

Kom in beweging!



Bepaal op basis van 8 (wetenschappelijk onderbouwde) vragen wat je risico op gezondheidsschade is door te weinig bewegen. Aan de hand van je score weet je of je meer in beweging moet komen.



1 Komt het op een dagelijkse gemiddelde dag regelmatig voor dat je meer dan 2 uur onafgebroken achter elkaar zit of in totaal meer dan 5 uur per dag zit?

Dit betreft de hele dag, dus ook periodes voor en na het werk (Bijvoorbeeld: zitten achter de computer thuis, lange autoritten of TV kijken)

Ja = 1 punt | Nee = 0 punten



2 Komt het op een dagelijkse gemiddelde dag regelmatig voor dat je tenminste 2x meer dan 2 uur onafgebroken achter elkaar zit of in totaal meer dan 7 uur per dag zit?

Dit betreft de hele dag, dus ook periodes voor en na het werk (Bijvoorbeeld: zitten achter de computer thuis, lange autoritten of TV kijken)

Ja = 1 punt | Nee = 0 punten



3 Komt het op een dagelijkse gemiddelde dag regelmatig voor dat je meer dan 10 uur per dag zit?

Dit betreft de hele dag, dus ook periodes voor en na het werk (Bijvoorbeeld: zitten achter de computer thuis, lange autoritten of TV kijken)

Ja = 1 punt | Nee = 0 punten



4 Als je kijkt naar je werkdag: hoeveel zit, sta of loop je?

*Meer dan 60% zitten = 1 punt
Meer dan 50% staan zonder van de sta plek te komen = 1 punt*



5 Sta je normaal gesproken op je werk ieder uur elke 30 minuten wel even op? (dus 2x per uur)

Nee = 1 punt | Ja = 0 punten



6 Wat is je leeftijd?

Liever horen we het niet: hoe ouder we worden hoe minder belastbaar we zijn en hoe meer kans op negatieve gezondheidsgevolgen door te weinig bewegen.

*0-40 Jaar = 0 punten
40-60 jaar = 1 punt
60+ jaar = 2 punten*





7 Voldoe je aan de aanbevolen beweegnorm van 2,5 uur per week matig intensief bewegen?

Matig intensief bewegen is stevig wandelen, fietsen, alle vormen van fysieke inspanning (joggen, zwemmen) maar bijvoorbeeld ook actieve yoga vormen.

Ja = trek punt af van totaal
Nee = 1 punt



8 Doe je tenminste 2x per week spier- en botversterkende activiteiten?

Voorbeelden van spierversterkende activiteiten: trainen van kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren, bijvoorbeeld met hardlopen, oefeningen in de sportschool, racefietsen en bootcamps.

Ja = trek punt af van totaal
Nee = 1 punt



Risico-inschatting

Tel je punten bij elkaar op en bepaal hieronder hoe hoog de kans op gezondheidsrisico's is door te weinig beweging:

**0-2
punten**

Gefeliciteerd! Je bent in goede vorm en loopt weinig kans op gezondheidsrisico's door te weinig beweging.

**3-5
punten**

Je loopt een beperkt risico, er is nog niet veel aan de hand. Kijk je wel hoe je weer op maximaal 2 punten uit kunt komen?

**6-7
punten**

Je loopt risico! Breng je puntentotaal omlaag naar onder de vijf punten.

**8+
punten**

Je loopt veel risico! Onderneem onmiddellijk actie en zorg dat je puntentotaal omlaag gaat naar minder dan 5 punten.

