Resultaten PMO december 2025

Algemene gezondheid

1-12-2025 - 31-12-2025

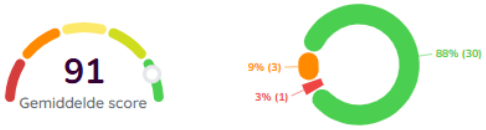
34 Deelnemers

Algemene gezondheid

Resultaten per onderwerp

Roken

Meer informatie



34 Deelnemers

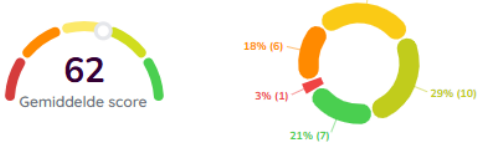
Sociaal

Meer informatie

34 Deelnemers

Slaap

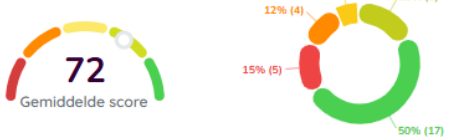
Meer informatie



34 Deelnemers

Lichaamsbouw

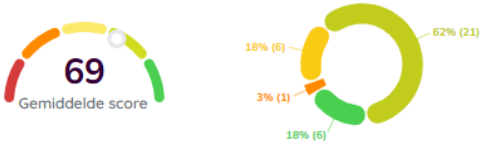
Meer informatie



34 Deelnemers

Voeding

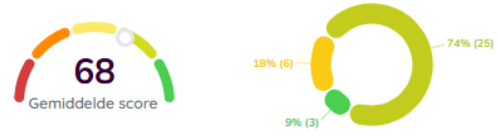
Meer informatie



34 Deelnemers

Mentaal welzijn

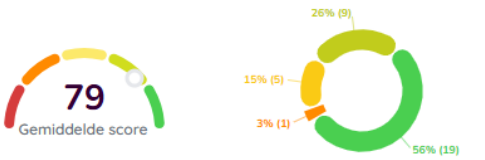
Meer informatie



34 Deelnemers

Alcohol

Meer informatie

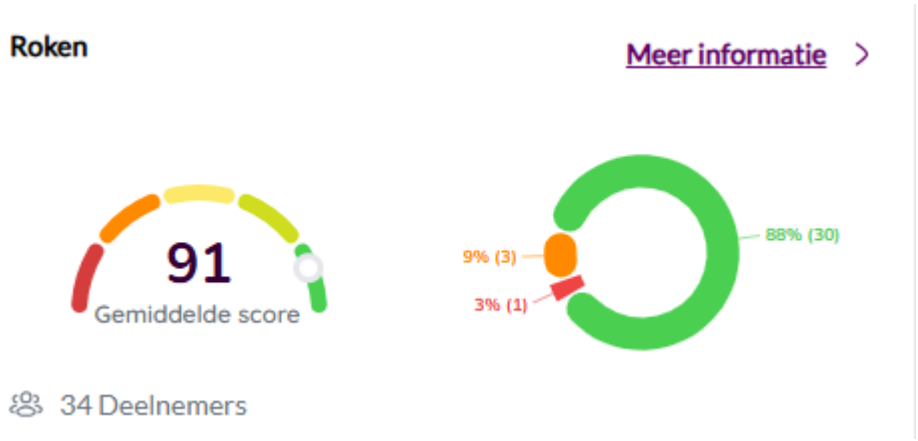


34 Deelnemers

Beweging

Meer informatie

34 Deelnemers



Wat betekenen de scores

0-20

De nicotineafhankelijkheid is zeer hoog. Het rookgedrag wijst op lichamelijke verslaving, met een grote kans op ontwenningsverschijnselen.

21-40

De nicotineafhankelijkheid is hoog. Roken is sterk verweven met dagelijkse routines en lichamelijke behoeften.

41-60

De nicotineafhankelijkheid is matig. Er is sprake van regelmatig gebruik, met enkele gedragskenmerken van verslaving.

61-80

Het nicotinegebruik is beperkt of incidenteel. Er zijn weinig aanwijzingen voor lichamelijke afhankelijkheid.

81-100

Er wordt weinig tot niet gerookt. Er is geen sprake van lichamelijke afhankelijkheid.

Aanbevelingen New You

- Promoot Stoptober als een laagdrempelig initiatief voor medewerkers die willen minderen of stoppen.
- Voeg een uitdaging toe zoals “24 uur niet roken of vapen” of “Steun een roker” binnen een bestaand initiatief.
- Bied groepssessies of ondersteuning door collega’s aan, gericht op minder nicotinegebruik.
- Organiseer workshops over omgaan met dagelijkse verleidingen en het opbouwen van nieuwe gewoontes.

Algemene informatie

Doel:

Krijg inzicht in fysieke nicotineafhankelijkheid op basis van rookgedrag.

Onderzoeksvraag:

Hoe afhankelijk ben ik van nicotine?

Methode:

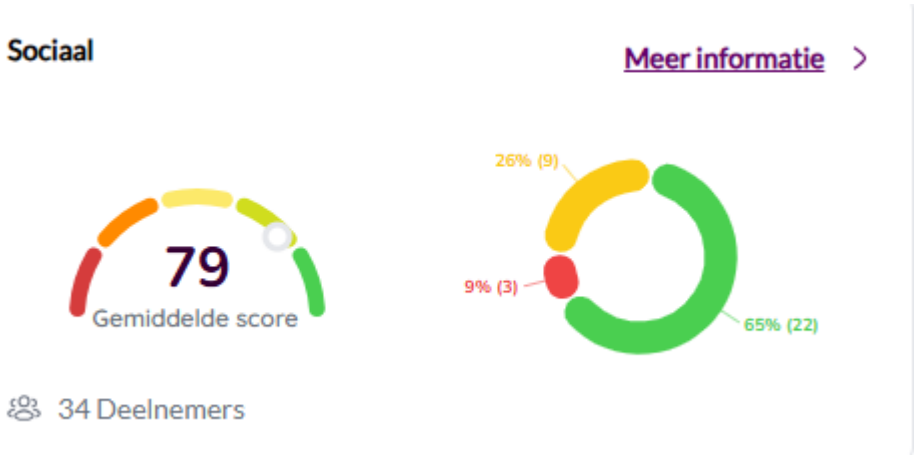
Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)

Risico’s en veiligheid:

Geen fysieke risico’s, maar nadenken over rookgewoontes kan emotioneel ongemak of zorgen over gezondheid oproepen. Een hoge score wijst erop dat er niet gerookt wordt en geen tekenen zijn van fysieke afhankelijkheid, wat samenhangt met lagere gezondheidsrisico’s. Een lage score duidt op sterke nicotineafhankelijkheid, wat kan samenhangen met verhoogde risico’s op hart- en longproblemen en meer moeite met stoppen.

Herkomst:

Karl-Olov Fagerström.



Wat betekenen de scores

0-20

Er is sprake van een sterk gevoel van eenzaamheid. Emotionele en sociale verbondenheid lijkt grotendeels te ontbreken.

21-40

Er zijn duidelijke signalen van eenzaamheid. Sociaal contact of emotionele verbondenheid wordt mogelijk als beperkt ervaren.

41-60

Er is waarschijnlijk sprake van lichte tot matige eenzaamheid. Er zijn wel contacten, maar bepaalde sociale of emotionele behoeften blijven mogelijk onvervuld.

61-80

Er is sprake van een algemeen gevoel van verbondenheid. De meeste sociale en emotionele behoeften worden vervuld.

81-100

Er is een sterk gevoel van verbondenheid met anderen. Sociale netwerken en emotionele verbondenheid worden als voldoende ervaren.

Aanbevelingen New You

- Organiseer een teaminitiatief zoals “Wandel naar de Kerstman” of “Verzamel geld voor een goed doel.” Gebruik dit om gedeelde betrokkenheid en samenwerking te versterken.
- Voeg verbindende uitdagingen toe. Bijvoorbeeld “Eet samen met één of meer collega’s,” “Geef een compliment,” of “Deel een gezond recept.”
- Behoud sterke sociale gewoontes door te benoemen en vieren wat goed werkt binnen elk team.
- Vraag leidinggevenden om medewerkers uit verschillende afdelingen aan elkaar te koppelen. Plan informele gesprekken of maandelijkse check-ins.

Algemene informatie

Doel:

Krijg inzicht in ervaren emotionele en sociale eenzaamheid.

Onderzoeksvraag:

Hoe verbonden voel ik mij emotioneel en sociaal?

Methode:

Gebaseerd op de De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS), ontwikkeld door De Jong Gierveld et al., en onafhankelijk aangepast voor algemeen welzijnsgebruik binnen het NewU-platform.

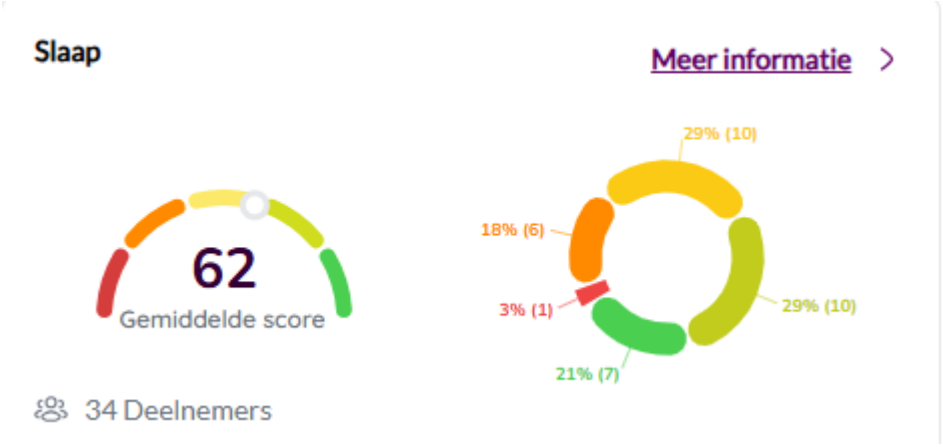
Risico’s en veiligheid:

Er zijn geen fysieke risico’s, maar sommige vragen kunnen emotionele reacties oproepen, vooral bij mensen die zich eenzaam voelen. De reflectie is bedoeld om bewustzijn te vergroten, niet om te diagnosticeren. Als er zorgen ontstaan, kan het zinvol zijn om met een professional buiten de app te praten.

Een hoge score wijst op een sterk gevoel van emotionele en sociale verbondenheid, wat bijdraagt aan het algehele welzijn. Een lage score kan wijzen op emotionele of sociale eenzaamheid, wat samen kan gaan met slechtere slaap, emotionele vermoeidheid of een lagere fysieke gezondheid. De uitkomsten kunnen gevoelens zichtbaar maken die eerder nog niet zijn uitgesproken en kunnen aanleiding geven om hierover in gesprek te gaan met een professional.

Herkomst:

De Jong Gierveld et al. – onafhankelijk aangepast voor NewU



Wat betekenen de scores

0-20

Er is mogelijk sprake van regelmatige verstoring, korte slaapduur of moeite met inslapen of doorslapen.

21-40

De slaap is regelmatig onderbroken of niet voldoende herstellend. Er kunnen signalen zijn van vermoeidheid of een onregelmatig slaappatroon.

41-60

De slaapkwaliteit is matig. Sommige aspecten van de slaap zijn in orde, maar zaken zoals slaapdiepte of regelmaat kunnen verbeterd worden.

61-80

De slaapkwaliteit is goed. De nachtrust is over het algemeen regelmatig en voldoende, met slechts af en toe een verstoring.

81-100

De slaapkwaliteit is zeer hoog. De slaap is diep, consistent en draagt sterk bij aan energie en lichamelijk herstel.

Aanbevelingen

- Neem slaapuitdagingen op in je initiatieven. Bijvoorbeeld “Mediteer een paar minuten” of “Doe een ademhalingsoefening van 3 minuten.”
- Voeg slaapuitdagingen toe aan Mindful Mei zoals “Geen scherm 30 minuten voor het slapengaan” of “Geen cafeïne na 16:00.”
- Bied workshops aan over betere avondroutines. Denk aan ontspannen zonder scherm of het volgen van een vast slaapschema.
- Blijf laagdrempelige activiteiten aanbieden die balans ondersteunen. Bijvoorbeeld lunchwandelingen of blokken zonder vergaderingen.

Algemene informatie

Doel:

Krijg inzicht in de algehele kwaliteit van je slaap in de afgelopen maand.

Onderzoeksvraag:

Hoe beoordeel ik de kwaliteit van mijn slaap in de afgelopen maand?

Methode:

Gebaseerd op de Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) van Buysse et al., en onafhankelijk aangepast voor algemeen welzijnsgebruik binnen het NewU-platform.

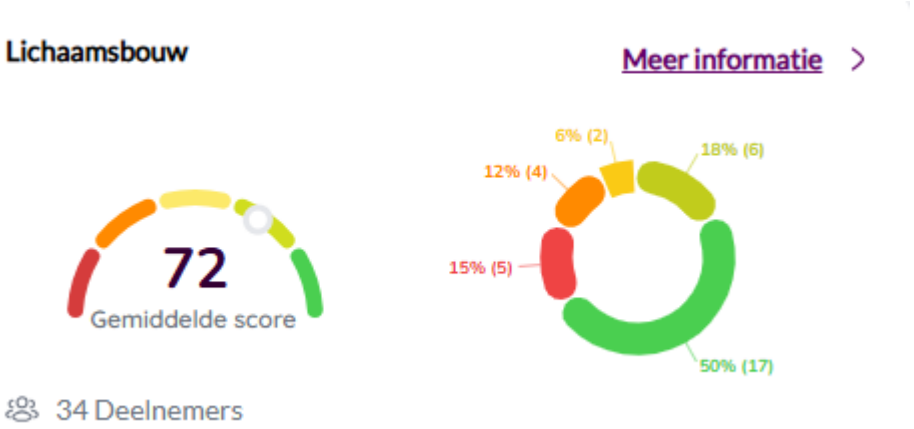
Risico’s en veiligheid:

Deze vragenlijst is veilig om in te vullen. Het kan de bewustwording van slaapproblemen vergroten, wat soms confronterend kan zijn.

Een hoge score wijst op goede slaapkwaliteit en duidt op voldoende en herstellende slaap. Een lage score kan wijzen op een verstoord slaappatroon, stress of een onderliggend probleem zoals slapeloosheid of slaapapneu. Dit kan invloed hebben op energie, focus, stemming en algehele gezondheid. De uitkomsten kunnen aanleiding geven tot verdere persoonlijke reflectie of een gesprek met een professional.

Herkomst:

Pittsburgh University – Onafhankelijk aangepast voor NewU



Wat betekenen de scores

0-20

De BMI valt binnen de categorie ernstig ondergewicht of ernstig overgewicht. Dit vormt een hoog medisch risico.

21-40

De BMI wijst op ondergewicht of obesitas (klasse I of II). Er is een duidelijke afwijking van de aanbevolen verhouding tussen gewicht en lengte.

41-60

De BMI is iets lager of hoger dan aanbevolen. De verhouding tussen gewicht en lengte laat een matige afwijking zien.

61-80

De BMI toont een lichte afwijking van de gezonde verhouding tussen gewicht en lengte.

81-100

De BMI ligt binnen de optimale bandbreedte. De verhouding tussen gewicht en lengte komt overeen met internationaal aanbevolen waarden.

Aanbevelingen New You

- Start een breed gezondheidsinitiatief zoals de Gezonde Gewoonte Missie of Vitaliteit Week.
- Voeg kleine uitdagingen toe aan bestaande initiatieven. Bijvoorbeeld “Eet 1 stuk fruit,” “Doe een sport naar keuze,” of “Drink 500 ml water.”
- Bied een dagelijkse lunchwandeling of 5 minuten bureaurekken aan. Zo blijft het energieniveau beter in balans.
- Organiseer teamsessies waarbij collega's samen bewegen. Denk aan ochtendwandelclubs, korte beweegmomenten tijdens de lunch of padelwedstrijden na het werk.
- Zorg dat gezonde voeding duidelijk zichtbaar en beschikbaar blijft in gedeelde ruimtes. Zet bijvoorbeeld seizoensfruitmanden neer of label gezondere snacks.

Algemene informatie

Doel:

Krijg inzicht in je persoonlijke Body Mass Index (BMI) en wat dit kan zeggen over je gezondheid.

Onderzoeksvraag:

Wat is mijn Body Mass Index (BMI) en wat zegt dit over mijn gezondheid?

Methode:

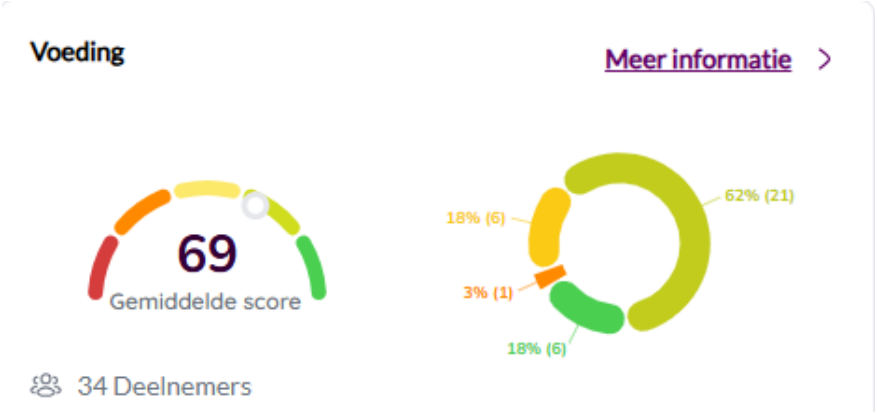
BMI (Body Mass Index)

Risico’s en veiligheid:

Geen fysieke risico’s. Zelfgerapporteerd gewicht en lengte of weegschalen kunnen onnauwkeurig zijn. De uitkomst is indicatief en vormt geen diagnose. Indien individuen veel spiermassa hebben kan BMI een vertekend beeld geven.
Een hoge BMI in combinatie met weinig spiermassa kan wijzen op een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, stofwisselingsproblemen of andere klachten gerelateerd aan overgewicht. Een hoge BMI door veel spiermassa zegt echter niet per se iets negatiefs over de gezondheid. Een lage BMI kan juist wijzen op ondervoeding, minder spiermassa of andere gezondheidsproblemen.

Herkomst:

Breed geaccepteerd.



Wat betekenen de scores

0-20

De voedingskwaliteit is zeer laag. Het eetpatroon bestaat grotendeels uit ongezonde keuzes en voldoet mogelijk niet aan de basisbehoeften voor een gezonde voeding.

21-40

De voedingskwaliteit is laag. Het voedingspatroon is niet in balans en bevat waarschijnlijk te weinig essentiële voedingsstoffen.

41-60

De voedingskwaliteit is matig. Sommige onderdelen van het dieet zijn in balans, terwijl andere inconsistent zijn of te weinig variatie bieden.

61-80

De voedingskwaliteit is matig. Sommige onderdelen van het dieet zijn in balans, terwijl andere inconsistent zijn of te weinig variatie bieden.

81-100

De voedingskwaliteit is zeer hoog. Het voedingspatroon is goed in balans, consistent en draagt bij aan een optimale inname van essentiële voedingsstoffen.

Aanbevelingen New You

- Start een initiatief rond voeding zoals de Receptenmaand, de Gezonde Week of Tournée Minérale. Gebruik dit om bewustwording en betrokkenheid te vergroten.
- Voeg laagdrempelige voedingsuitdagingen toe aan bestaande initiatieven. Bijvoorbeeld “Eet een gezonde lunch,” of “Drink 500 ml water.”
- Gebruik het receptenboek van NewU om gezonde en makkelijke maaltijdideeën uit te wisselen met collega’s.
- Faciliteer gezonde snacks in de gezamenlijke ruimten.
- Vraag collega’s om recepten of snackideeën te delen in de kantoorruimte of online werkomgeving.
- Bied af en toe een lunch-en-leer sessie aan. Focus op eenvoudige thema’s zoals etiketten lezen of een gebalanceerde maaltijd maken.
- Maak water en ongezoete dranken beter zichtbaar. Zet karaffen, gearomatiseerd water of theedispensers op ooghoogte bij koffiemachines.
- Organiseer teamlunches met gezonde opties.

Algemene informatie

Doel:

Krijg inzicht in hoe je eetgewoontes aansluiten bij de voedingsrichtlijnen.

Onderzoeksvraag:

Eet ik gezond en evenwichtig volgens internationale voedingsrichtlijnen?

Methode:

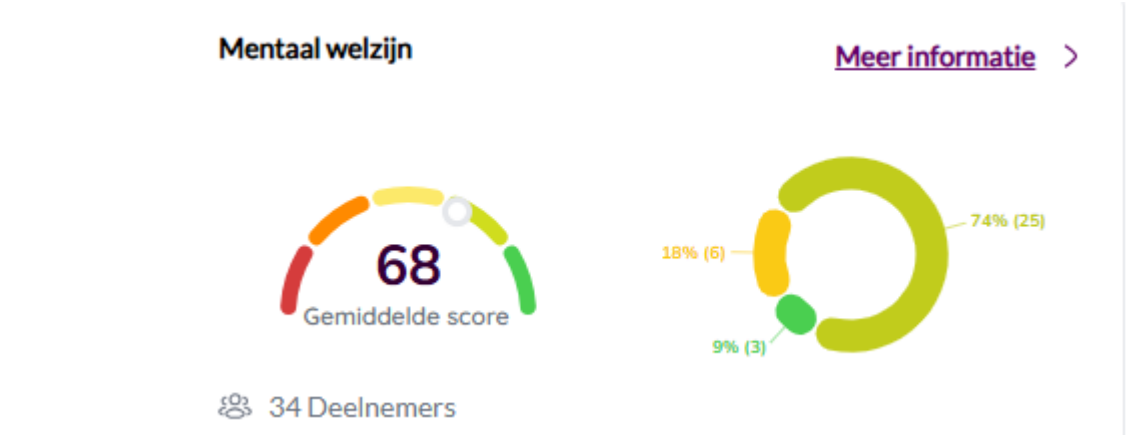
NewU Nutrition Quickscan (NNQ)

Risico’s en veiligheid:

Het invullen van deze vragenlijst brengt geen directe risico’s met zich mee. De vragenlijst is reflectief, anoniem en niet-diagnostisch. De resultaten zijn gebaseerd op eerlijk zelfrapporteren en niet bedoeld voor individuele medische beslissingen. Een hoge score wijst op eetgewoontes die goed aansluiten bij voedingsrichtlijnen en bijdragen aan energie, voedingsbalans en langdurige gezondheid. Een lage of onevenwichtige score kan wijzen op te veel suiker, vet of zout, of juist tekorten aan vezels of eiwitten. Dit kan effect hebben op vitaliteit, gewicht of gezondheidsrisico’s op de lange termijn.

Herkomst:

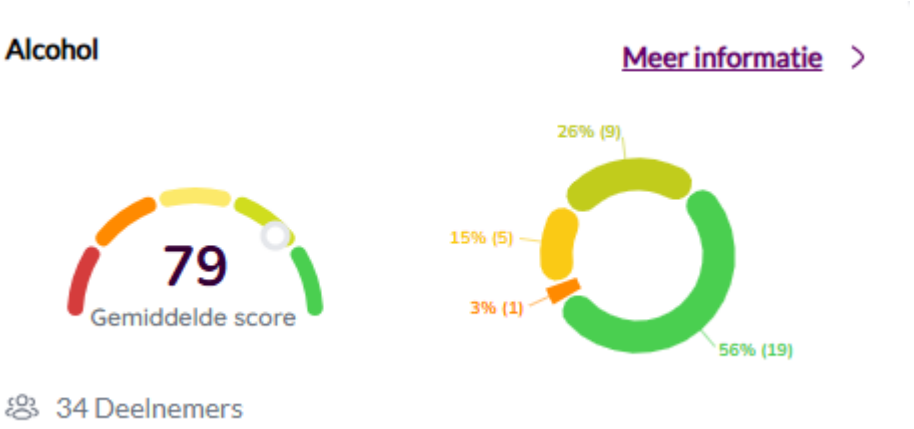
NewU



Normen
Welzijn is goed. Positieve gevoelens en veerkracht bij het omgaan met uitdagingen komen regelmatig voor.
Wat betekenen de scores
0-20
Welzijn is zeer laag. Er kunnen signalen zijn van emotionele uitputting, somberheid of moeite met het omgaan met situaties.
21-40
Welzijn is laag. Sommige gebieden voelen uit balans of onder druk.
41-60
Welzijn is matig. Er is sprake van enige stabiliteit, maar ook van momenten van twijfel of emotionele schommelingen.
61-80
Welzijn is goed. Positieve gevoelens en veerkracht bij het omgaan met uitdagingen komen regelmatig voor.
81-100
Welzijn is zeer hoog. Emotionele veerkracht, zelfvertrouwen en verbondenheid met anderen worden sterk ervaren.
Aanbevelingen

- Bied een optioneel initiatief aan rond mentale gezondheid, zoals Mindful Mei, Zon & Zen of het Positivieit Project. Gebruik dit om positieve energie en reflectie te stimuleren.
- Voeg mindfulness-uitdagingen toe aan initiatieven. Bijvoorbeeld “Neem 1 minuut pauze,” “Wandel 20 minuten,” of “Doe 10 minuten helemaal niets.”
- Maak zichtbaar wat jou organisatie aanbiedt voor de medewerkers. Herinner teams elk kwartaal aan wat er aangeboden wordt.
- Vraag managers om wekelijks 15 minuten te reserveren voor reflectie op teamenergie en samenwerking.
- Organiseer een korte sessie over mentale belasting en manieren om die op het werk te verminderen.

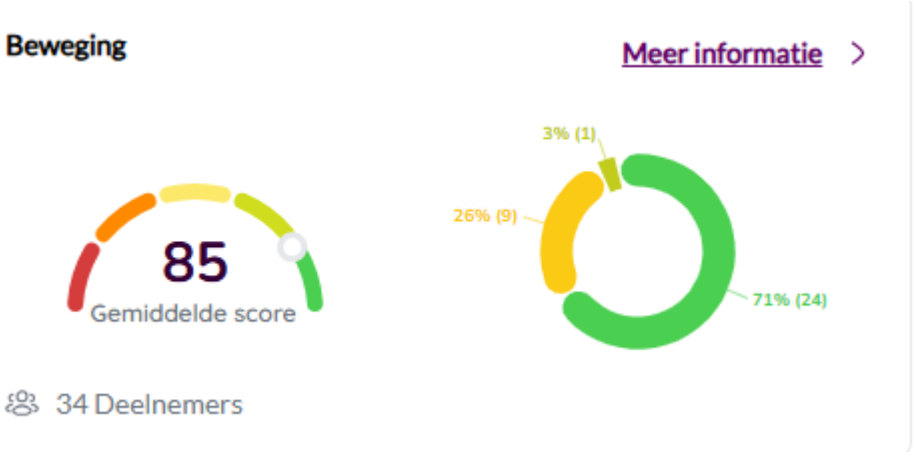
Algemene informatie
Doel:
Krijg inzicht in je huidige mentale welzijn, inclusief je emotioneel en psychologisch functioneren.
Onderzoeksvraag:
Hoe gaat het momenteel mentaal met mij?
Methode:
Gebaseerd op de Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) van Tennant et al., en onafhankelijk aangepast voor algemeen welzijnsgebruik binnen het NewU-platform.
Risico’s en veiligheid:
Er zijn geen medische of psychologische risico’s. Stilstaan bij je mentale welzijn kan tot momenten van zelfreflectie leiden. Deze vragenlijst is bedoeld als ondersteunend hulpmiddel. Als iets als confronterend voelt, is het altijd goed om met iemand te praten of steun te zoeken.
Een hoge score wijst op sterke mentale gezondheid, optimisme en veerkracht, en hangt vaak samen met een lager risico op burn-out of emotionele belasting. Een lagere score kan wijzen op emotionele vermoeidheid, minder energie of vroege signalen van psychische spanning. Deze uitkomsten kunnen waardevolle inzichten bieden en aanleiding zijn om verder te reflecteren of steun te zoeken.
Herkomst:
University of Warwick & NHS Health Scotland – Onafhankelijk aangepast voor NewU



Normen
Het alcoholgebruik is matig en beheerst. Er zijn geen duidelijke aanwijzingen voor een verhoogd gezondheidsrisico
Wat betekenen de scores
0-20
Het alcoholgebruik is frequent of intens en kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Het patroon vertoont kenmerken van overmatig of problematisch gebruik.
21-40
Het alcoholgebruik is significant verhoogd. In sommige situaties wordt de aanbevolen limiet overschreden.
41-60
Het alcoholgebruik ligt iets boven de aanbevolen richtlijnen. Er is sprake van een lichte disbalans in het gebruik.
61-80
Het alcoholgebruik is matig en beheerst. Er zijn geen duidelijke aanwijzingen voor een verhoogd gezondheidsrisico
81-100
Het alcoholgebruik is zeer laag of afwezig. Het gebruikspatroon sluit aan bij de aanbevolen gezondheidsrichtlijnen.
Aanbevelingen

- Promoot Dry January als een laagdrempelig initiatief voor medewerkers die hun alcoholgebruik willen verminderen of pauzeren.
- Organiseer een uitdaging die nuchter leven stimuleert, zoals "Blijf een hele dag alcoholvrij" of "Deel je favoriete mocktail."
- Organiseer sociale activiteiten waarbij alcohol niet centraal staat. Denk aan een wandeling, sportmoment of gezamenlijke lunch.
- Zorg dat alcoholvrije keuzes zichtbaar en aantrekkelijk gepresenteerd zijn tijdens bedrijfsuitjes.

Algemene informatie
Doel:
Krijg inzicht in alcoholgebruik en mogelijke gezondheidsrisico's.
Onderzoeksvraag:
Hoe vaak en hoeveel alcohol drink ik, en wat zegt dat over mogelijke gezondheidsrisico's?
Methode:
AUDIT-C (Alcohol Use Disorders Identification Test – Consumption)
Risico's en veiligheid:
Geen fysieke risico's, maar de vragen kunnen ongemak of reflectie oproepen als alcoholgebruik een gevoelig onderwerp is.
Een hoge score wijst op beperkt of geen bekend risico door alcoholgebruik. Een lage score kan wijzen op risicovol drinkgedrag, wat kan samenhangen met gezondheidsproblemen zoals leveraandoeningen, mentale klachten of een verhoogde kans op letsel.
Herkomst:
World Health Organization (WHO).



Wat betekenen de scores

0-20

Lichamelijke activiteit is zeer laag. Er is weinig tot geen wekelijkse beweging of kracht-/balansoefening gerapporteerd.

21-40

Activiteitsviveau is laag. Beweging is minimaal, met weinig tot geen kracht- of balansoefeningen.

41-60

Activiteitsniveau is matig. Er zijn enkele vormen van beweging, maar andere vormen kunnen ontbreken.

61-80

Activiteitsniveau is goed. Meerdere soorten lichamelijke activiteit, waaronder kracht- of balansoefeningen, worden regelmatig uitgevoerd.

81-100

Activiteitsniveau is zeer hoog en goed in balans. Wekelijkse beweging omvat zowel conditie als kracht- of balansoefeningen.

Aanbevelingen

- Blijf beweging stimuleren via initiatieven zoals de Summer-Fit Challenge, Wandelcompetitie of Vitaliteit Week.
- Voeg laagdrempelige uitdagingen toe aan bestaande initiatieven. Bijvoorbeeld “Neem de trap” of “Rek 2 minuten.”
- Vraag actieve collega’s om korte beweegmomenten of wandelgesprekken te organiseren.

Algemene informatie

Doel:

Krijg inzicht in je persoonlijke beweeggewoontes in relatie tot de Nederlandse beweegrichtlijnen.

Onderzoeksvraag:

Beweeg ik genoeg om aan de beweegrichtlijnen te voldoen?

Methode:

Nederlandse beweegrichtlijnen (Beweegrichtlijnen)

Risico’s en veiligheid:

Er zijn geen risico’s verbonden aan deze vragenlijst. De antwoorden zijn zelfgerapporteerd. De nauwkeurigheid hangt af van eerlijke antwoorden. Er wordt geen medisch advies gegeven of diagnose gesteld.

Een hoge score betekent dat je beweeggewoontes goed aansluiten bij de Nederlandse gezondheidsrichtlijnen en bijdragen aan fitheid, kracht, balans en langdurige gezondheid. Een lage score geeft aan dat je beweegniveau mogelijk onder het aanbevolen niveau ligt.

Herkomst:

Gezondheidsraad.