

# VRAGENLIJST JONGEREN

---

## **Doel:**

De resultaten van de vragenlijst geven een beeld van de kennis, attitude, motivatie en zelf-effectiviteit van de jongeren die in de organisatie verblijven, op vlak van verschillende gezondheidsthema's: voeding, beweging, roken, gezond binnenmilieu en sedentair gedrag. Op basis van de resultaten van de vragenlijst kan de werkgroep beslissen op welke gedragsdeterminant (kennis – attitude – zelf-effectiviteit - motivatie) best wordt ingezet.

## **Plaats in de kwaliteitscirkel:**

Inventariseren – bevragen – meten

## **Onderbouwing:**

Geïnspireerd door de vragenlijst afgenomen in het project 'Kleurrijk Gezond'.

**“De vragenlijst invullen was tof en gemakkelijk om te doen voor de jongeren, dat mag gerust bij alle jongeren afgenomen worden.”**  
(werkgroeplid, OVBJ)

**“De vragenlijst invullen zorgde voor betrokkenheid bij de jongeren en de resultaten die eruit kwamen, waren interessant om mee te nemen in de werkgroepen”**  
(werkgroeplid, 000C)

**“Na het invullen van de vragenlijst begon een jongere meteen een lijstje te maken met goede vooremens: 10 keer pompen per dag,…”**  
(werkgroeplid, OVBJ)

## Vragenlijst:

Hallo!

Dit is een lijst met vragen die gaan over gezondheid en wat jouw mening daarover is. We vinden het nodig om jouw mening te horen, zodat we daar rekening kunnen mee houden als we in de organisatie activiteiten zouden organiseren die met gezondheid te maken hebben. Het is dus belangrijk dat je de vragen eerlijk en serieus invult. De vragenlijst is anoniem: dat wil zeggen dat je nergens je naam hoeft te schrijven. Niemand zal weten welke antwoorden jij hebt aangeduid. Je kan altijd maar één kruisje zetten.

Als een vraag niet duidelijk is, kan je uitleg vragen aan de begeleiding.

### Dankjewel om mee te doen!

Hoe oud ben je? ..... jaar.

Ik ben een:

- jongen
- meisje

### Zijn volgende stellingen voor jou waar of niet waar?

1. Ik vind dat gezonde voeding lekker kan zijn. (Gezonde voeding is voeding die genoeg vitamines, mineralen en vezels bevat, bv. fruit, groenten, noten,... Frietjes en hamburgers vinden we vaak lekker, maar horen niet tot de gezonde voeding)
  - Waar
  - Niet waar
2. Ik vind gezond eten belangrijk.
  - Waar
  - Niet waar
3. Ik weet welke voeding gezond is.
  - Waar
  - Niet waar
4. Ik denk dat het mij wel zou lukken om gezonde voeding te eten (bv. eens een stuk fruit nemen in plaats van een koek)
  - Waar
  - Niet waar
5. Ik zou graag gezonder eten.
  - Waar
  - Niet waar
  - Ik vind dat ik al gezond eet



6. Ik vind bewegen leuk. (Bewegen gaat over alles wat je doet waarbij je je spieren nodig hebt en energie verbruikt. Bewegen is niet enkel sporten. Met de fiets naar school of het werk, of eens de trap nemen in plaats van de lift, dat is ook bewegen!)

- Waar
- Niet waar

7. Ik vind bewegen belangrijk.

- Waar
- Niet waar

8. Ik weet hoeveel ik best beweeg om gezond te zijn.

- Waar
- Niet waar

9. Ik zou graag meer bewegen.

- Waar
- Niet waar

10. Ik zou wel meer willen bewegen maar ik denk niet dat ik het zou kunnen.

- Waar
- Niet waar



11. Ik vind roken stoer.

- Waar
- Niet waar

12. Ik vind roken ongezond.

- Waar
- Niet waar

13. Ik weet wat roken met mijn lichaam (bv. de longen) doet.

- Waar
- Niet waar



14. Ik kan gemakkelijk nee zeggen als iemand mij een sigaret zou aanbieden (deze vraag alleen invullen als je NIET rookt).

- Waar
- Niet waar

15. Ik kan gemakkelijk stoppen met roken als ik dat zou willen (deze vraag alleen invullen als je een roker bent).

- Waar
- Niet waar

16. Ik rook om op gewicht te blijven. (deze vraag alleen invullen als je een roker bent)

- Waar
- Niet waar

17. Ik rook omdat veel mensen in mijn omgeving ook roken (mijn ouders, vrienden,...) (deze vraag alleen invullen als je een roker bent)

- Waar
- Niet waar

18. Ik wil graag stoppen met roken terwijl ik hier verblijf. (deze vraag alleen invullen als je een roker bent)

- Waar
- Niet waar

19. Ik vind het belangrijk dat er binnen niet gerookt wordt.

- Waar
- Niet waar

20. Ik vind het belangrijk om mijn kamer te ventileren (ventileren betekent: ramen op kier zetten of op een kier, of via een automatisch ventilatiesysteem in het gebouw) om frisse lucht binnen te laten.

- Waar
- Niet waar

21. Ik vind het belangrijk om mijn kamer te verluchten (verluchten betekent: ramen korte tijd helemaal open zetten) om frisse lucht binnen te laten.

- Waar
- Niet waar

22. Ik weet dat het goed is voor mijn gezondheid als ik mijn kamer ventileer en verlucht.

- Waar
- Niet waar

23. Ik zou de ruimtes in ons gebouw graag meer ventileren (ventileren betekent: de ramen op kier zetten of via automatisch ventilatiesysteem)

- Waar
- Niet waar

24. Ik zou de ruimtes in ons gebouw graag meer verluchten (verluchten betekent: de ramen kort helemaal open zetten)

- Waar
- Niet waar



25. Ik vind veel en lang zitten om bv. TV te kijken, te computeren,... leuker dan rechtstaan, rondstappen en bewegen.

- Waar
- Niet waar

26. Ik weet dat lang zitten (bv. uren TV kijken in de zetel, lang computeren,...) niet goed is voor mijn gezondheid.

- Waar
- Niet waar

27. Ik denk dat het mij zou lukken om af en toe eens recht te staan of rond te wandelen wanneer ik lang heb neergezeten.

- Waar
- Niet waar

28. Ik zou graag in de toekomst minder lang zitten en af en toe eens rechtstaan tijdens het tv-kijken, computeren,...

- Waar
- Niet waar

