

Your Vitality Score



Jolanda Van Raamsdonk

13 augustus 2017

Your Vitality Score

Vitaliteit is het vermogen om sociale, psychische en emotionele uitdagingen aan te gaan en zelfsturing hieraan te geven ter bevordering van je eigen welbevinden met als resultaat levenskracht!

De Vitaliteitscore is een gevalideerd meetinstrument en geeft een indicatie van jouw vitaliteit op verschillende gebieden. De score komt tot stand door deze te vergelijken met de scores van andere werkende mensen in Nederland.

Betekenis van de scores

Scoor je gunstig; dan scoor je beter dan gemiddeld! De huidige situatie draagt bij aan jouw vitaliteit.

Scoor je gemiddeld: Dit is positief, maar betekent ook dat er ruimte is voor verbetering.

Scoor ongunstig; dan scoor je minder goed dan gemiddeld. Dit kan jouw vitaliteit in gevaar brengen. Het is belangrijk te kijken waar dit precies aan ligt en hoe dit verbeterd kan worden. Eventueel kunnen wij je hierbij helpen. Dit kan een momentopname zijn, maar of dit nu een uitzondering is of stelselmatig voorkomt, het brengt jouw vitaliteit in gevaar.

De rapportage is opgedeeld in:

Werkbelasting: bestaat uit de fysieke belasting waardoor je pijn hebt of ongemakkelijk werkt, maar ook mentale belasting als de werkdruk hoog is of je taken moet doen die niet bij jou passen.

Werkperspectief: geeft weer hoe tevreden jij bent met je team, collega's, de organisatie, ontwikkelingsmogelijkheden en je leidinggevende.

Welzijn: geeft jouw persoonlijke bevindingen weer over verschillende onderdelen: spanning, slapen en de manier waarop jij met problemen omgaat (coping).

Leefstijl: bij gezond leven draait het niet alleen om wat we eten en drinken, in het dagelijks menu hoort ook een portie bewegen en ontspannen.

Contactinformatie

Hieronder volgt een overzicht van jouw scores met een eerste advies. Indien je vragen hebt, kun je altijd contact met ons opnemen.

Werkbelasting

Werkbelasting bestaat uit verschillende onderdelen. De fysieke belasting waardoor je pijn hebt of ongemakkelijk werkt, maar ook mentale belasting als de werkdruk hoog is of als jij taken moet doen die niet bij je passen. Vaak zorgt een combinatie van factoren ervoor of je lekker kunt werken.

Fysieke werkbelasting



Jouw fysieke belasting op je werk is goed. Probeer dit zo te houden door te streven naar een optimaal ingerichte werkplek en goede lichamelijke conditie.

K.A.N.S. klachten



Naar aanleiding van de door jou ingevulde antwoorden is het niet waarschijnlijk dat jij KANS-gerelateerde klachten hebt (klachten aan de arm, nek en schouder). Probeer dit zo te houden door genoeg pauzes te nemen en symptomen als pijn, tintelingen, gevoelloosheid, koude kramp, stijfheid, en krachtverlies in armen, nek en schouders in de gaten te houden.

Mentale werkbelasting



Jouw mentale werkbelasting is hoog. Een hoge werkbelasting wordt vaak voor lief genomen, dit is echter niet vanzelfsprekend. Het is belangrijk te achterhalen wat de oorzaak is van jouw belasting en hulp in te schakelen om hiermee om te gaan. Bespreek deze uitslag met jouw leidinggevende.

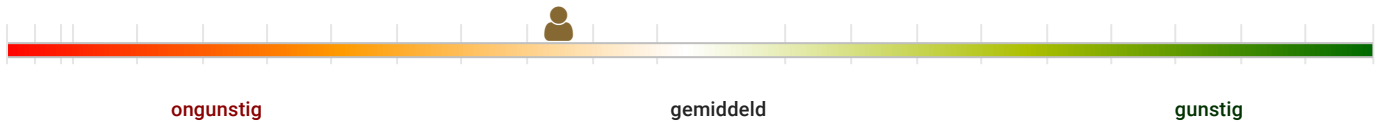
Ontspanning



De hoeveelheid energie die je dagelijks hebt is een belangrijk signaal hoe het met jou gaat. Ben je vaak moe, dan vraag je misschien teveel of juist te weinig van jezelf. Het doen van taken en activiteiten die je leuk of interessant vindt, geven energie. Doe je iets wat je eigenlijk niet zo leuk vindt of wat veel stress oplevert, dan kost dit energie. Het kan helpen om gedurende een week al jouw activiteiten op te schrijven en te noteren welke energie kosten en welke energie geven. Wellicht kun je een betere balans vinden door meer dingen te doen die je leuk vindt en voldoende te ontspannen.

Werkperspectief

De score op werkperspectief geeft jouw tevredenheid weer over verschillende onderdelen. Jouw scores zijn vergeleken met die van een grote groep andere mensen in Nederland en laten dus zien hoe jij scoort vergeleken met andere werkenden, dit zijn niet direct jouw collega's.



Sommige dingen kunnen beter op het werk. Het is misschien niet altijd mogelijk om als organisatie iedereen tevreden te stellen, het is wel belangrijk dat jij je goed voelt binnen de organisatie. Leg jouw bezwaren en ideeën voor aan jouw leidinggevende. Heb jij dit al eens gedaan, onderzoek dan of meerdere mensen tegen dezelfde dingen aanlopen en werk gezamenlijk aan een oplossing.

Team



Bijna iedereen heeft binnen het werk te maken met collega's. Het hebben van gezamenlijke doelen en duidelijke communicatie is belangrijk om goed samen te kunnen werken, dit leidt tot grotere productiviteit en een prettige werkomgeving. Indien je het gevoel hebt dat de samenwerking met collega's stroef verloopt en jij hier hinder van ondervindt is het noodzakelijk om hier nader op in te gaan. Praat erover met jouw leidinggevende, schrijf op wat je stoort en wat jij zelf kunt veranderen en communiceer dit rustig naar jouw collega's.

Persoonlijke ontwikkeling



Om plezier te houden in het werk is tevredenheid over jouw werkzaamheden en ontwikkeling van belang. Jouw persoonlijke ontwikkeling is je eigen verantwoordelijkheid en kan zowel binnen als buiten de werkplek plaatsvinden. Stel samen met jouw werkgever een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) op met specifieke, meetbare, realistische en tijdgebonden doelen. Ook kun jij voor advies bij ons terecht.

Leidinggevende



De relatie tussen werknemer en leidinggevende is een ruilrelatie. Het is daarom belangrijk dat je zorgt dat je van jouw leidinggevende voldoende waardering krijgt in de vorm van salaris, feedback en betrokkenheid. Voor een goede relatie met jouw leidinggevende zijn voortgangsgesprekken en duidelijke communicatie over taken en doelen belangrijk.

Werkperspectief

Organisatie



Gelukkig zijn binnen jouw organisatie is belangrijk; het heeft invloed op jouw gehele welbevinden en in hoeverre je prettig werkt binnen jouw organisatie. De cultuur en sfeer is in elke organisatie anders en wordt mede bepaald door jou als werknemer.

Betrokkenheid



Gelukkig zijn binnen jouw organisatie is belangrijk; het heeft invloed op jouw gehele welbevinden en in hoeverre jij prettig werkt binnen jouw organisatie. De cultuur en sfeer is in elke organisatie anders en wordt mede bepaald door jou als werknemer. Mocht jij je minder prettig en betrokken voelen binnen de organisatie, blijf dan niet met dit gevoel doorwerken. Ga na waardoor jij je niet prettig voelt en bespreek jouw bevindingen met jouw leidinggevende.

Betrokkenheid verwachting

Hoe lang hoop jij het werk in jouw huidige functie uit te oefenen?

Minder dan 1 jaar

Hoe lang hoop jij nog in deze organisatie werkzaam te zijn?

Nog 3 à 4 jaar

Veiligheid op het werk

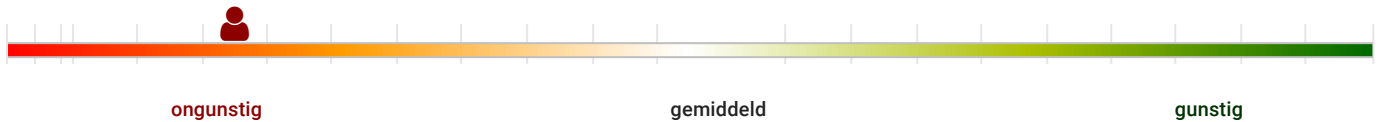
Het gaat hier om de volgende zaken: pesten, agressie, geweld en/of seksuele intimidatie.

Indien jij te maken hebt met enigerlei vorm van discriminatie of intimidatie op jouw werk of jij ziet dit gebeuren bij anderen, dan is dit een zeer ernstige stressfactor en betekent dit dat je daar in elk geval iets aan moet doen.

Jouw score: je ondervindt veel hinder op het werk met betrekking tot jouw veiligheid. Een fijne werkomgeving is erg belangrijk. Om je goed bij te kunnen staan is het belangrijk dat je melding doet van hetgeen er gebeurd is. Twijfel niet om contact op te nemen met ons, je hoeft het niet alleen te doen.

Welzijn

De score op welzijn geeft jouw persoonlijke bevindingen weer over verschillende onderdelen: jouw welzijn, slapen en de manier waarop jij met problemen omgaat (coping). Jouw scores zijn vergeleken met die van een grote groep mensen in Nederland en laten dus zien hoe jij scoort vergeleken met anderen. Dit zijn niet jouw directe collega's.



Je scoort minder gunstig op de welzijnsvragen. Daarmee kun je een verhoogd vitaliteitrisico hebben. Omdat voortdurende van jouw situatie kan leiden tot verminderde weerstand en (psychische) gezondheidsklachten, adviseren we je om dit te bespreken met iemand die jij vertrouwt. Binnen het werk kan dat jouw leidinggevende/begeleider zijn, ook kun je terecht voor ondersteuning en hulp door een afspraak met ons te maken.

Spanning



Als jij je regelmatig gespannen of angstig voelt is het goed om na te gaan of je dit altijd al hebt gehad of dat het door een bepaalde situatie wordt verergerd. Om je meer ontspannen te leren voelen en met jouw angsten om te gaan adviseren we je contact met ons op te nemen.

Somberheid



Als jij je op het moment minder gelukkig voelt is het zaak hier iets aan te doen. Een verlies van levenslust en een zwaar terneergeslagen stemming duiden op depressie en dit gaat niet vanzelf over. Jouw psychisch welzijn heeft invloed op jouw persoonlijke gezondheid, welzijn, privé-situatie en werk. Het is belangrijk om jouw psychologische balans te herstellen. Voor zover je dit nog niet gedaan hebt is het verstandig om dit te bespreken met iemand die je vertrouwt en een afspraak met ons te maken.

Slapen



Het krijgen van voldoende slaap is erg belangrijk. Niet alleen voor genoeg energie, maar ook om goed na te kunnen denken, de dingen van de vorige dag te verwerken en jouw lichaam te laten herstellen. Je slaapt minder goed de laatste tijd. Dit kan samenhangen met jouw psychologisch welzijn. Als je 's avonds druk bent of veel piekert probeer dan een ontspannende activiteit als het lezen van een boek of meditatie. Er zijn oplossingen voor langdurige slaapproblemen, maak hiervoor een afspraak met ons.

Coping-stijl



Heb jij het gevoel weinig grip op jouw leven te hebben en voel jij je hierdoor minder gelukkig, dan is het zaak te kijken waardoor dit komt. Jouw welzijn heeft invloed op jouw gezondheid, psychisch welzijn, privé-situatie en werk. Het gevoel geen controle te hebben kan veel stress met zich mee brengen. Er zijn diverse trainingen om hiermee om te leren gaan. Maak hiervoor een afspraak met ons.

Leefstijl

Bij gezond leven draait het niet alleen om wat we eten en drinken, in het dagelijks menu hoort ook een portie bewegen en ontspannen. Sommige veranderingen zijn makkelijk door te voeren, bijvoorbeeld 's ochtends een lekker en gezond ontbijt, het drinken van voldoende water, wandelen in de pauze en elke dag een moment van ontspanning. Andere veranderingen zijn vaak lastiger. Scoor je minder gunstig op een levensstijl onderdeel dan volgt hieronder een advies.

Beweging



Ben jij je ervan bewust dat je te weinig beweegt en dat daarmee jouw lichamelijke en geestelijke conditie kwetsbaarder is? Wij adviseren je om meer te bewegen. Kijk bij Advies naar tips en websites waar je op kunt kijken. Je kunt voor een gericht bewegingsadvies met ons een afspraak maken.

Roken



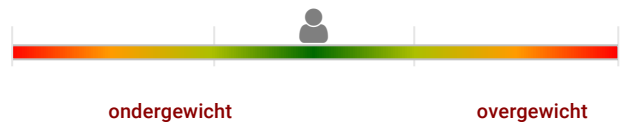
Je hebt aangegeven niet te roken. Mensen die niet roken leven gemiddeld vijf jaar langer, hebben minder last van ziekte en voelen zich gezonder.

Alcohol



Ben jij je ervan bewust dat je teveel drinkt? Wellicht drink je ongemerkt. Wil je hier iets aan doen? Kijk bij Advies voor tips.

BMI: 22.8



Je hebt een gezond gewicht. Als jij dit kunt vasthouden heb je een aanzienlijk lagere kans op diabetes, hart- en vaatziekten en lever- en nierproblemen.

Leefstijl Tips

Vitaal zijn betekent je goed voelen, gemotiveerd en energiek zijn. Een goede balans tussen lichamelijke en mentale belasting én jouw belastbaarheid helpt hierbij. Door stil te staan bij jouw eigen mogelijkheden en die van de werkomgeving kun jij je vitaliteit verbeteren.

Alcohol

Wil je stoppen met drinken? Of minder alcohol drinken? Dan adviseren we u om de hoeveelheid per dag én het aantal dagen per week te beperken voor uw eigen gezondheid om alcoholverslaving te voorkomen. Het is belangrijk om de volgende stappen te zetten:

- Houdt bij wat u drinkt (u drinkt wellicht meer dan u zich bewust bent).
- Probeer te minderen: begin met één of enkele glazen minder of probeer een paar alcoholvrije dagen in te roosteren.
- Ga op momenten dat u anders alcoholische dranken drinkt, iets anders doen. Vaak wordt gedronken uit verveling of gewoonte.
- Houdt gedurende enkele maanden bij wat u drinkt en probeer uw drinkpatroon stapje voor stapje te verbeteren.

Drinkt u omdat u spanningen heeft, zoek dan psychologische ondersteuning. Voor advies kunt u terecht bij ons. Ook kunt u een kijkje nemen op: www.alcoholondercontrole.nl

Verdieping

Op deze pagina krijgt je meer informatie op de onderwerpen uit het onderdeel "Leefstijl".

Bewegen

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB): Voor volwassenen geldt dat zij minstens een halfuur per dag moeten bewegen. Je beweging telt mee als je hartslag en je ademhaling iets omhooggaan. Dat doe je bijvoorbeeld door stevig door te wandelen, iets harder op de pedalen te trappen of eens flink achter de hond aan te rennen. Voor je fitheid moet je intensiever bewegen; hierbij ga je zweten en raak je buiten adem, bijvoorbeeld door sporten.

Je hoeft je dagelijkse beweging niet allemaal achter elkaar te doen. Je kunt het verdelen over de dag, maar zorg wel dat een activiteit minimaal 10 minuten duurt. Pas dan telt het mee. Hiervoor is geen duur sportabonnement nodig. Actief bewegen is ook stevig wandelen, fietsen naar de winkel of het werk, en de wat zwaardere huishoudelijke klussen, zoals ramen wassen of werken in de tuin.

Al zijn wel verschillen per persoon. De hond uitlaten of het huishouden doen is een prima activiteit voor 55-plussers, maar deze telt niet mee voor jongere mensen, omdat het daarvoor een te lichte inspanning is.

BMI

De BMI geldt alleen voor volwassenen en dus niet voor kinderen. De BMI is het meest betrouwbaar bij een grotere afwijking, zoals ernstig over- en ondergewicht. Een zeer gespierd iemand zal volgens de BMI vaak overgewicht hebben. Dit komt omdat spieren nou eenmaal veel wegen en de BMI daar geen rekening mee houdt. De BMI kijkt ook niet naar verschillen in lichaamsbouw. Voor bijvoorbeeld Aziaten gelden andere grenswaarden, omdat zij een andere lichaamsbouw hebben

Bij de BMI-grafiek staat je BMI, een getal tussen de 20 en 25 wordt als gezond beschouwd. Bij een BMI onder de 18,5 spreken we van ondergewicht. Een BMI van meer dan 25 wordt als overgewicht beschouwd. Bij een BMI van meer dan 30 heb je ernstig overgewicht of obesitas.

Alcohol

In 2015 publiceerde de Gezondheidsraad de 'Richtlijnen Goede voeding 2015'. De volgende adviezen gelden voor gezonde volwassenen (de norm is gelijk voor mannen en vrouwen): Maximaal 1 glas (eenheid) alcoholhoudende drank per dag.

Wie meer drinkt, loopt meer kans op:

- Hoge bloeddruk.
- Kanker.
- Hersenbloeding.
- Andere gezondheidsklachten.

Eén eenheid alcohol (of glas) is:

- Een bierglas (250 ml) met pils.
- Een wijnglas (125 ml) met wijn.
- Een borrelglas (35 ml) met sterke drank.
- Een port- of sherryglas (75 ml) met port of sherry.
- Cocktails of longdrinkglazen met mixdrankjes bevatten vaak veel meer dan één eenheid alcohol.

Roken

Wist je dat je als roker gemiddeld zeven à tien jaar eerder doodgaat dan als niet-roker? Hoe meer je rookt, hoe jonger je ermee begint, en hoe dieper je inhaleert, hoe groter de kans dat je ernstig ziek wordt.