roken en adressen waar hij verdere informatie vindt (rookstopcursus, rookconsulent, ...).</p>
	<p><input type="checkbox"/> Ik rook en ik wil nu stoppen.</p>	<p>De respondent vertoont ongezond gedrag en wilt dit gedrag nu veranderen</p> <p>Actie: feliciteer de respondent met deze beslissing, gerichte doorverwijzing naar een rookstopcursus via het werk (indien mogelijk), of een rookstopconsulent.</p>

Alcohol

Zoals bij roken wordt eerst gevraagd of de respondent alcohol drinkt. Wordt daar negatief op geantwoord, dan gaat de respondent verder naar het volgende thema, namelijk beweging.

Drinkt u alcohol?	<input type="checkbox"/> Nee → Ga naar de vragen over bewegen   op pagina 7
	<input type="checkbox"/> Ja → Vul volgende vragen in

Indien de respondent alcohol drinkt, wordt een schaal afgenomen die peilt naar de kans op risicovol alcohol gebruik (AUDIT-C). Deze schaal heeft de volgende scoring:

Hoeveel keer drinkt u alcohol?	<input type="checkbox"/> Minder dan maandelijks of 1 keer per maand	1
	<input type="checkbox"/> 2 tot 4 keer per maand	2
	<input type="checkbox"/> 2 tot 3 keer per week	3
	<input type="checkbox"/> 4 of meer keer per week	4
Hoeveel drankjes drinkt u op een werkdag? (Bv. als u thuis komt of als u na het werk naar café gaat.)	<input type="checkbox"/> Ik drink niet op een werkdag	0
	<input type="checkbox"/> 1 of 2	0
	<input type="checkbox"/> 3 of 4	1
	<input type="checkbox"/> 5 of 6	2
	<input type="checkbox"/> 7 of 9	3
	<input type="checkbox"/> 10 of meer	4
Hoeveel drankjes drinkt u op een dag waarop u NIET werkt? (Bv. als u thuis bent, als u op café bent, als u op bezoek bent bij vrienden.)	<input type="checkbox"/> Ik drink niet op een dag waarop ik niet moet werken	0
	<input type="checkbox"/> 1 of 2	0
	<input type="checkbox"/> 3 of 4	1
	<input type="checkbox"/> 5 of 6	2
	<input type="checkbox"/> 7 of 9	3
	<input type="checkbox"/> 10 of meer	4
Hoe vaak drinkt u 6 of meer drankjes op één moment? (Bv. als u thuis bent, als u op café bent, als u op bezoek bent bij vrienden.)	<input type="checkbox"/> Nooit	0
	<input type="checkbox"/> Minder dan maandelijks of 1 keer per maand	1
	<input type="checkbox"/> 2 tot 4 keer per maand	2
	<input type="checkbox"/> 2 tot 3 keer per week	3
	<input type="checkbox"/> 4 of meer keer per week	4
SCORING	Neem de som van de witte cellen samen met de hoogste score van de grijze cellen.	
	0-4 = geen indicatie op risicovol alcoholgebruik	
	5 of meer = risico op alcoholproblemen	


Na deze schaal wordt er gepeild naar de motivatie om te minderen met alcohol drinken of te stoppen. Op basis van deze vragen kan de begeleider specifieke acties ondernemen.

<p>Wat beschrijft best wat u vindt over het drinken van alcohol:</p>	<p><input type="checkbox"/> Ik drink (niet teveel) alcohol en ik wil daar niet mee verminderen of stoppen.</p>	<p>Indien de respondent een score heeft tussen 0-4: Geen actie</p> <p>Indien de respondent een score heeft van 5 of meer: De respondent vertoont ongezond gedrag maar wil dit niet veranderen Actie: deel de respondent mee wat verantwoord drinken is (man: maximum 21 glazen/week en nooit meer dan 5 glazen per keer, vrouw: maximum 14 glazen/ week en nooit meer dan 3 glazen per keer, met minstens 2 dagen waarop geen alcohol wordt gedronken), maak de respondent bewust van de gevaren van teveel alcohol drinken en probeer dit zo persoonlijk mogelijk te doen (gevaar voor gezondheid, voorbeeldgedrag naar kinderen toe, invloed op werk en gezin, invloed op uiterlijk), vraag waarom de respondent niet wil minderen of stoppen (wat zijn de barrières?), zoek eventueel mee naar alternatieven voor drinken en oplossingen voor de barrières. Bepaal eventueel een datum om te stoppen of minderen met alcohol drinken, geef informatie over de norm van drinken (zie ook www.druglijn.be voor een zelftest.</p>
	<p><input type="checkbox"/> Ik drink alcohol en ik wil verminderen of stoppen, maar nu nog niet.</p>	<p>Indien de respondent een score heeft tussen 0-4: Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij denkt aan stoppen of minderen met alcohol drinken, motiveer de respondent om een specifieke planning op te maken om te minderen of stoppen met alcohol drinken, bepaal eventueel een datum om te stoppen of minderen met alcohol drinken.</p> <p>Indien de respondent een score heeft van 5 of meer: De respondent vertoont ongezond gedrag, wilt dit veranderen maar nu nog niet direct Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij denkt aan stoppen of minderen met alcohol drinken, motiveer de respondent om een specifieke planning</p>

		op te maken om te minderen of stoppen met alcohol drinken, bepaal eventueel een datum om te stoppen of minderen met alcohol drinken. Geef informatie over de norm van drinken (zie ook www.druglijn.be voor een zelftest of www.alcoholhulp.be voor online zelfhulp).
	<input type="checkbox"/> Ik drink alcohol en ik wil nu verminderen of stoppen.	<p>Indien de respondent een score heeft tussen 0-4:</p> <p>Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij denkt aan stoppen of minderen met alcohol drinken, bepaal een datum wanneer de respondent zal stoppen of minderen met alcohol drinken. Geef informatie over de norm van drinken (zie ook www.druglijn.be voor een zelftest of www.alcoholhulp.be voor online zelfhulp).</p> <p>Indien de respondent een score heeft van 5 of meer:</p> <p>De respondent vertoont ongezond gedrag en wilt dit gedrag nu veranderen</p> <p>Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij denkt aan stoppen of minderen met alcohol drinken, gerichte doorverwijzing naar hulp bij stoppen met drinken (zie aanbod VIVO, of verwijs door naar de huisarts).</p>

Beweging

Voor beweging worden 2 vragen gesteld die gaan over de norm waaraan een volwassen persoon moet voldoen om genoeg beweging te hebben. Indien de respondent aan deze norm voldoet, kan hij overgaan naar het volgende thema, namelijk zitten.

<p>Wandelt, fietst of sport u elke dag 30 minuten of meer? (Bv.: 15 minuten wandelen naar de winkel of naar het werk en terug.)</p> <p>OF</p> <p>Sport u minstens 3 keer per week gedurende 20 minuten? (Bv.: voetballen in ploeg, lopen of joggen, ...)</p>	<p><input type="checkbox"/> Ja → Ga naar de vragen over zitten op de volgende pagina</p> 
	<input type="checkbox"/> Nee → Vul volgende vraag in

Indien niet wordt voldaan aan de norm van bewegen, wordt gepeild naar de motivatie van de respondent om dit gedrag te veranderen. Op basis van de verschillende antwoorden, kan de begeleider specifieke acties ondernemen. **Hou hierbij wel rekening met de fysieke mogelijkheden van de respondent!**

<p>Wat beschrijft best wat u vindt over bewegen:</p>	<p><input type="checkbox"/> Ik beweeg dagelijks minder dan 30 minuten en doe geen sport en ik wil dat niet veranderen.</p>	<p>De respondent vertoont ongezond gedrag maar wil dit niet veranderen Actie: maak de respondent bewust van de voordelen van meer bewegen en probeer dit zo persoonlijk mogelijk te doen (gezondheidsvoordelen, fitheid, betere mentale gezondheid, stress-controle,...), vraag waarom de respondent niet meer wil bewegen (wat zijn de barrières?), indien er angst is om meer te bewegen door beperkingen van de respondent, kan aangeraden worden hierover te spreken met de huisarts of andere medische hulpverlener.</p>
	<p><input type="checkbox"/> Ik beweeg dagelijks minder dan 30 minuten en doe geen sport en ik wil meer bewegen, maar nu nog niet.</p>	<p>De respondent vertoont ongezond gedrag, wilt dit veranderen maar nu nog niet direct Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij denkt aan meer bewegen, motiveer de respondent om een specifieke planning op te maken om meer te bewegen, bepaal eventueel een datum om daarmee te beginnen, geef tips hoe bewegen kan ingebouwd worden in het dagelijkse leven (zie op http://www.1000stappen.be → deel actief leven voor tips, voorbeelden: de trap nemen, halte vroeger afstappen, tuinieren, ...).</p>
	<p><input type="checkbox"/> Ik beweeg dagelijks minder dan 30 minuten en doe geen sport en ik wil nu meer bewegen.</p>	<p>De respondent vertoont ongezond gedrag en wilt dit gedrag nu veranderen Actie: feliciteer de respondent met deze beslissing, verwijs door naar een bewegingsprogramma die georganiseerd wordt via het bedrijf of wijs op de voordelen/ mogelijkheden van actief transport naar het werk, geef informatie over mogelijke sporten, sportclubs in de buurt, startprogramma's. Geef ook tips hoe men bewegen kan inwerken in het dagelijkse leven (zie op http://www.1000stappen.be → deel actief leven voor tips, voorbeelden: de trap nemen, halte vroeger afstappen, tuinieren, ...).</p>

Zitten

Indien de persoon voldoende beweegt, wil dit nog niet zeggen dat hij een gezond activiteitenpatroon heeft. Een persoon kan sportief zijn maar tegelijkertijd ook teveel zitten of sedentair gedrag vertonen. Beide elementen zijn belangrijk in een gezond activiteitenpatroon. Vandaar dat naast bewegen, ook vragen gesteld worden naar sedentair gedrag of zitten.

De eerste twee vragen gaan na hoeveel de respondent zit per dag door TV kijken, DVD's kijken of het zitten aan de computer. De opsplitsing wordt gemaakt tussen werkdagen en niet-werkdagen.

Een norm voor volwassenen met betrekking tot sedentair gedrag is er niet. Bij kinderen en jongeren is de norm niet langer dan 2 uur tv kijken, werken aan pc, ... per dag. Bij volwassenen kan men stellen dat het sedentair gedrag moet beperkt worden en dat het zitten elk half uur moet onderbroken worden door even te staan of rond te wandelen.

<p>Hoeveel uur per dag kijkt u naar tv of dvd's of computer op een WERKDAG?</p> <p>Bv.: Ik kijk naar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het nieuws (ongeveer 1 uur) - Een serie zoals Thuis of familie (ongeveer 30 minuten) - Een film (ongeveer 2 uur) <p>Dan heb ik 3 uur en 30 minuten naar tv gekeken</p>	<input type="checkbox"/> Niet	0
	<input type="checkbox"/> Minder dan 30 minuten per dag	0
	<input type="checkbox"/> 30 minuten per dag	0
	<input type="checkbox"/> tussen 1 en 2 uur per dag	1
	<input type="checkbox"/> tussen 2 en 3 uur per dag	2
	<input type="checkbox"/> tussen 3 en 4 uur per dag	3
	<input type="checkbox"/> tussen 4 en 5 uur per dag	4
	<input type="checkbox"/> tussen 5 en 6 uur per dag	5
	<input type="checkbox"/> tussen 6 en 7 uur per dag	6
	<input type="checkbox"/> tussen 7 en 8 uur per dag	7
	<input type="checkbox"/> Meer dan 8 uur per dag	8

Hoeveel uur per dag kijkt u naar tv of dvd's of computer op een dag waarop u NIET werkt? Bv.: Ik kijk naar: - Het nieuws (ongeveer 1 uur) - Een serie zoals Thuis of familie (ongeveer 30 minuten) - Een film (ongeveer 2 uur) Dan heb ik 3 uur en 30 minuten naar tv gekeken	<input type="checkbox"/> Niet	0
	<input type="checkbox"/> Minder dan 30 minuten per dag	0
	<input type="checkbox"/> 30 minuten per dag	0
	<input type="checkbox"/> tussen 1 en 2 uur per dag	1
	<input type="checkbox"/> tussen 2 en 3 uur per dag	2
	<input type="checkbox"/> tussen 3 en 4 uur per dag	3
	<input type="checkbox"/> tussen 4 en 5 uur per dag	4
	<input type="checkbox"/> tussen 5 en 6 uur per dag	5
	<input type="checkbox"/> tussen 6 en 7 uur per dag	6
	<input type="checkbox"/> tussen 7 en 8 uur per dag	7
	<input type="checkbox"/> Meer dan 8 uur per dag	8
SCORE	Maximum nemen van beide vragen. Indien boven 0 wordt niet voldaan aan de norm.	

Naast het zitgedrag thuis, is het zitgedrag op het werk ook een belangrijk element in een gezond bewegingspatroon. Vandaar dat ook het zitgedrag op het werk werd bevraagd.

Tijdens een normale werkdag, hoe vaak staat u recht, stretcht u of wandelt u een beetje rond?	<input type="checkbox"/> Ik sta altijd of bijna altijd recht of loop rond	0
	<input type="checkbox"/> Ik sta 9 keer of meer recht per dag of loop rond	0
	<input type="checkbox"/> Ik sta 7 tot 8 keer per dag recht of loop rond	0
	<input type="checkbox"/> Ik sta 5 tot 6 keer per dag recht of loop rond	1
	<input type="checkbox"/> Ik sta 3 tot 4 keer per dag recht of loop rond	1
	<input type="checkbox"/> Ik sta 1 tot 2 keer per dag recht of loop rond	1
	<input type="checkbox"/> Ik sta nooit of bijna nooit recht of loop rond	1
SCORE	Indien de score 1 is, wordt niet voldaan aan de norm.	

Na de vragen over zitten, wordt gepeild naar de motivatie om minder te zitten. Op basis van de antwoorden en voorgaande scores kunnen gerichte acties ondernomen worden.

<p>Wat beschrijft best wat u vindt over zitten:</p>	<p><input type="checkbox"/> Ik vind niet dat ik teveel zit.</p>	<p>Indien de respondent voldoet aan de norm: Geen actie Indien de respondent niet voldoet aan de norm: De respondent vertoont ongezond gedrag maar wil dit niet veranderen Actie: maak de respondent bewust dat naast beweging ook minder zitten een belangrijk element is in een gezond bewegingspatroon. Geef de voordelen van minder zitten en de nadelen van teveel zitten (zie o.a. http://www.1000stappen.be/ → weetjes en wetenschap → onderzoeksfeiten → Gezondheid), geef uitleg wat kan veranderd worden en probeer dit zo persoonlijk mogelijk te doen (bv. rechtstaan tijdens reclame op tv, rechtstaan aan bushalte i.p.v. zitten, ...).</p>
	<p><input type="checkbox"/> Ik zit teveel maar ik wil dit niet veranderen.</p>	<p>Indien de respondent voldoet aan de norm: Geen actie Indien de respondent niet voldoet aan de norm: De respondent vertoont ongezond gedrag maar wil dit niet veranderen Actie: Geef de voordelen van minder zitten en de nadelen van teveel zitten (zie o.a. http://www.1000stappen.be/ → weetjes en wetenschap → onderzoeksfeiten → Gezondheid), geef uitleg wat kan veranderd worden en probeer dit zo persoonlijk mogelijk te doen (Bv. rechtstaan tijdens reclame op tv, rechtstaan aan bushalte i.p.v. zitten, ...).</p>

	<input type="checkbox"/> Ik zit teveel en ik wil dit veranderen, maar nu nog niet .	<p>Indien de respondent voldoet aan de norm:</p> <p>Actie: Geef nog concrete tips (zie o.a. http://www.1000stappen.be/)</p> <p><u>Indien de respondent niet voldoet aan de norm:</u></p> <p>De respondent vertoont ongezond gedrag, wilt dit veranderen maar nu nog niet direct</p> <p>Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij zijn/haar zitgedrag wil veranderen, motiveer de respondent om een specifieke planning op te maken met concrete actie om het zitten te beperken, bepaal eventueel een datum om daarmee te beginnen. Geef nog concrete tips (zie o.a. http://www.1000stappen.be/)</p>
	<input type="checkbox"/> Ik zit teveel en ik wil dit nu veranderen.	<p>Indien de respondent voldoet aan de norm:</p> <p>Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij zijn/haar zitgedrag wil veranderen. Geef concrete tips (zie o.a. www.1000stappen.be).</p> <p>Indien de respondent niet voldoet aan de norm:</p> <p>De respondent vertoont ongezond gedrag en wilt dit gedrag nu veranderen</p> <p>Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij zijn/haar zitgedrag wil veranderen. Stel een actieplan op met concrete acties om het zitten te beperken op het werk en/of thuis (Bv. gaan staan tijdens de reclames op tv, al rechtstaan koffie drinken, auto verder parkeren of een halte vroeger afstappen, ...).</p>

Voeding

Bij het deel voeding worden 5 belangrijke thema's behandeld voor een gezond voedingspatroon. Het gaat hier over ontbijten, fruit eten, voldoende water drinken, minderen van het drinken van frisdrank en minderen van het eten van ongezonde tussendoortjes.

De eerste twee vragen gaan over het ontbijten, waar het onderscheid wordt gemaakt tussen werkdagen en niet-werkdagen.

Hoe vaak eet u een ontbijt op een werkdag? (Een ontbijt is meer dan alleen een glas melk, fruitsap of een kop koffie.)	<input type="checkbox"/> Ik eet nooit een ontbijt op een werkdag.
	<input type="checkbox"/> Ik eet soms een ontbijt op een werkdag.
	<input type="checkbox"/> Ik eet altijd een ontbijt op een werkdag.
Hoe vaak eet u een ontbijt op een dag waarop u NIET werkt? (Een ontbijt is meer dan alleen een glas melk, fruitsap of een kop koffie.)	<input type="checkbox"/> Ik eet nooit een ontbijt op een dag waarop ik niet werk.
	<input type="checkbox"/> Ik eet soms een ontbijt op een dag waarop ik niet werk.
	<input type="checkbox"/> Ik eet altijd een ontbijt op een dag waarop ik niet werk.
SCORE	<input type="checkbox"/> De norm voor een gezond voedingspatroon is elke dag ontbijten. De respondent moet op beide vragen 'altijd' antwoorden om te voldoen aan de norm.

Het volgende thema dat aan bod komt is het eten van fruit.

Hoeveel stukken fruit eet u per dag?	<input type="checkbox"/> ik eet NIET elke dag fruit
	<input type="checkbox"/> 1 stuk per dag
	<input type="checkbox"/> 2 stukken per dag
	<input type="checkbox"/> meer dan 2 stukken per dag
SCORE	De norm voor een gezond voedingspatroon met betrekking tot het eten van fruit is minstens 2 stukken per dag. Respondenten die '2' of 'meer dan 2' hebben geantwoord, voldoen aan de norm.

Een belangrijk onderdeel van een gezond voedingspatroon is het verminderen van het eten van tussendoortjes. Hierover wordt 1 vraag gesteld.


Hoeveel koeken, snoepen, chocoladebars, chips, ... eet u per DAG?	<input type="checkbox"/> Geen	0
	<input type="checkbox"/> 1-2	0
	<input type="checkbox"/> 3-4	1
	<input type="checkbox"/> Meer dan 4	1
SCORE	Indien de respondent 1 scoort voldoet hij niet aan de norm.	

Het volgende thema is het drinken van water.

Drinkt u per dag 8 glazen of meer (= 1,5 liter) water, thee of soep? (GEEN frisdranken!)	<input type="checkbox"/> Ja
	<input type="checkbox"/> Nee
SCORE	De norm voor een gezond voedingspatroon is het drinken van minstens 1.5 liter water per dag. Respondenten die 'ja' hebben geantwoord, voldoen aan de norm.

Het volgende thema is het drinken van frisdranken. Indien op de eerste vraag nooit wordt geantwoord, kan direct doorgedaan worden naar de laatste vraag van dit deel.

Een precieze norm voor het drinken van frisdrank is er niet, maar er wordt gesteld dat men het drinken van frisdrank best beperkt tot een paar keren per maand en zeker niet dagelijks.

Hoeveel keer drinkt u FRISDRANK?	<input type="checkbox"/> Nooit → ga naar de laatste vraag van dit deel voeding	0
	<input type="checkbox"/> Een paar keer per maand	0
	<input type="checkbox"/> Een paar keer per week	1
	<input type="checkbox"/> Elke dag	2
Hoeveel glazen frisdrank drinkt u dan?	<input type="checkbox"/> geen	0
		
	<input type="checkbox"/> 1 glas	2
	<input type="checkbox"/> 2 glazen	4
	<input type="checkbox"/> 3 glazen	6
	<input type="checkbox"/> 4 glazen	8
	<input type="checkbox"/> 5 of meer glazen	10

<p>Hoeveel blikjes frisdrank drinkt u dan?</p> 	<input type="checkbox"/> geen	0
	<input type="checkbox"/> 1 blikje	3
	<input type="checkbox"/> 2 blikjes	7
	<input type="checkbox"/> 3 blikjes	10
	<input type="checkbox"/> 4 blikjes	13
	<input type="checkbox"/> 5 of meer blikjes	17
<p>Hoeveel flesjes frisdrank drinkt u dan?</p> 	<input type="checkbox"/> geen	0
	<input type="checkbox"/> 1 flesje	5
	<input type="checkbox"/> 2 flesjes	10
	<input type="checkbox"/> 3 flesjes	15
	<input type="checkbox"/> 4 flesjes	20
	<input type="checkbox"/> 5 of meer flesjes	25
<p>SCORE</p>	<p>Indien men op de eerste vraag 2 antwoordt (grijze vakjes), voldoet de respondent niet aan de norm.</p> <p>Indien de respondent op de eerste vraag 1 antwoordt (grijze vakjes), wordt de som gemaakt van de 3 andere vragen. Als men stelt dat de respondent niet meer dan 0.5 liter per dag mag drinken, enkele keren per week, voldoet de respondent niet aan de norm als de som hoger is dan 5.</p>	

Na vragen over het voedingspatroon, wordt de vraag gesteld of ze gezonder willen eten.

<p>Wat beschrijft best wat u vindt over gezonder eten:</p>	<p><input type="checkbox"/> Ik vind dat ik gezond eet.</p>	<p>Indien de respondent voldoet aan de normen: Geen actie Indien de respondent niet voldoet aan de normen: De respondent vertoont ongezond gedrag maar wil dit niet veranderen Actie: maak de respondent bewust dat op sommige punten zijn voedingspatroon niet gezond is. Geef de voordelen van een gezond voedingspatroon en de gevolgen van een slecht voedingspatroon en probeer dit zo persoonlijk mogelijk te doen.</p>
	<p><input type="checkbox"/> Ik eet niet gezond, maar wil dit niet veranderen</p>	<p>Indien de respondent voldoet aan de normen: Geen actie Indien de respondent niet voldoet aan de normen: De respondent vertoont ongezond gedrag maar wil dit niet veranderen Actie: maak de respondent bewust dat op sommige punten zijn voedingspatroon niet gezond is. Geef de voordelen van een gezond voedingspatroon en de gevolgen van een slecht voedingspatroon en probeer dit zo persoonlijk mogelijk te doen. Geef tips mee (Bv. op http://www.vi-gez.be/ → voeding en beweging → voeding → materialen en downloads, of op www.gezondheidstest.be, of op www.datvoeltbeter.be)</p>
	<p><input type="checkbox"/> Ik zou gezonder willen eten maar ik wil dit nu niet veranderen.</p>	<p>Indien de respondent voldoet aan de normen: Actie: vraag aan de respondent wat hij/zij wil veranderen aan zijn voedingspatroon. Geef tips mee (Bv. op http://www.vigez.be/ → voeding en beweging → voeding → materialen en downloads, of op www.gezondheidstest.be, of op www.datvoeltbeter.be) Indien de respondent niet voldoet aan de normen: De respondent vertoont ongezond gedrag maar wil dit niet veranderen Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij zijn/haar voedingspatroon wil veranderen, motiveer de respondent</p>

		<p>om een specifieke planning op te maken, bepaal eventueel een datum om daarmee te beginnen. Geef tips mee (Bv. op http://www.vigez.be/ → voeding en beweging → voeding → materialen en downloads, of op www.gezondheidstest.be, of op www.datvoeltbeter.be)</p>
	<p><input type="checkbox"/> Ik zou gezonder willen eten en ik wil dat nu veranderen.</p>	<p>Indien de respondent voldoet aan de normen: Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij zijn/haar voedingspatroon nog wil verbeteren en vraag wat hij / zij wil veranderen. Geef tips mee (Bv. op http://www.vigez.be/ → voeding en beweging → voeding → materialen en downloads, of op www.gezondheidstest.be, of op www.datvoeltbeter.be) <u>Indien de respondent niet voldoet aan de normen:</u> De respondent vertoont ongezond gedrag en wilt dit gedrag nu veranderen Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij zijn/haar voedingspatroon wil veranderen, gerichte doorverwijzing naar een cursus gezonde voeding (VIVO-aanbod)</p>

Goed voelen

Een laatste deel vragen gaan over zich goed voelen of het mentaal welbevinden van de respondent.

Een eerste vraag gaat na in welke mate de respondent gelukkig is. Dit wordt schematisch voorgesteld door middel van een lijn.

<p>- Hier ziet u een lijn die toont hoe u zich kan voelen.</p> <p>Links toont iemand die zeer ongelukkig is.</p> <p>Rechts toont iemand die zeer gelukkig is.</p> <p>Hoe voelt u zich nu? Kruis aan op de lijn.</p>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<p>SCORE: De lijn is een schaal waarbij elk streepje een eenheid is. De schaal gaat van 1 tot 10. Indien de respondent 6 of minder scoort, kan gezegd worden dat hij zich minder goed voelt.</p>										

Naast de inschatting van het algemeen welbevinden van de respondent, worden een aantal vragen gesteld naar de veerkracht van de respondent. Iemand met voldoende veerkracht zal problemen die zich voordoen vlugger te boven komen. Iemand met een lage veerkracht loopt meer risico op mentaal onwelbevinden, depressies, ...

Als u verdrietig of boos bent, lukt het u dan om op te staan uit uw bed, om te eten, om te gaan werken of om naar de winkel te gaan?	<input type="checkbox"/> Ja	0
	<input type="checkbox"/> Nee	1
Als u verdrietig of boos bent, duurt het dan lang voor u zich terug goed voelt?	<input type="checkbox"/> Ja	1
	<input type="checkbox"/> Nee	0
Als u verdrietig of boos bent, weet u dan dat het beter zal worden en dat het in orde komt?	<input type="checkbox"/> Ja	0
	<input type="checkbox"/> Nee	1
Ik denk altijd dat er iets mis zal gaan. (Bv. op het werk, thuis, in mijn relatie, ...)	<input type="checkbox"/> Ja	1
	<input type="checkbox"/> Nee	0
SCORE	Indien de respondent een score heeft van 1 over hoger, kan dit wijzen om een lage veerkracht.	

Na deze vragen wordt de respondent gevraagd of hij/zij zijn/haar gedrag wil veranderen indien dit nodig is.

<p>Wat beschrijft best wat u vindt over uw gevoelens:</p>	<p><input type="checkbox"/> Ik voel me goed.</p>	<p>Indien de respondent 0 scoort op de veerkrachtschaal: Geen actie Indien de respondent 1 of meer scoort op de veerkrachtschaal: Actie: Het kan zijn dat de respondent zich momenteel goed voelt, maar als er in de toekomst zich een probleem voordoet, hij daar niet adequaat kan op reageren. Geef de respondent informatie mee van zelfhulpmaterialen (Bv. website www.fitinjehoofd.be, ...)</p>
	<p><input type="checkbox"/> Ik zou me beter willen voelen maar ik wil dit nu niet veranderen.</p>	<p>De respondent voelt zich momenteel niet goed maar wil dit niet veranderen Actie: geef informatie door van zelfhulpmaterialen, motiveer de respondent om een specifieke planning op te maken (Bv. www.fitinjehoofd.be)</p>
	<p><input type="checkbox"/> Ik zou me beter willen voelen en ik wil dit nu veranderen.</p>	<p>Indien de respondent niet voldoet aan de normen: De respondent vertoont ongezond gedrag en wilt dit gedrag nu veranderen Actie: feliciteer de respondent omdat hij/zij nu wil veranderen en zijn/haar leven in handen nemen, gerichte doorverwijzing naar Bv. een sessie Steigers – op weg naar een goed gevoel, zelfhulp-materialen www.fitinjehoofd.be)</p>

Bijlage 3: Portzky's Palliatieve Palletschaal (P3)

Portzky's Palliatieve Palletschaal (P3)

Gelieve voor elke activiteit te omcirkelen hoe vaak je deze doet om je te ontspannen, af te reageren en/of je gedachten te verzetten.

We weten dat bepaalde (soms tijdelijke) omstandigheden, zoals te veel werk hebben of financieel eens wat krappert zitten, hier een invloed kunnen op hebben. Vul deze vragen in, er van uitgaand dat deze beperkingen even niet aan de orde zijn.

	Nooit	Zelden (minder dan 1 keer per week)	Vaak (paar keer per week)	Heel vaak (bijna elke dag)
01. Middagdutje doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02. Mediteren, bidden, relaxatie-oefeningen, Yoga,...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03. Wandelen (alleen, zonder gezelschap) of alleen uitstapje maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04. Wandelen (in gezelschap) of samen met iemand uitstapje maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05. Lezen, denksportspelletjes, modelbouw, hobby-collectie bijwerken, studeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06. Televisie kijken, muziek beluisteren/spelen, computerspelletjes spelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07. Met kinderen/kleinkinderen spelen/bezig zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08. Kaarten of ander gezelschapsspel met anderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09. Bellen naar iemand of gesprek voeren om je hart eens te luchten of bij te praten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Facebook bezoeken, of andere sociale netwerken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Bioscoopbezoek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Discotheekbezoek, bowling, karting,... of andere activiteit buitenshuis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Iets 'extra' lekker te eten klaarmaken voor jezelf (buiten de gewone maaltijden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Buitenshuis gaan eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Gaan sporten (alleen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Groepssporten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Het huis kuisen, opruimen, in de tuin werken, huishoudelijke taken doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Snoepen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Snel rijden, bungee springen, rotsklimmen, of andere opwindende activiteiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Gaan shoppen, doorgaans om zaken die niet echt strikt noodzakelijk waren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Eén à twee glazen alcohol, doorgaans bij of na het eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Koffie en/of andere cafeïnerijke energiedrankjes zoals Red Bull en dergelijke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Roken ('normale' sigaretten, pijptabak,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Stelen, gokken, vandalisme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Kalmeer middelen, slaapmiddelen, angst-onderdrukkers,... (benzodiazepines)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Softdruggebruik (marihuana, cannabis, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Streng diëten, vasten, niet eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Harddruggebruik (cocaïne, speed, XTC, amfetamines, hallucinogenen, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Overmatig alcoholgebruik (meer dan 5 consumpties en vaak tot dronkenschap)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Krassen, kerven, andere vormen van zelfbeschadigend gedrag (automutilatie)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Vaak denken aan de dood (zonder concrete zelfmoordplannen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Concrete zelfmoordgedachten of -plannen, zelfmoordpoging	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>