

De CBS-versie van de SQUASH

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden.

Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u de onderstaande activiteiten verrichtte, hoeveel tijd u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was en hoe inspannend deze activiteiten waren?

Woon/werkverkeer (heen en terug)

	aantal dagen per week		gemiddelde tijd per dag		inspanning	
a. lopen van/naar het werk of school	<input type="text"/>	dagen	<input type="text"/> <input type="text"/>	uur <input type="text"/> <input type="text"/>	min. <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> langzaam <input type="checkbox"/> gemiddeld <input type="checkbox"/> snel
b. fietsen van/nar het werk of school	<input type="text"/>	dagen	<input type="text"/> <input type="text"/>	uur <input type="text"/> <input type="text"/>	min. <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> langzaam <input type="checkbox"/> gemiddeld <input type="checkbox"/> snel
c. niet van toepassing	<input type="checkbox"/>					

Lichamelijke activiteit op werk of school

	aantal uren per week
a. licht en matig inspannend werk (zittend/staand werk, met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend werk met lichte lasten)	<input type="text"/> <input type="text"/> uur
b. zwaar inspannend werk (lopend werk of werk waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild)	<input type="text"/> <input type="text"/> uur
c. niet van toepassing	<input type="checkbox"/>

Huishoudelijke activiteiten

	aantal dagen per week		gemiddelde tijd per dag	
a. licht en matig inspannend huishoudelijk werk (staand werk, zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven / in bad doen en lopend werk, zoals stofzuigen, boodschappen doen)	<input type="text"/>	dagen	<input type="text"/> <input type="text"/>	uur <input type="text"/> <input type="text"/> min.
b. zwaar inspannend huishoudelijk werk (vloer schrobben, tapijt uitkloppen, met zware boodschappen lopen)	<input type="text"/>	dagen	<input type="text"/> <input type="text"/>	uur <input type="text"/> <input type="text"/> min.

c. niet van toepassing

Vrije tijd

**aantal dagen
per week**

**gemiddelde tijd
per dag**

inspanning

a. wandelen

dagen

uur

min.

langzaam

gemiddeld

snel

b. fietsen

dagen

uur

min.

langzaam

gemiddeld

snel

c. tuinieren

dagen

uur

min.

langzaam

gemiddeld

snel

d. klussen/doe-het-zelfen

dagen

uur

min.

langzaam

gemiddeld

snel

Sport (hier maximaal 4 sporten opschrijven)

Bijv. tennis, handbal, gymnastiek, fitness, schaatsen, zwemmen

		aantal dagen per week		gemiddelde tijd per dag			inspanning	
a.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	dagen	<input type="text"/> <input type="text"/>	uur	<input type="text"/> <input type="text"/>	min.	<input type="checkbox"/> langzaam <input type="checkbox"/> gemiddeld <input type="checkbox"/> snel

b.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	dagen	<input type="text"/> <input type="text"/>	uur	<input type="text"/> <input type="text"/>	min.	<input type="checkbox"/> langzaam <input type="checkbox"/> gemiddeld <input type="checkbox"/> snel
----	----------------------	----------------------	-------	---	-----	---	------	--

c.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	dagen	<input type="text"/> <input type="text"/>	uur	<input type="text"/> <input type="text"/>	min.	<input type="checkbox"/> langzaam <input type="checkbox"/> gemiddeld <input type="checkbox"/> snel
----	----------------------	----------------------	-------	---	-----	---	------	--

d.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	dagen	<input type="text"/> <input type="text"/>	uur	<input type="text"/> <input type="text"/>	min.	<input type="checkbox"/> langzaam <input type="checkbox"/> gemiddeld <input type="checkbox"/> snel
----	----------------------	----------------------	-------	---	-----	---	------	--

Totaal

Op gemiddelde hoeveel dagen per week bent u, allse bij elkaar opgeteld, tenminste en halfu ur bezig met fietsen, klussen, tuinieren of sporten of andere inspannedne activiteiten?

<input type="text"/>	dagen per week
----------------------	----------------

De RIVM-versie van de SQUASH

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven **hoeveel dagen per week** u de onderstaande activiteiten verrichte, hoeveel minuten u daar dan **gemiddeld** op zo'n dag mee bezig was en hoe inspannend deze activiteit was?

WOON-WERK/SCHOOL VERKEER (heen en terug)	aantal dagen per week	gemiddelde tijd per dag	inspanning (omcirkelen a.u.b.)
Lopen van/naar werk of school	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	langzaam/gemiddeld/snel
Fietsen van/naar werk of school	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	langzaam/gemiddeld/snel
Niet van toepassing	<input type="checkbox"/>		
LICHAMELIJKE ACTIVITEIT OP WERK EN SCHOOL			gemiddelde tijd per week
Licht en matig inspannend werk (zittend/staand werk, met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend werk met lichte lasten)			<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten
Zwaar inspannend werk (lopend werk, waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild)			<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten
Niet van toepassing			<input type="checkbox"/>
HUISHOUDELIJKE ACTIVITEITEN		aantal dagen per week	gemiddelde tijd per dag
Licht en matig inspannend huishoudelijk werk (staand werk, zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven/in bad doen en lopend werk, zoals stofzuigen, boodschappen doen)		<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten
Zwaar inspannend huishoudelijk werk (vloer schrobben, tapijt uitkloppen, met zware boodschappen lopen)		<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten
Niet van toepassing		<input type="checkbox"/>	
VRIJE TIJD	aantal dagen per week	gemiddelde tijd per dag	inspanning (omcirkel a.u.b.)
Wandelen	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	Langzaam/gemiddeld/snel
Fietsen	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	Langzaam/gemiddeld/snel
Tuinieren	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	Licht/gemiddeld/zwaar
Klussen/Doe-het-zelven	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	Licht/gemiddeld/zwaar
Sporten (Hier maximaal 4 opschrijven) <i>bijv.: tennis, handbal, gymnastiek, fitness, schaatsen, zwemmen</i>			
1.	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	Licht/gemiddeld/zwaar
2.	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	Licht/gemiddeld/zwaar
3.	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	licht/gemiddeld/zwaar
4.	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	licht/gemiddeld/zwaar
TOTAAL			
Op gemiddeld hoeveel dagen per week bent u, alles bijelkaar opgeteld, tenminste een half uur bezig met fietsen, klussen, tuinieren of sporten?			<input type="text"/> dagen per week