

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqyHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

21-25



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other:

In welke provincie woon je momenteel? \*

Utrecht



In welke sector ben je werkzaam? \*

Ik ben een student



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other:

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: .....

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other:

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other:

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Meer tijd over om te sporten dus daarom sport ik meer, de algemene beweging buiten sporten is wel sterk verminderd door het binnen zitten.

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other:

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Je probeert toch mensen te vermijden dus je gaat minder vaak naar de supermarkt.

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other:

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

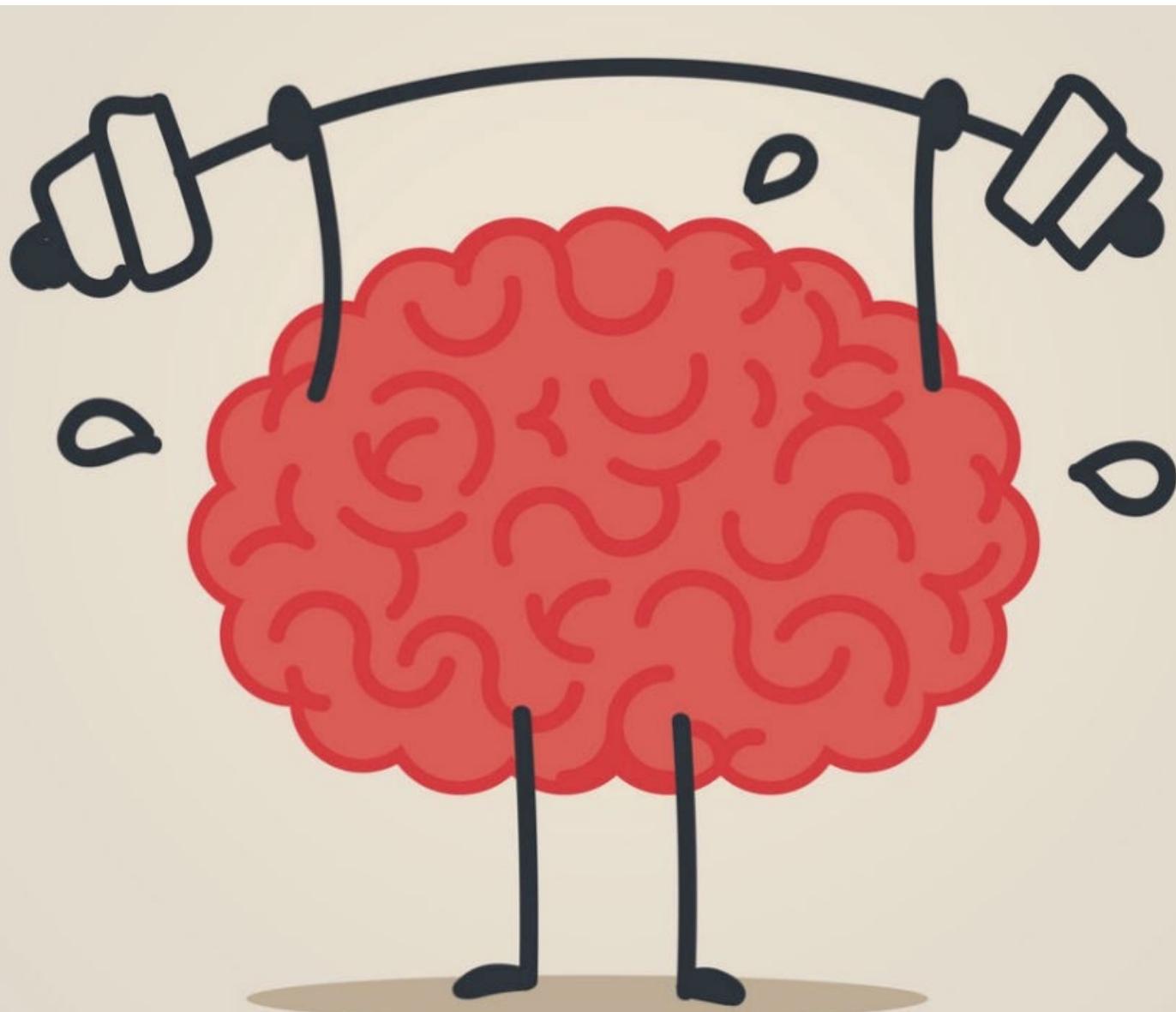
Vrij onzinnig om heel veel van iets te kopen als je het niet direct nodig hebt en het ook gewoon beschikbaar blijft de komende weken/maanden. Daarbij is het ook asociaal omdat er minder overblijft voor de mensen die na jou boodschappen doen en de producten wel nodig hebben.

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Gezonder, ik eet nu elke avond thuis waar ik voorheen nog weleens onderweg was vanwege werk of studie en dan eet je toch vaak niet een volledige en gebalanceerde maaltijd.

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

## Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Ervaar een soort stress van het het wegvallen van heel veel taken.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

	1	2	3	4	5	
Sterk mee oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Je kan niet met andere mensen afspreken of alle andere activiteiten met meerdere mensen zijn onmogelijk en dat blijken dan toch veel dingen te zijn.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja, maar het verbaast me ook dat sommige mensen schijt hebben aan de 1,5 meter afstand die je moet houden en bijvoorbeeld geen stap aan de kant zetten tijdens het wandelen.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Omdat het niet meer mag/kan vanwege de gevolgen.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1                    2                    3                    4                    5

Sterk mee oneens

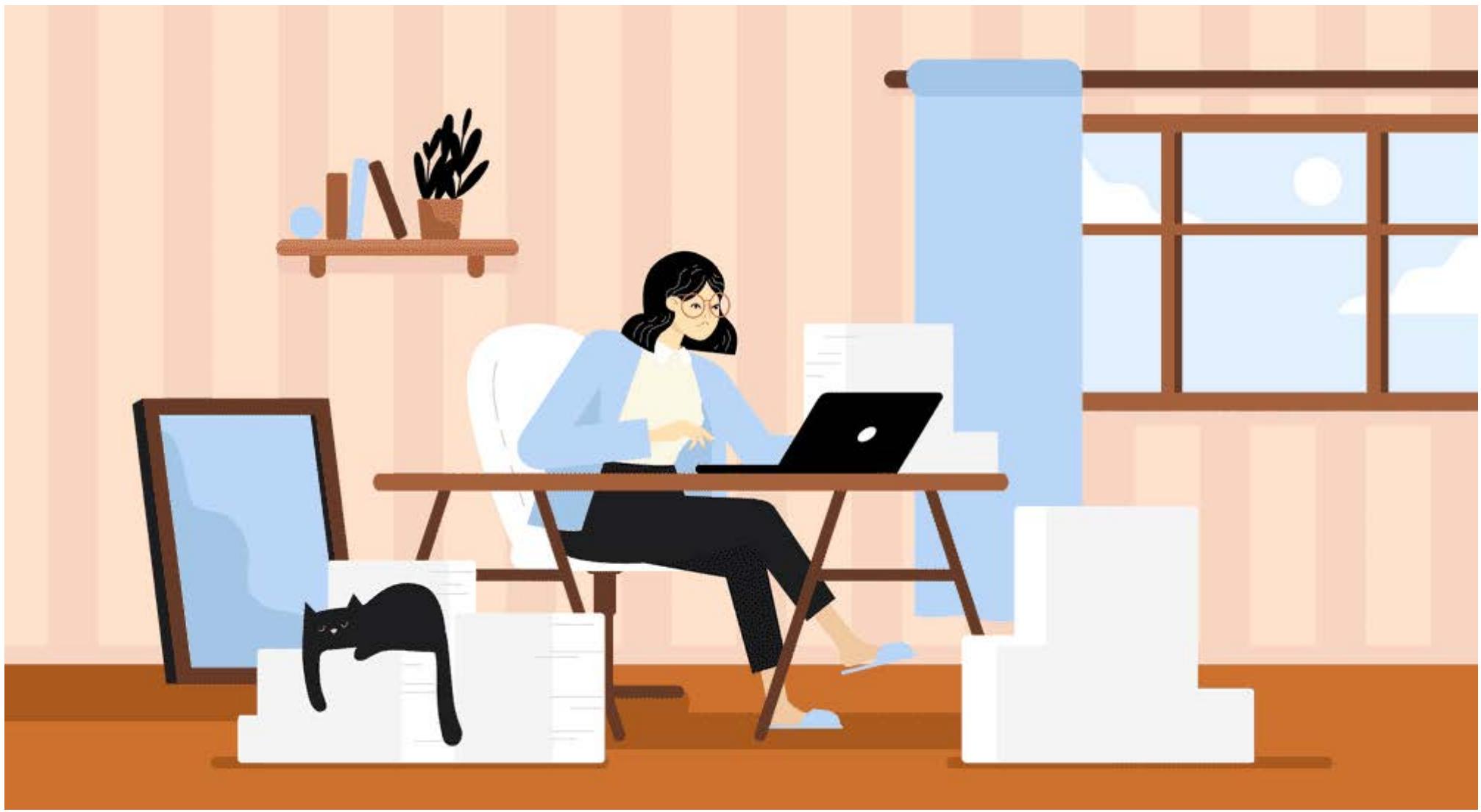
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Je hebt minder sociaal contact dus iets meer geïsoleerd.

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: .....

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Geen idee, misschien omdat overall minder druk op staat, maar m'n productiviteit is sterk gedaald.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



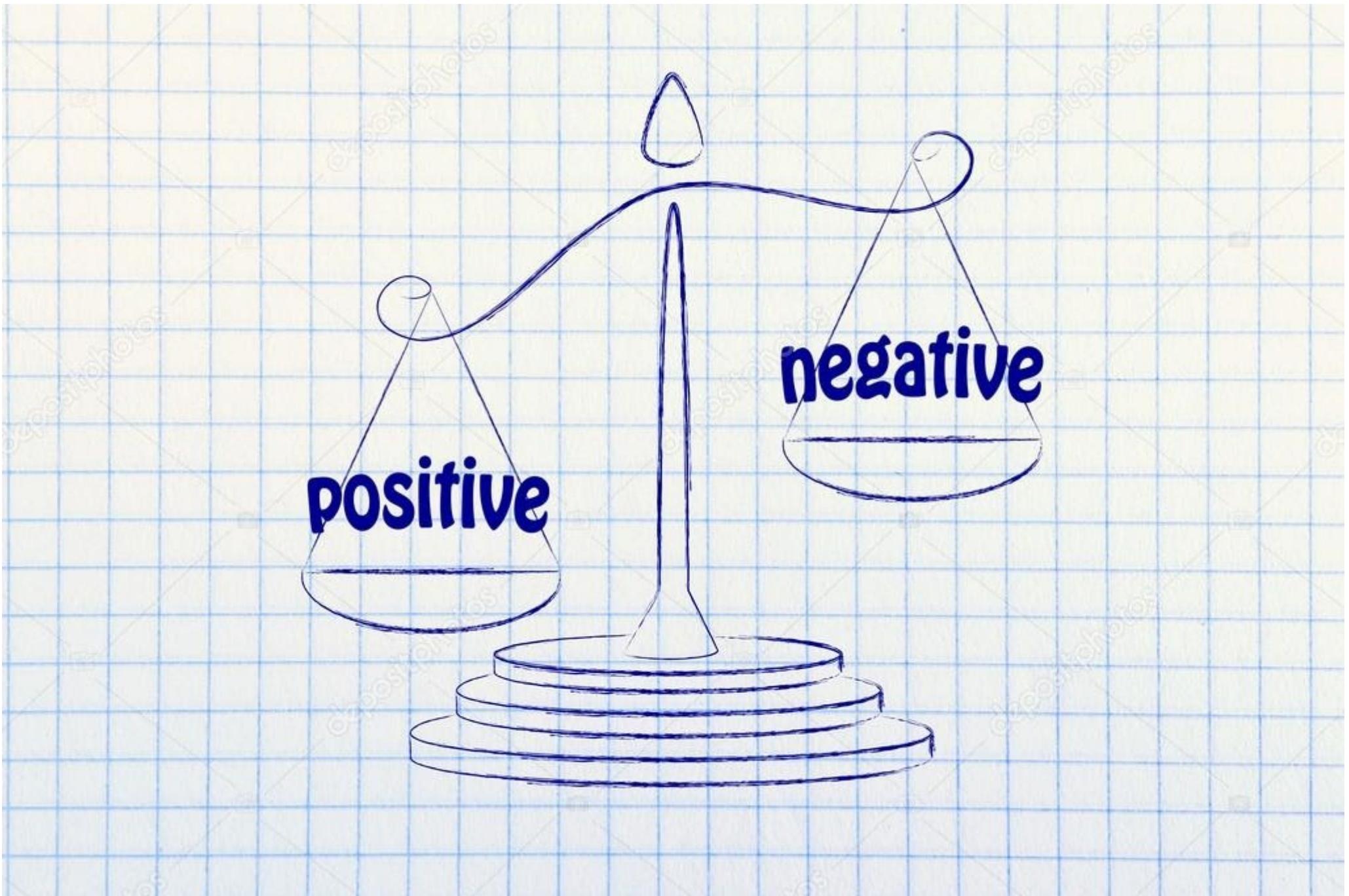
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Je hebt geen reistijd maar als iedereen thuis werkt wordt het wat onrustig in huis.

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Voordeel, geen reistijd en een fijne werkplek. Nadeel, je hebt geen face to face contact en opstarten en afsluiten voelt lastiger omdat je niet reist.



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Je gaat het leven zonder een pandemie enorm veel meer waarderen.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Heel veel leuke activiteiten en werk valt weg.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Succes!

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqyjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

61-65



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other:

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Ik ben gepensioneerd



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other:

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: In de tuin zitten met mooi weer

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other:

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- dezelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other:

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Ik kom minder buiten. Anders in clubverband . En in de natuur tochten lopen.

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: Ik ga nu minder omdat ik geen tussendoor boodschappen meer doe.

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Geen tussendoor boodschappen meer en alleen nog in de supermarkt.

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other:

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Meer omdat ik voldoende groente en fruit inkoop. Meer dan anders.

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbaar zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Er wordt duidelijk gezegd niet hamsteren want er is genoeg.misschien

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Misschien meer groente en fruit

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Meer omdat het ongrijpbaar is. Hopen dat je dierbaren en jezelf er goed uitkomt.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Er zijn veel noodzakelijke regels opgelegd.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja je mijdt andere mensen door met een boog ernaar te lopen. Ik ervaar veel afstandelijkheid. En dat waren we niet gewend.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Omdat ik niet graag besmet wil worden. Angstgevoelens.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

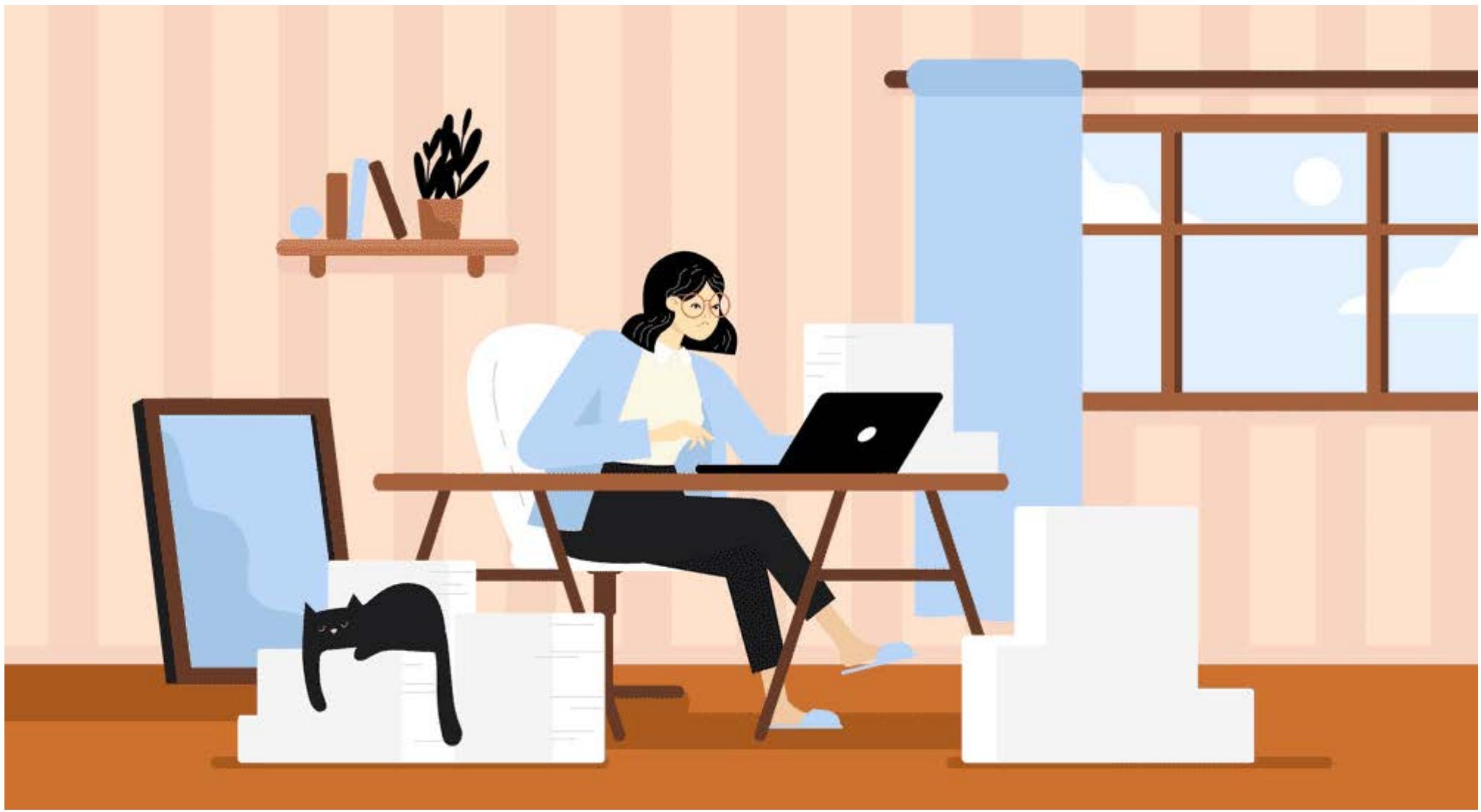


Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Omdat ik niet kan gaan en staan waar ik wil. Ik kom met veel minder mensen in contact.

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Ik doe nu dezelfde werkzaamheden dan voorheen. Maar dat komt omdat ik gepensioneerd ben.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

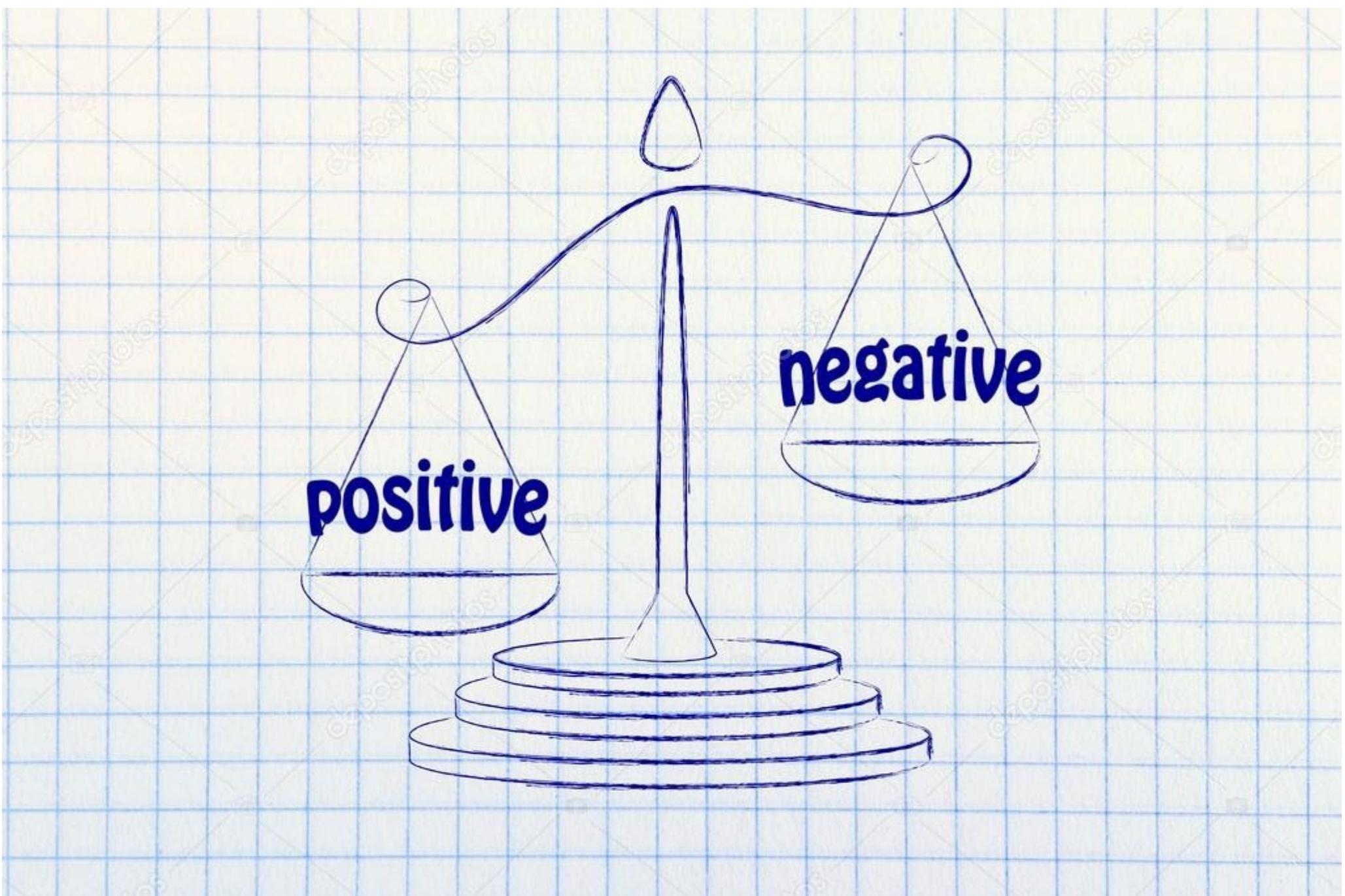
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

ik doe wat noodzakelijk is.

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Je ontmoet veel minder mensen



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Minder onrustig wat je nog moet doen

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Angst , niet weten wat er komen gaat.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Een goed onderzoek

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqyjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

51-55



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Gezondheidszorg



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Sportschool is gesloten

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Ik eet hetzelfde als voorheen

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Het werk is rustiger dus minder stress, de situatie rondom corona geeft meer stress

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Beperkt in de contacten, werk, sport, activiteiten, enz

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Er is meer digitaal of telefonisch contact, er is meer aandacht voor elkaar, waardering voor gezondheid en aandacht voor de zwakkeren

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Minder vaak, omdat alle activiteiten stil staan. Nog wel boodschappen, sporten en tuinieren

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

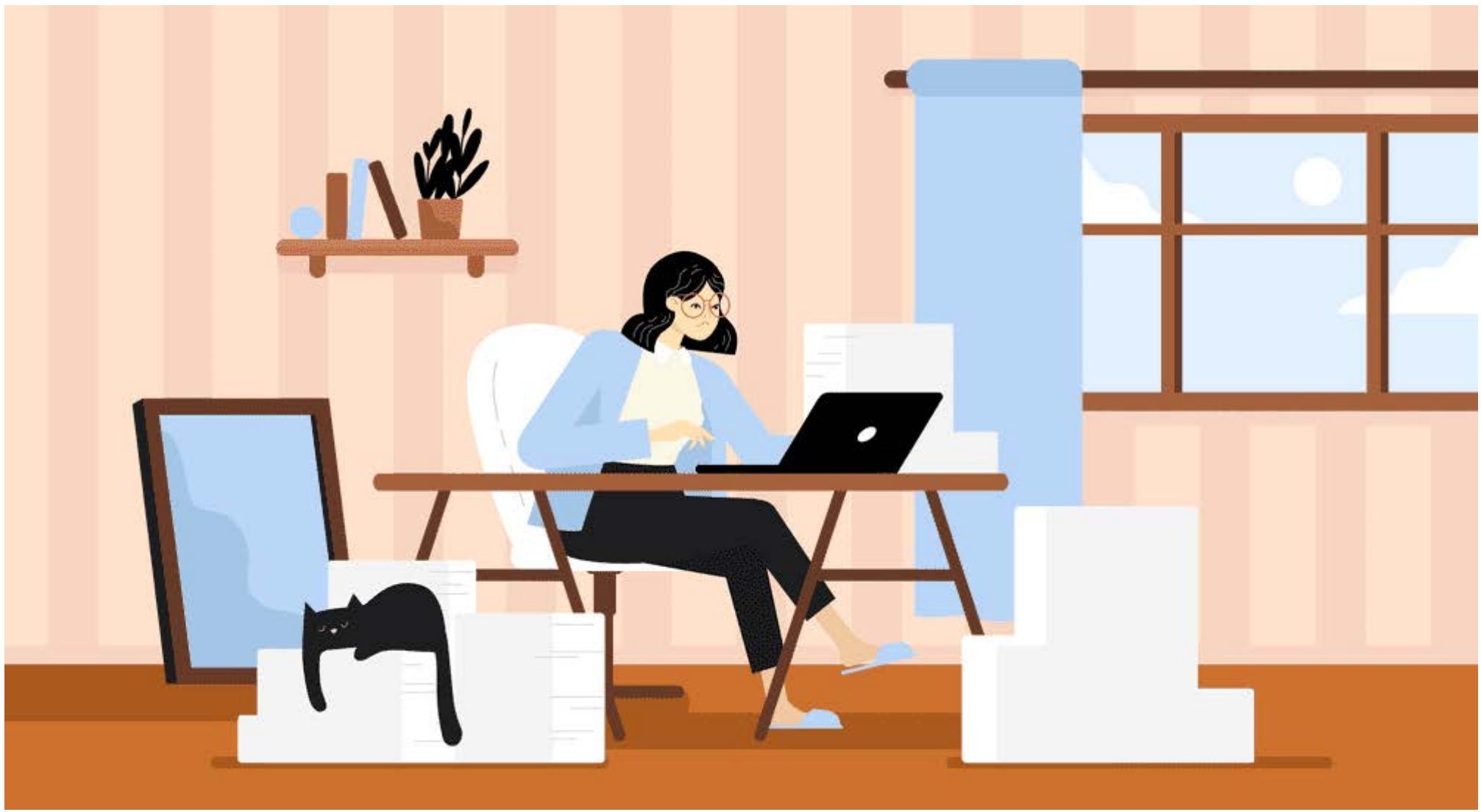
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Omdat alles gesloten is en contacten niet mogen

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Veel mensen, instanties zijn niet meer bereikbaar en oplossingen zoeken om bepaalde zaken door te laten gaan

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevult het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

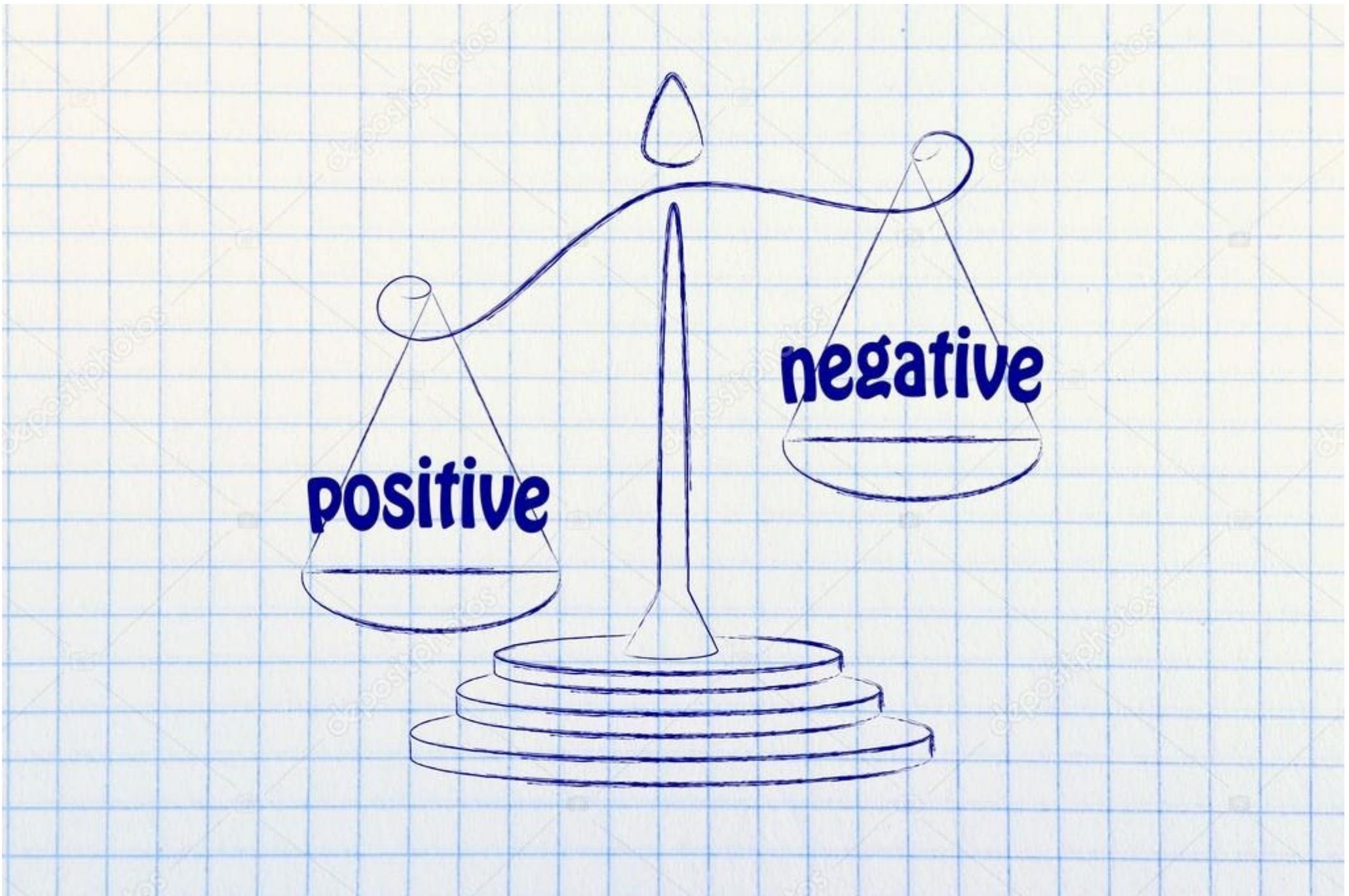
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Fijn dat het mogelijk is om thuis te werken, maar ik ben liever in fysiek contact met mensen

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Het persoonlijke contact mist



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Mensen worden zich weer bewust van elkaar, zijn creatief, vindingrijk, en meer bewust geworden ipv de snelle prikkelijke materialistische individuele maatschappij die we inmiddels waren geworden

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Het persoonlijke en fysieke contact mis ik enorm

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Ik heb bewondering voor alle mensen die zich nu inzetten om de wereld draaiende te houden. Zowel zorgverleners, winkel medewerkers, logistieke mensen, enz

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqyjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

41-45



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Gezondheidszorg



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: Kinderen op schema krijgen

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Sportclub dicht, minder specifieke training

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

We clusteren boodschappen, gaan bewuster met contact om

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Nvt

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Vertrouwen in toevoer

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Niet veranderd, even gezond

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Veel vertrouwen, gelovig mens

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Richtlijnen rivm

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja, opgeroepen naar contact, met beperkingen

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Even vaak, maar meer in de tuin

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



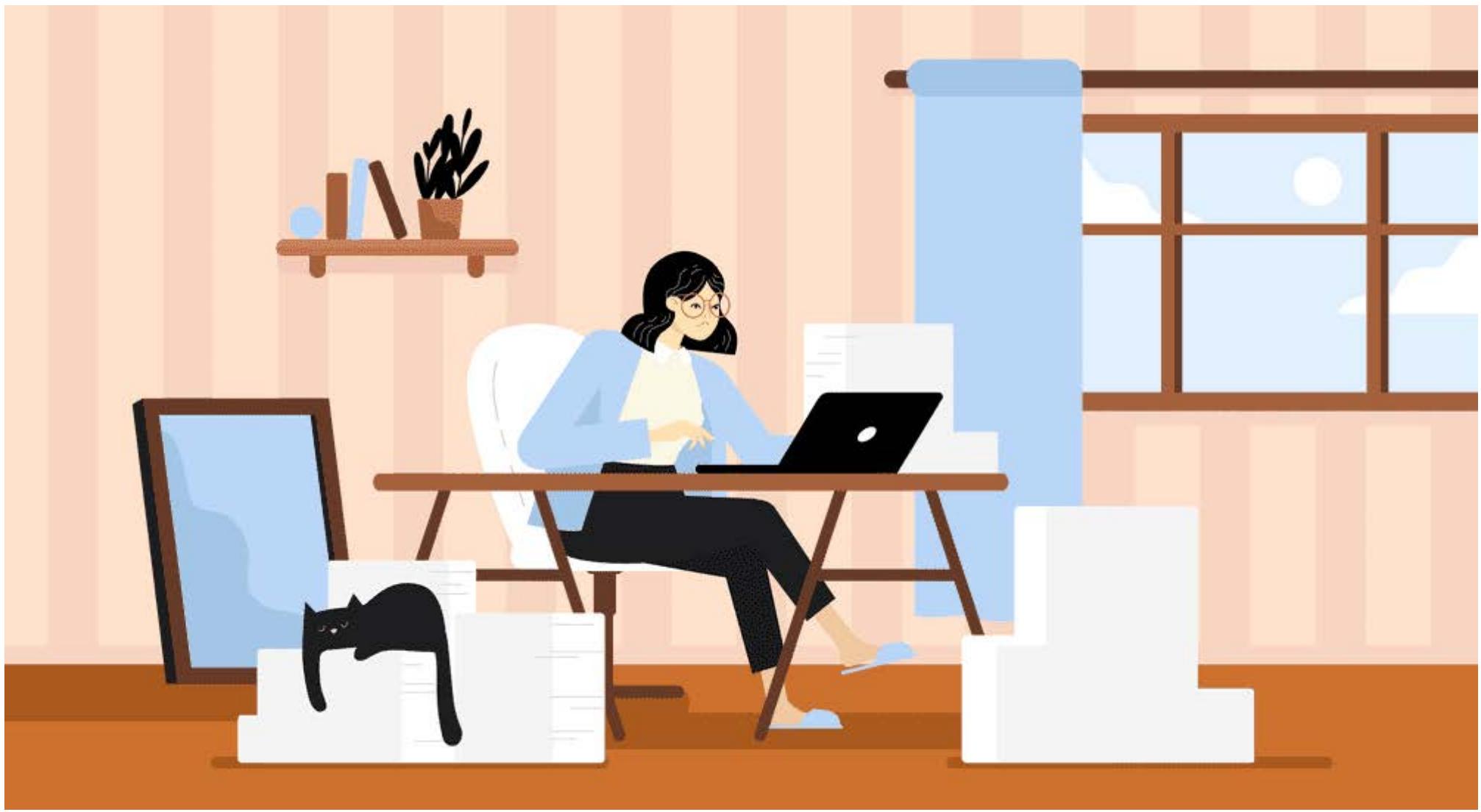
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Groot gezin, altijd mensen om me heen, eerder grote chaos

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Ik kan niet bezoeken, moet bellen

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

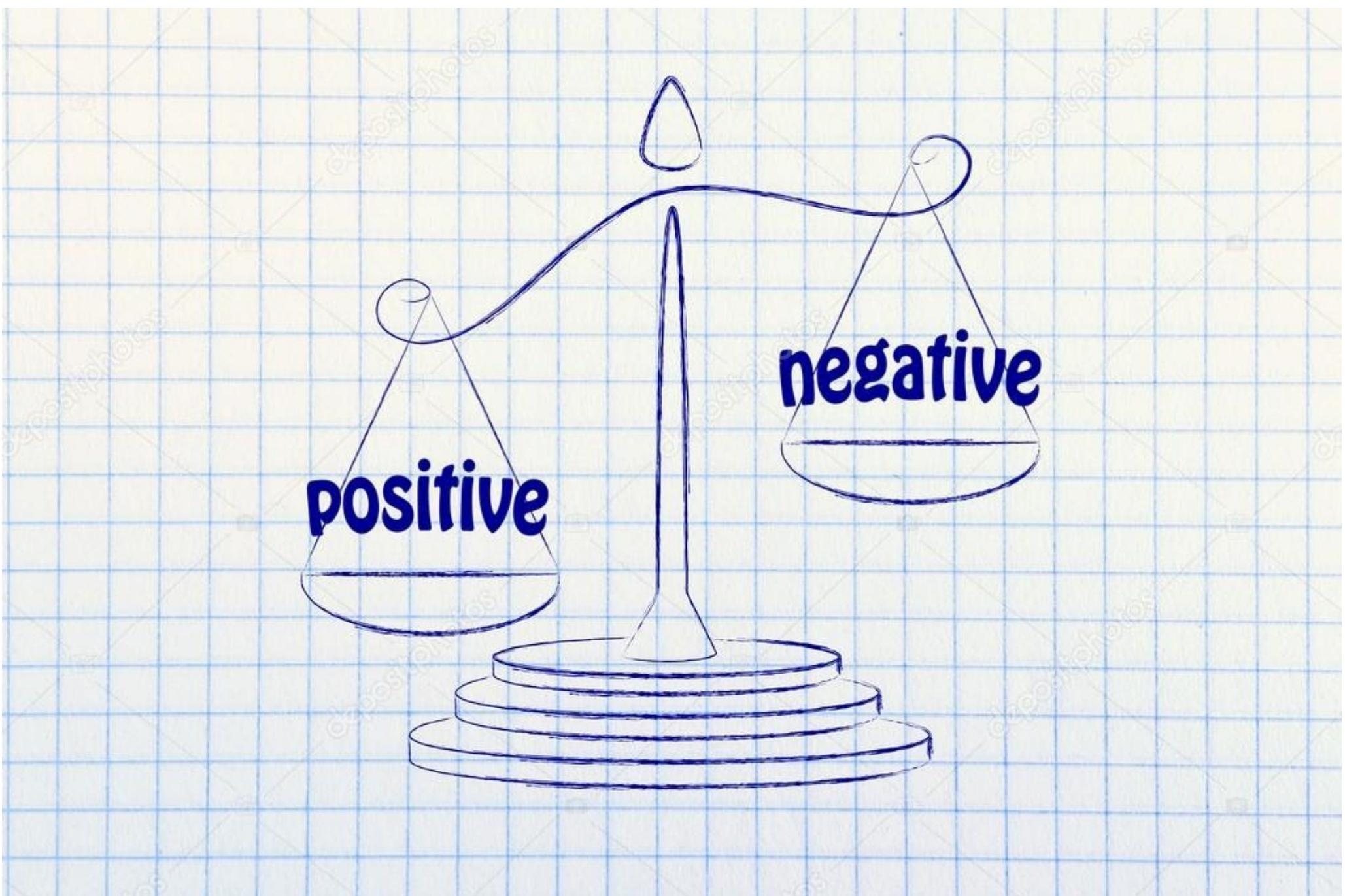
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Ik werk veel thuis, maar niet met 4 kinderen erbij, dat is ingewikkeld

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Alle boeken staan hier



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Hechtere band gezin, meer aandacht voor buren, pas op de plaats, bezinning

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Minder sociale contacten

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Rustig doorademen, we komen er wel door heen.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqyjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

41-45



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Business, consulting and management



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

.....

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

.....

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Misschien een beetje. Bewuster

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Geen last van.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Wel wat. Je moet overal beter bij nadenken of het kan

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja. Fysiek afstand, maar belletje is nu makkelijker op een of andere manier

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

---

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



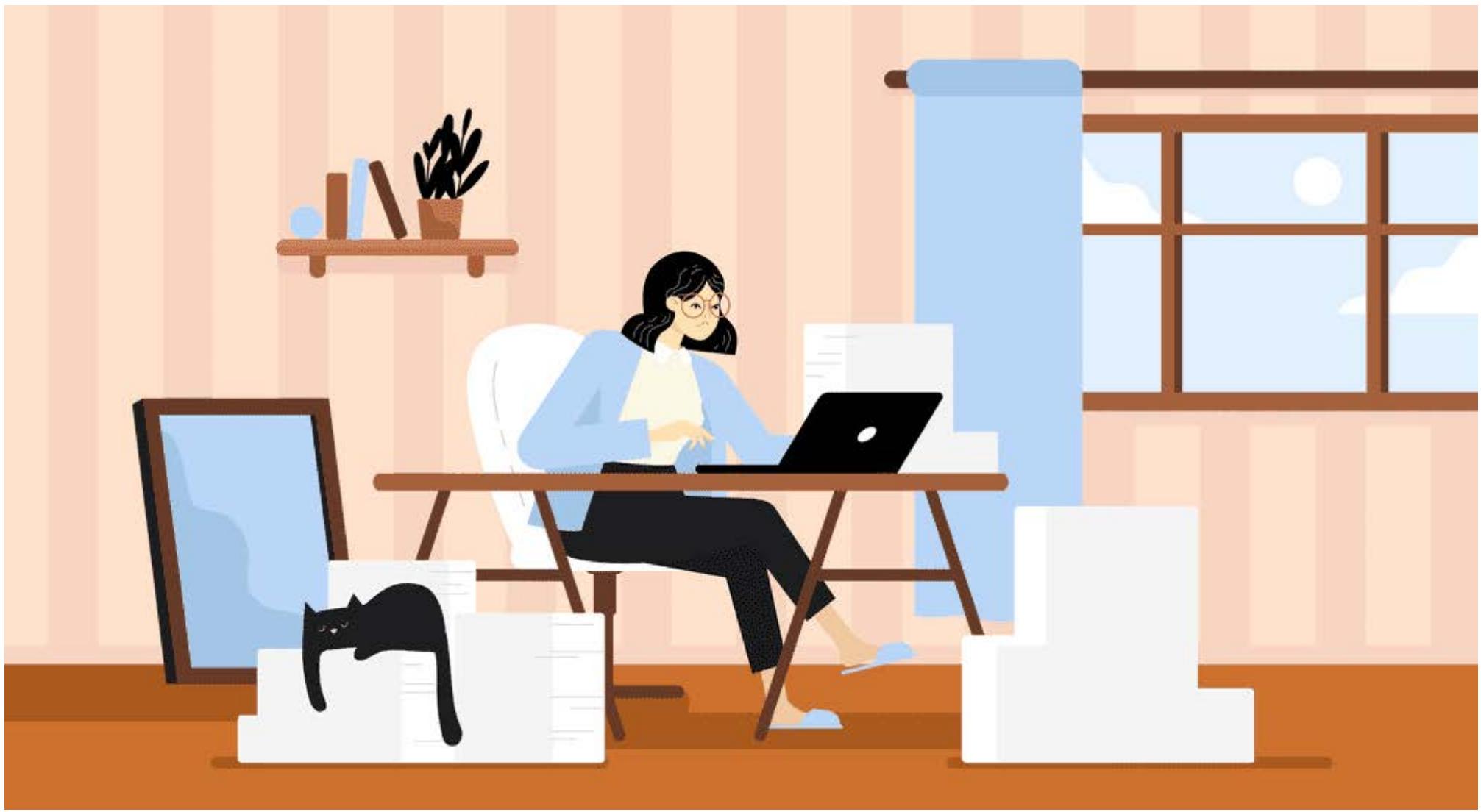
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

---

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

.....

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



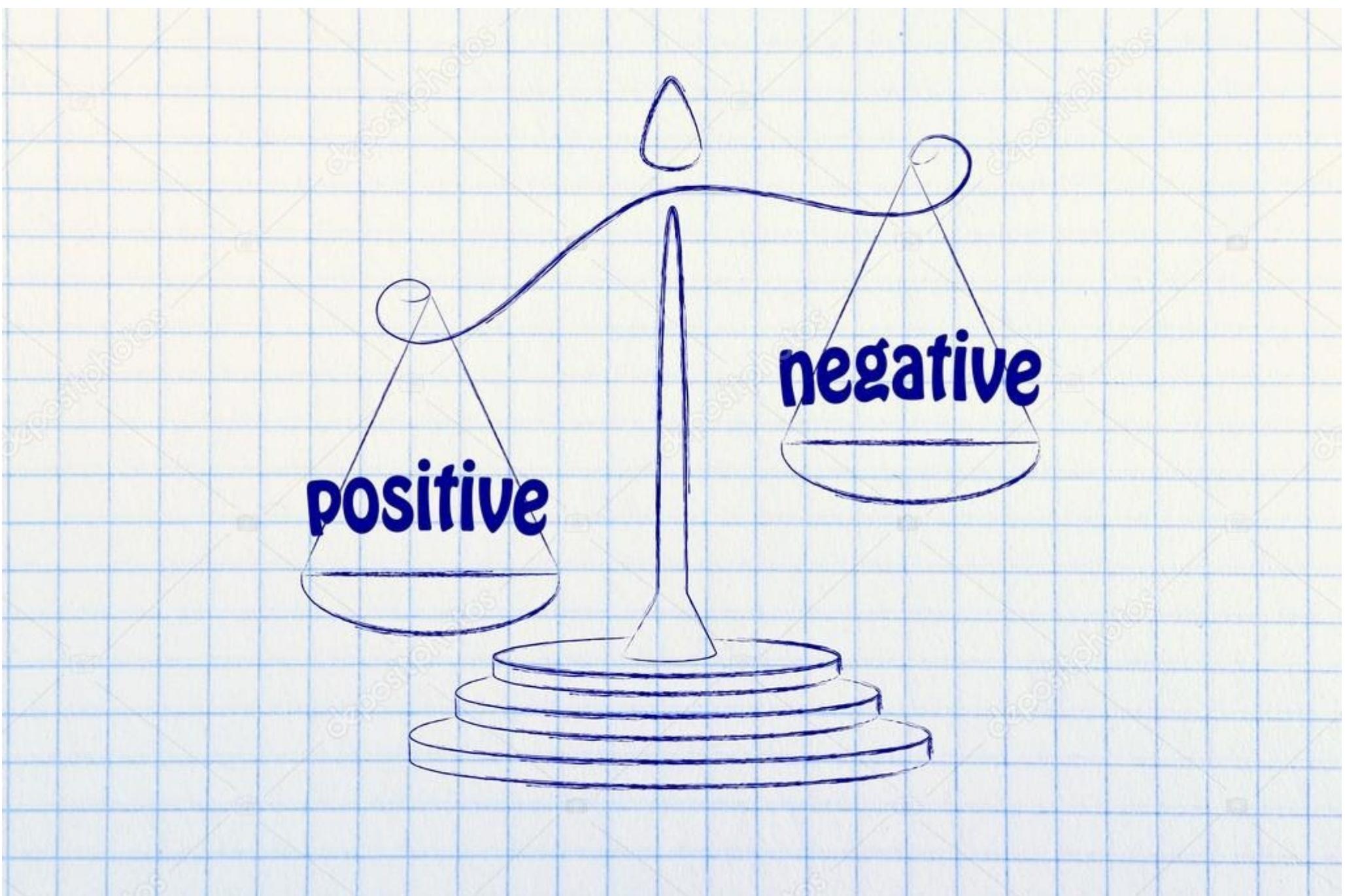
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

.....

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Milieu knapt er wel van op. Reistijd wordt familietijd



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Creativiteit wordt gestimuleerd

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Vooruitzichten voor werkbehoud is wel lastig

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqyjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

41-45



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Educatie



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: veel meer werken; drukker dan ooit om onderwijs in goede banen te leiden; vergaderen, online colleges etc etc

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

dwing mezelf elke dag te bewegen; maar veel zittend werk

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

besmettingsgevaar

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: voor mezelf hetzelfde, maar doe daarnaast ook boodschappen voor mijn ouders

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

voor mezelf hetzelfde, maar doe daarnaast ook boodschappen voor mijn ouders

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

ik vertrouw erop dat er genoeg is en vindt hamsteren niet sociaal tov mijn medemens

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

nee

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

veel werk; gaat hele dag door

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

omdat ik me nog niet verveel, merk ik er nog weinig van, van die beperking

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

ja

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

dwing mezelf elke dag uur buiten te zijn

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

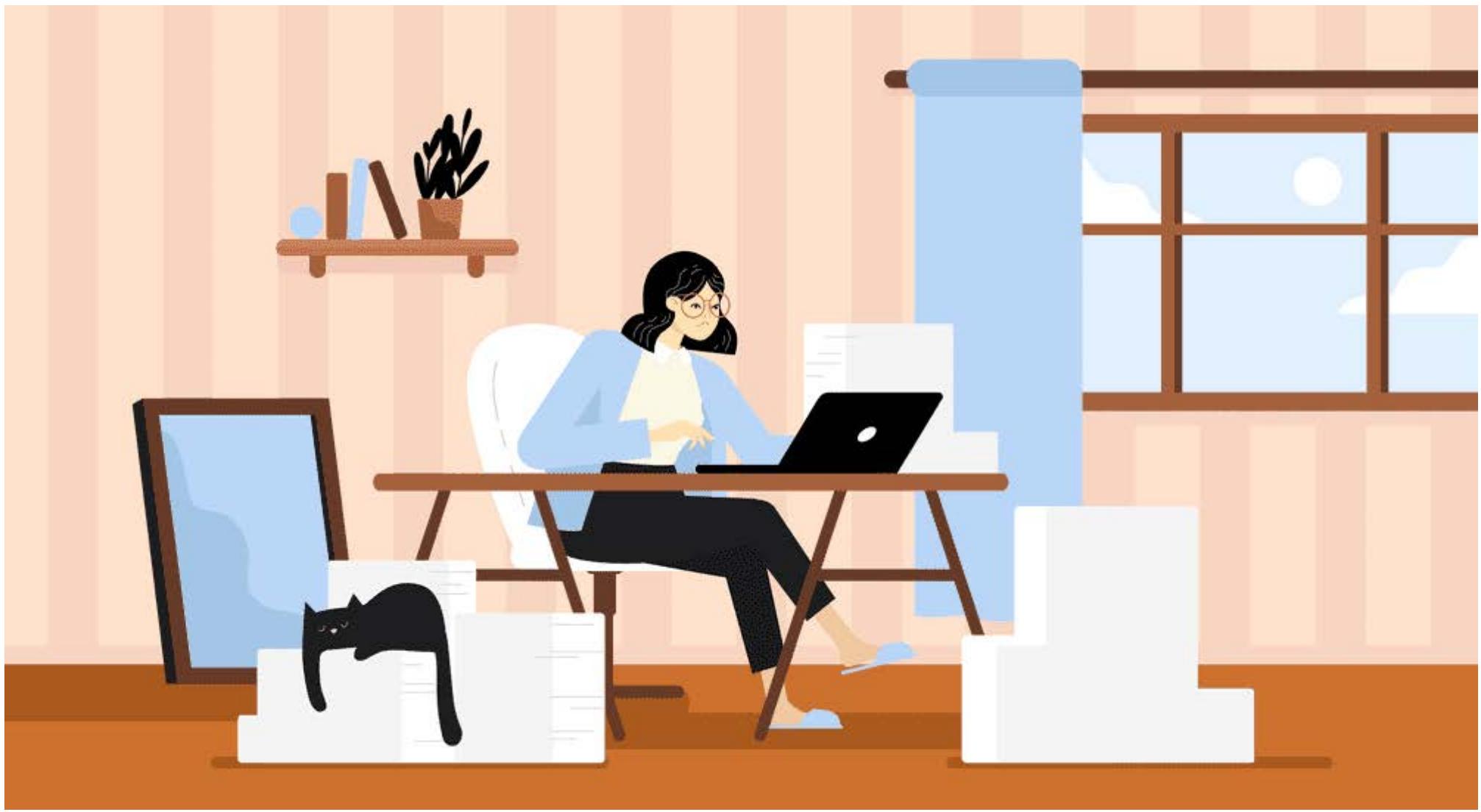
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

ik mis de 'korte' contacten in de wandelgangen

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

moet te veel doen en alle verschillende online media blijven 'plingen' de hele dag door

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

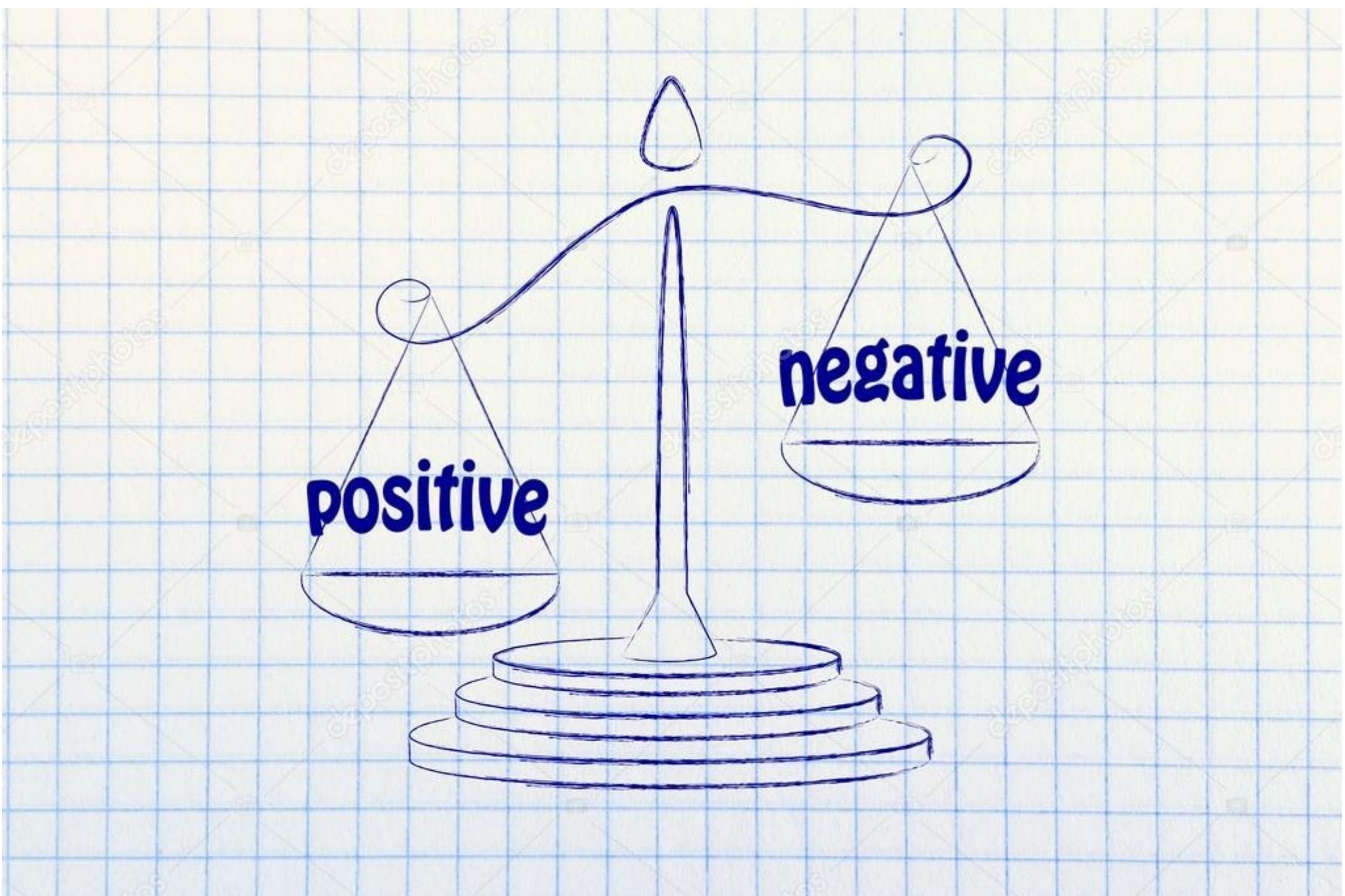
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Ik hield heel erg van thuiswerken, maar nu ik voor kind moet zorgen en dus meer afgeleid word en ook voortdurend door social media wordt afgeleid, geeft het onrust

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Thuiswerken gaf altijd rust, maar nu is er alleen maar onrust. Grootste voordeel nu is reistijd besparen.



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

online ontwikkelingen onderwijs gaan opeens stuk sneller

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

overvoerd door ideeën en dingen die moeten

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

ik merk nog helemaal niets van bezinning of wat dan ook

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

36-40



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Informatica en ICT



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

De middagwandeling op kantoor mis ik nu 3 dagen per week.

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Om andere mensen te mijden. Wat in 1x kan hoeft niet in 3x. En bovendien scheelt het mensen in de supermarkt.

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

We deden al vaak wekelijkse boodschappen aangezien we buiten het dorp wonen.

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbaar zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Grote onzin!!

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Ons eetpatroon is niet veranderd.

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress eryaar je nu vergaleken met voorheen?

	1	2	3	4	5	
Sterk mee oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Rustig blijven en logisch nadenken is beter dan in de paniek schieten.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

A horizontal scale consisting of five numbered boxes (1, 2, 3, 4, 5) above five corresponding circles below. The circle under number 2 is filled green, while the others are white.

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Je gaat toch wat meer nadenken over wat je wel en niet moet gaan doen.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja, mensen zijn ineens veel zorgzamer, maar ook paniekeriger.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ik mis de middagwandeling, thuis lunch ik en ga gelijk door met werken.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



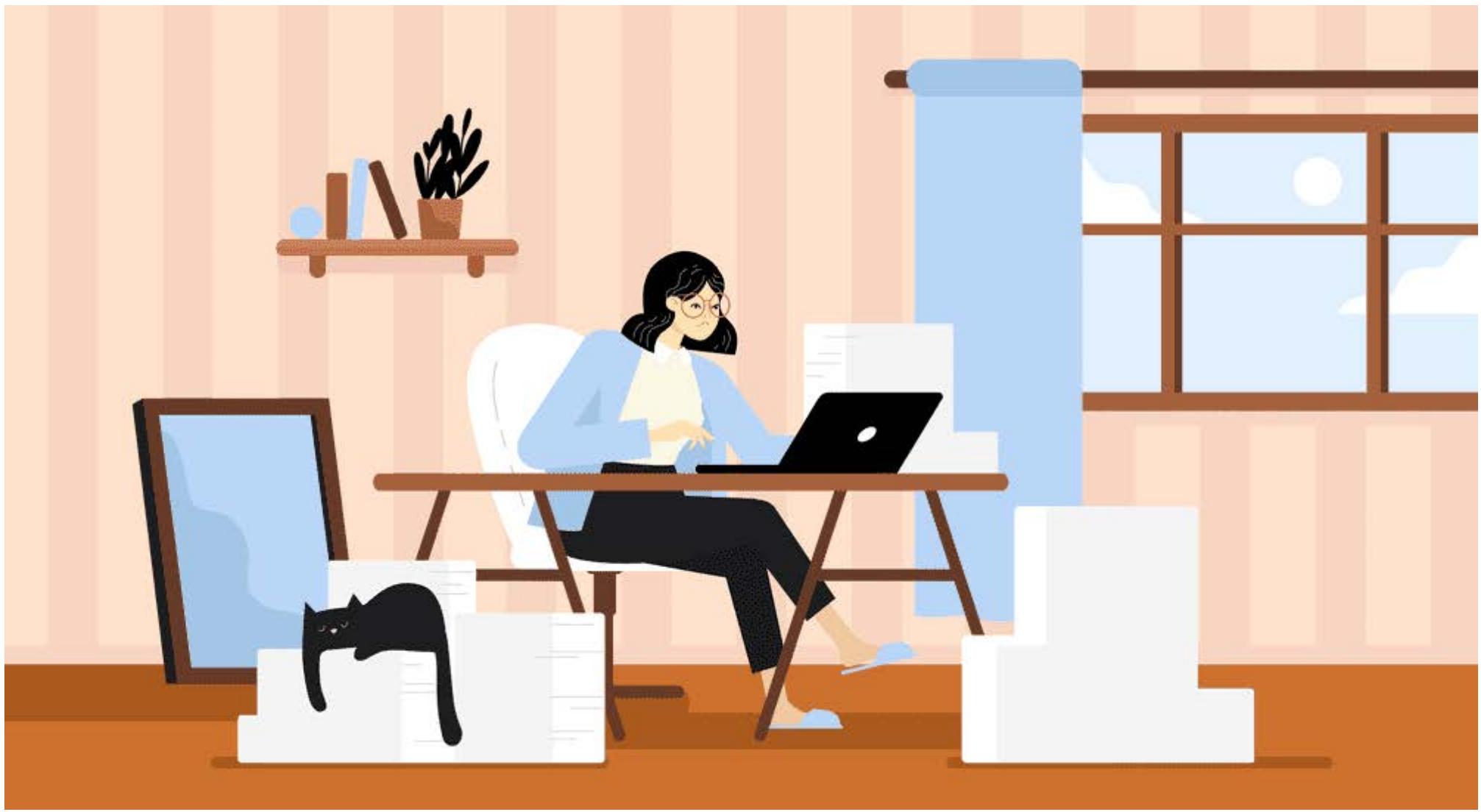
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Er zijn genoeg mogelijkheden om contacten te leggen.

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Er zijn 2 kinderen thuis die ook aan het werk gehouden moeten worden voor school. Ze hebben af en toe vragen waarbij we moeten helpen.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

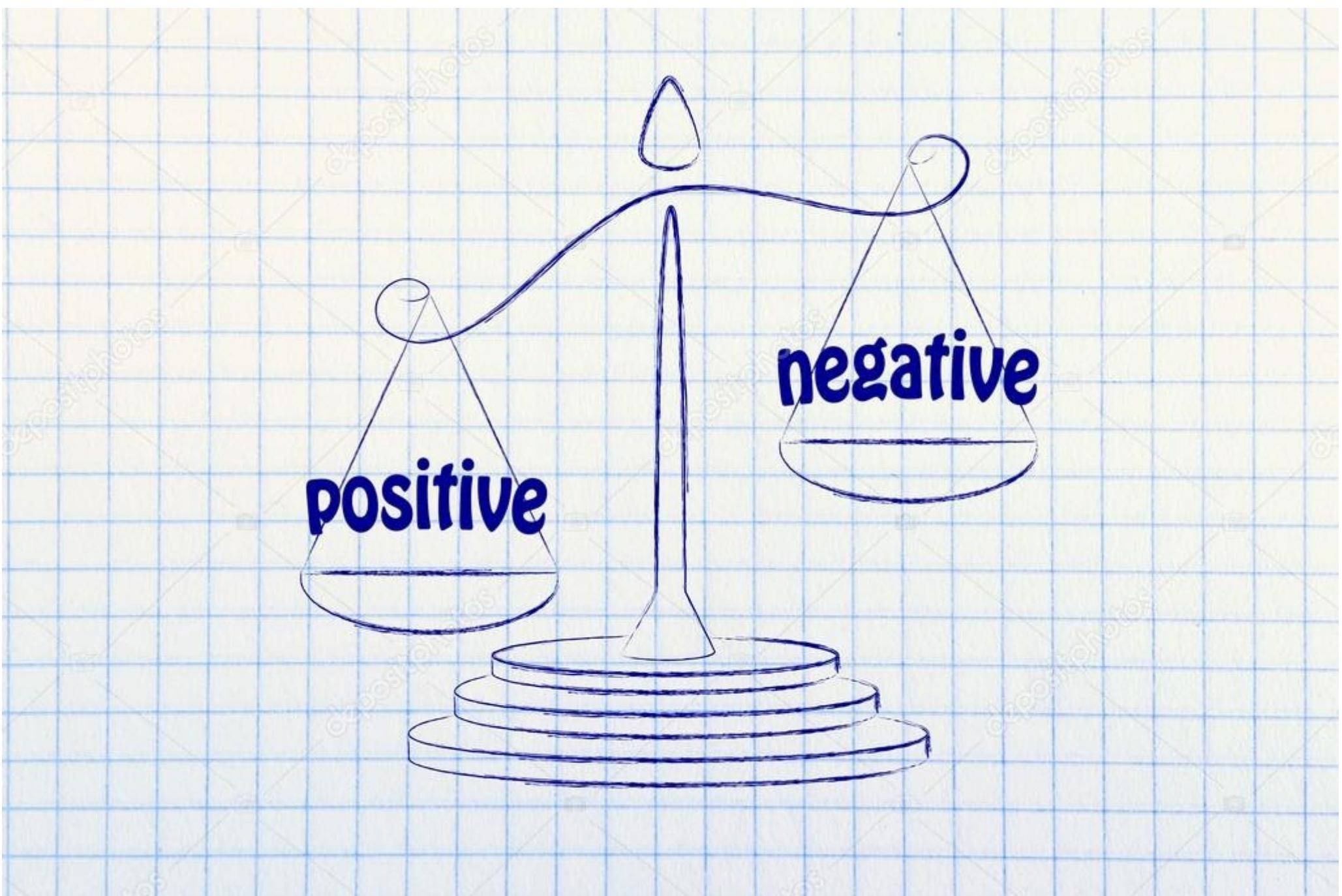
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

De gezelligheid van de collega's mis je nu wel.

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Het niet bij collega's zitten.



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Als gezin kunnen we prima omgaan met zo'n situatie! De kinderen kunnen goed samen spelen.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Mensen zijn te laks en snappen soms niet dat ze echt de voorzorgsmaatregelen moeten uitvoeren.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Succes met het onderzoek!

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

61-65



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Business, consulting and management



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Buiten sporten ipv binnen.

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Neen

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

	1	2	3	4	5	
Sterk mee oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

	1	2	3	4	5	
Sterk mee oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja afstand houden

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Thuis werken

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Minder ivm thuis werken

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

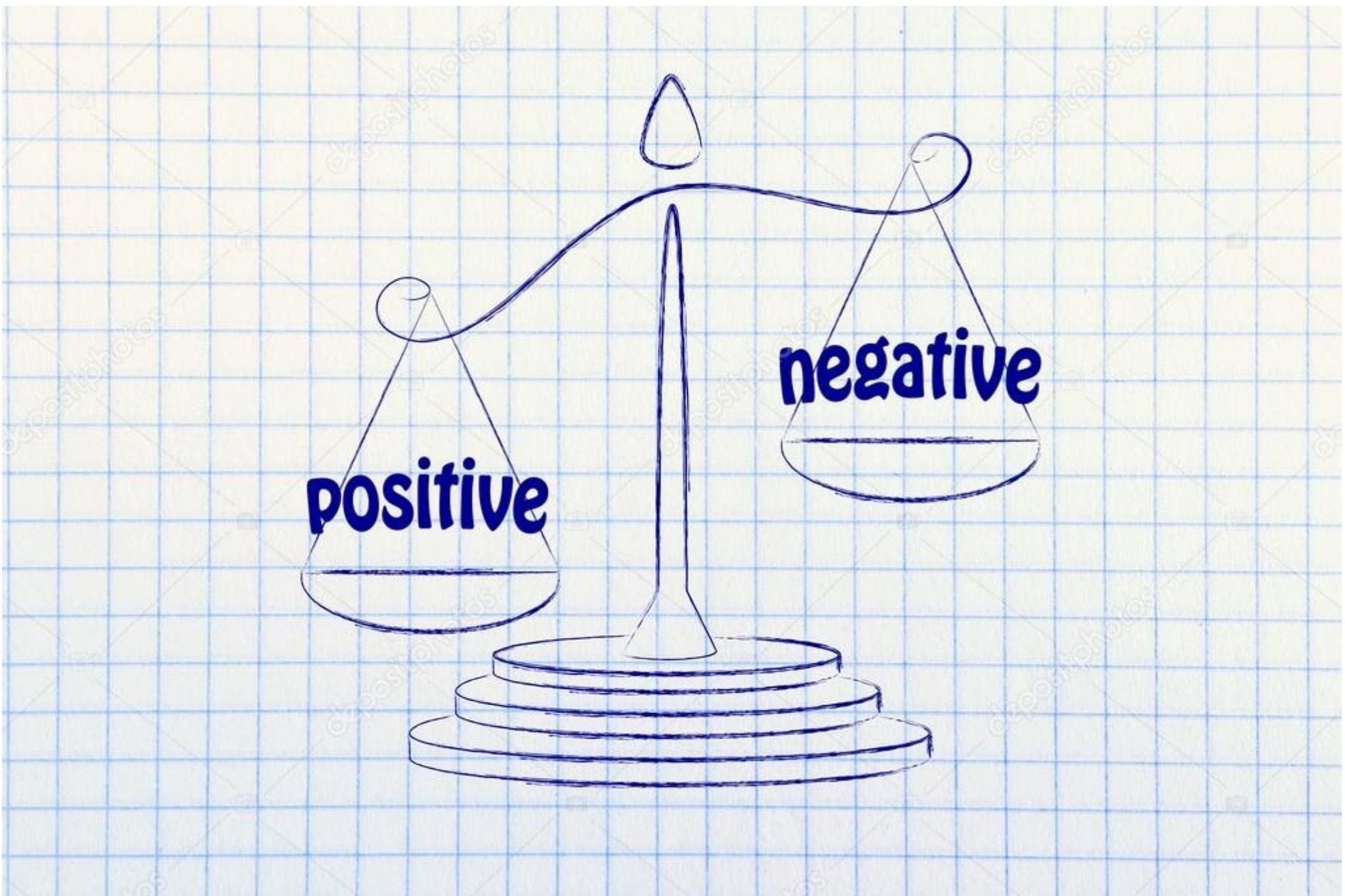
Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Beperkingen.



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Rust

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Beperking

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

51-55



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Marketing, reclame and PR



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: Meer contact via whatsapp en telefoon. Ik ga dagelijks er voor zitten om iedereen berichtje te sturen die dat nodig heeft.

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

.....

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

.....

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Voor het geval ik ziek wordt een geen boodschappen meer kan doen. Geen grote hoeveelheden maar wat extra potgroente etc.

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: iets, zie antwoord hierboven

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Nee

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

	1	2	3	4	5	
Sterk mee oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sterk mee eens

## Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Toch bezorgd dat wij of iemand gezin\_familie ziekte krijgt, hoe dan te handelen.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Sociale leven valt weg.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Denk het wel, mensen kijken meer naar elkaar om.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Om dat dat afgeraden wordt

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

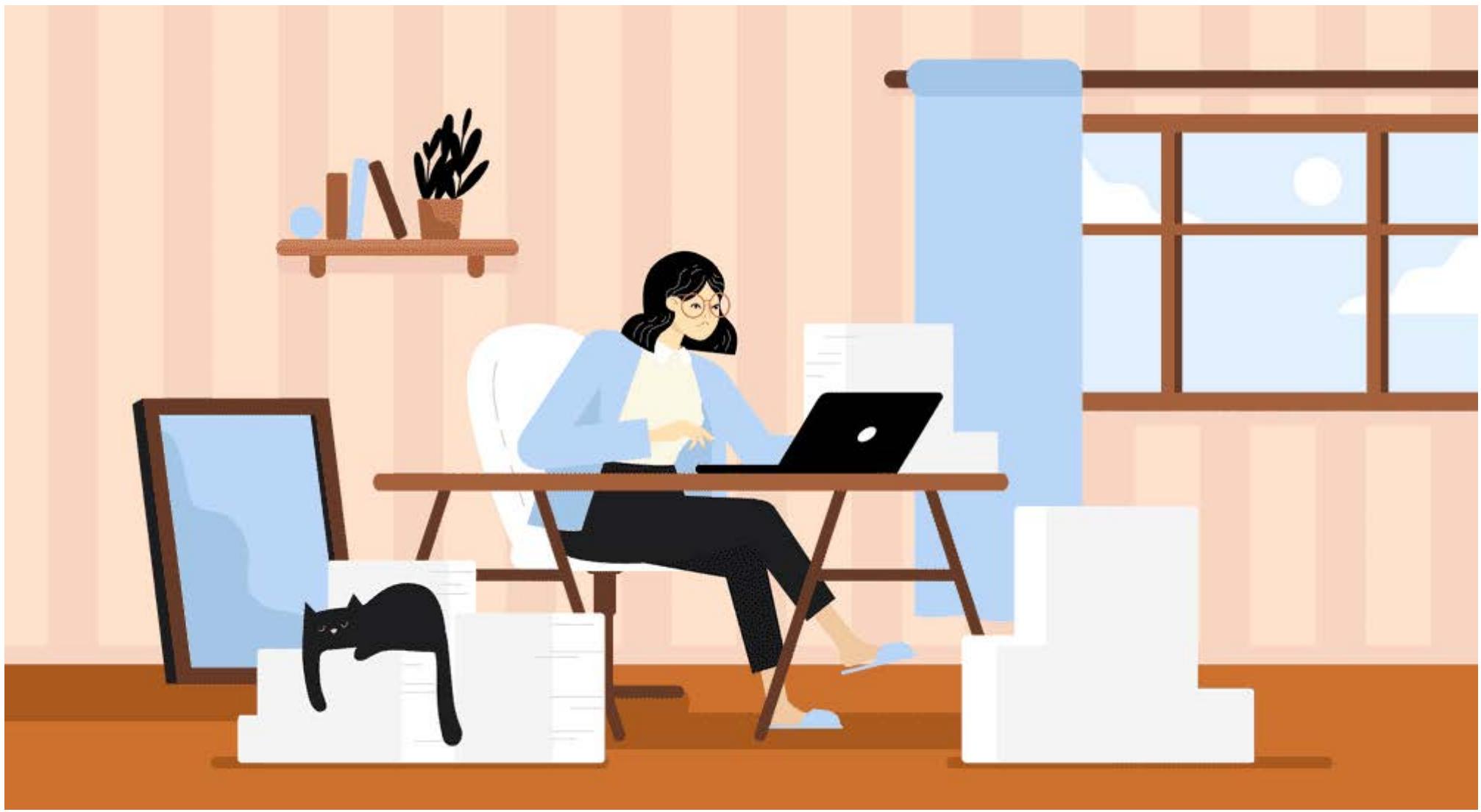


Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

.....

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

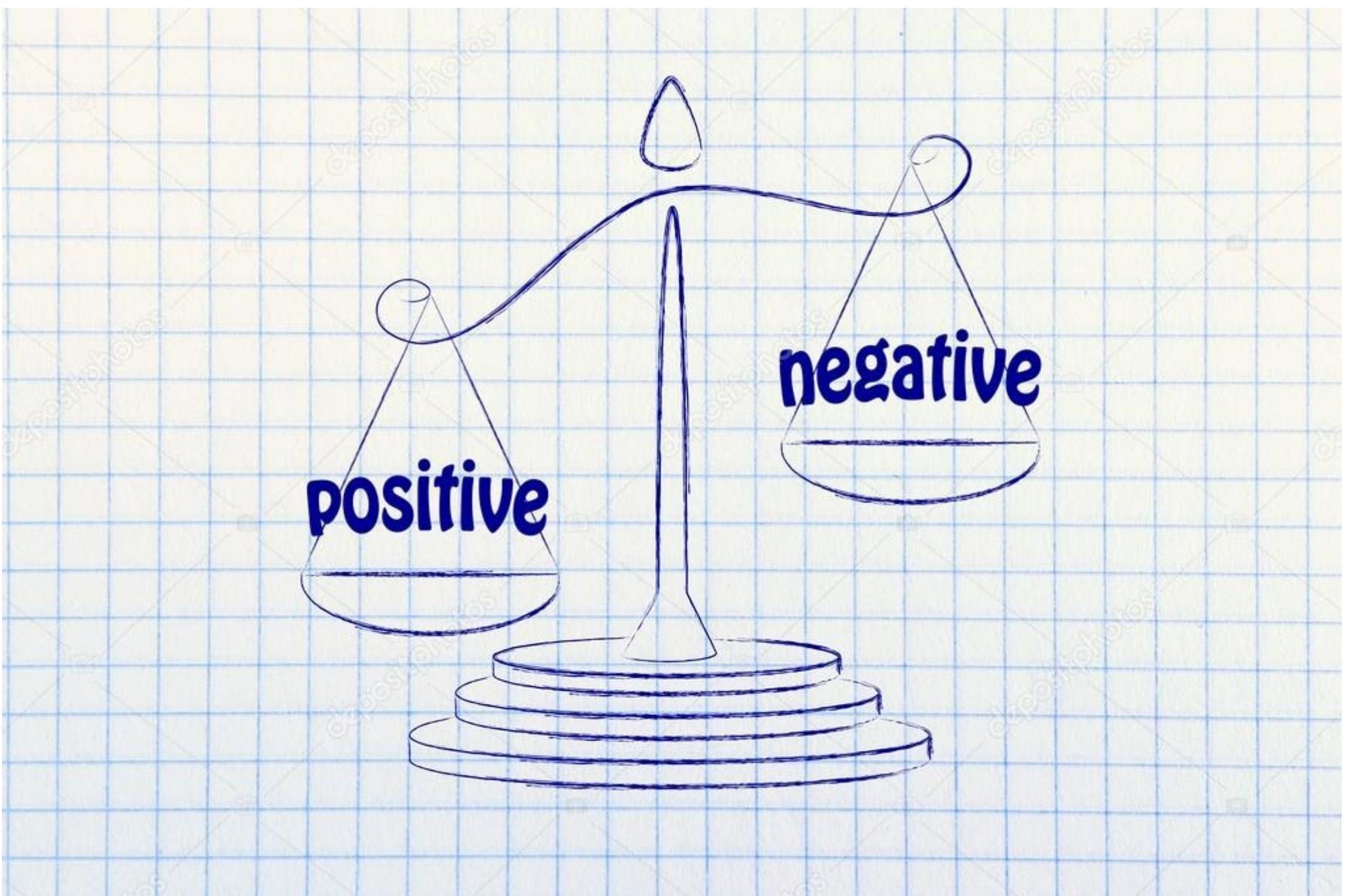
Heel rustig, beter concentreren

.....

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Zie antwoord hierboven.

.....



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Doordat het sociale leven uitvalt, tijd over. Gewoon eens weer tijd voor huis- tuin en keukendingetjes, minder werk gerelateerde stress

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Meer zorgen om gezondheid

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqyjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

56-60



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Noord-Holland



In welke sector ben je werkzaam? \*

Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: Ik werk niet, ben arbeidsongeschikt

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: .....

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Ik ga minder de deur uit en ik mis de stimulans van de wekelijkse sportles

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

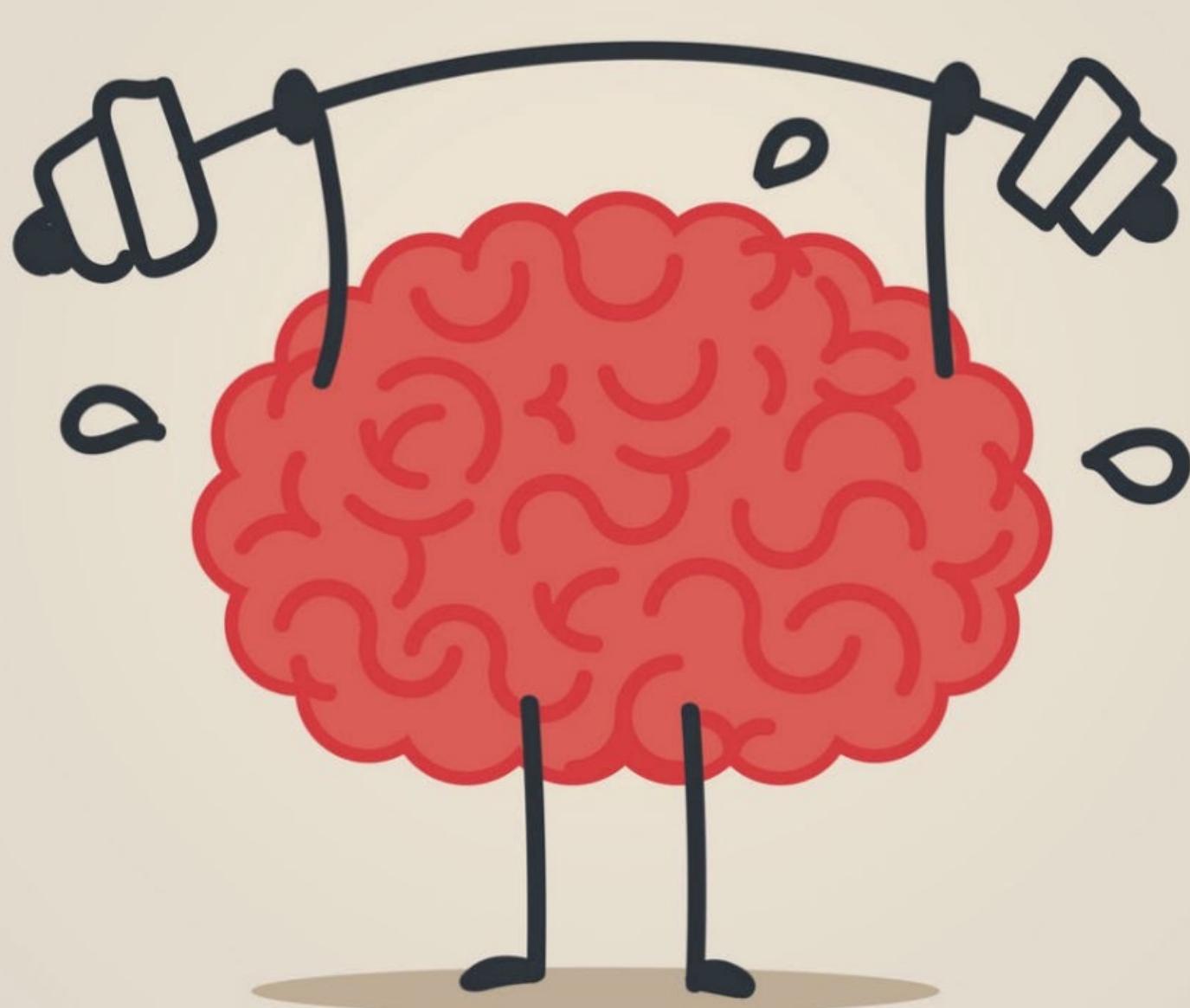
Het is niet nodig om te hamsteren en je benadeelt anderen ermee.

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Geen verandering.

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Ik ben chronisch ziek en behoor tot de risicogroepen. Mogelijke veranderingen op de huizenmarkt nu mijn huis binnenkort te koop staat.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Omdat het nu het beste is om thuis/binnen te blijven.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Veel mensen houden afstand en vertonen mijdingsgedrag, andere mensen lijkt het allemaal niets te kunnen schelen.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ik ben chronisch ziek en behoor tot de groep mensen die het hoogste risico loopt. Dus ik mijd risico's.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

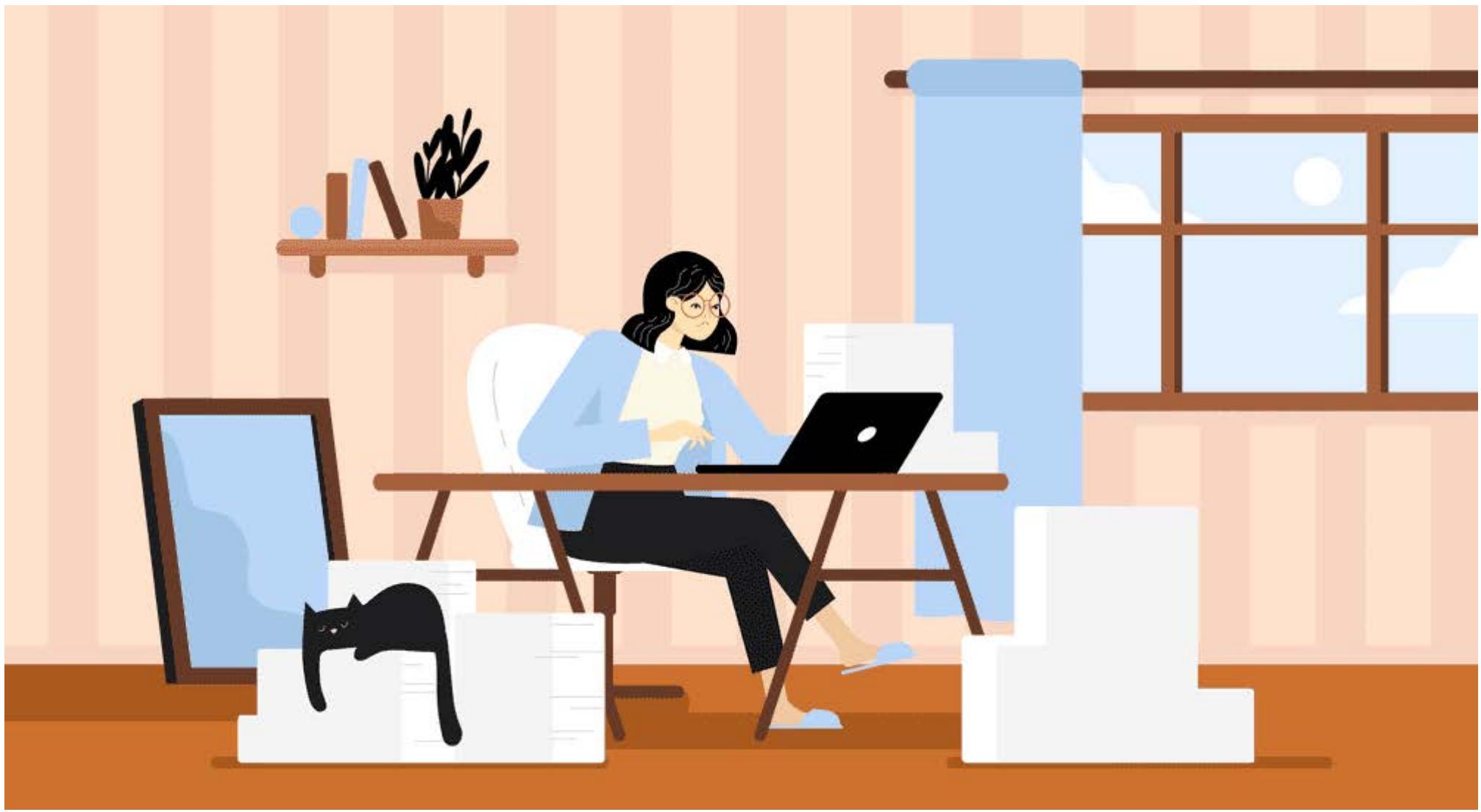
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Mijn kinderen kunnen niet naar school/universiteit, dus ik heb juist meer mensen om mij heen dan normaal.

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: Ik werk niet, ik ben volledig arbeidsongeschikt.

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

---

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

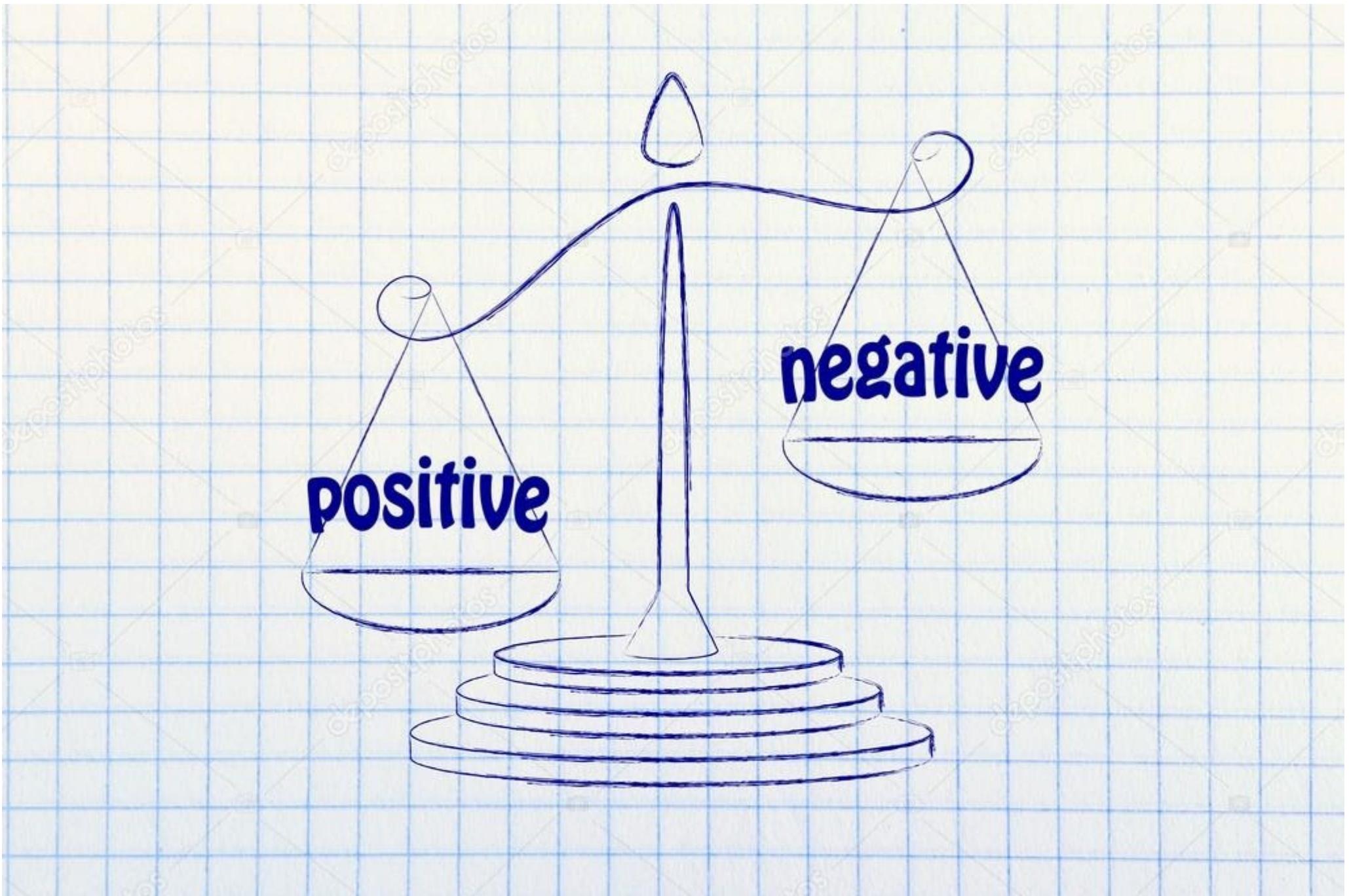
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

---

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Deze vraag is niet op mij van toepassing.



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Geen.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Meer stress, gezondheidsrisico's, het stilvallen van het maatschappelijk leven.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

De vragenlijst gaat eraan ten onrechte uit dat iedereen studeert of werkt. Er zijn mensen voor wie dit niet geldt.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

65+



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Ik ben gepensioneerd



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

.....

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

zoveel mogelijk boodschappen in 1 keer halen, om niet te vaak met anderen lichelijk contact te hebben

.....

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

er is voldoende

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

neen

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

de toestand is zeer onzeker

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

zou graag wat willen doen voor ouderen in het verzorgingshuis maar kan en mag daar niet naar binnen

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

mensen zijn voorzichtiger

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

ook bij mij overheerst toch een beetje angst

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

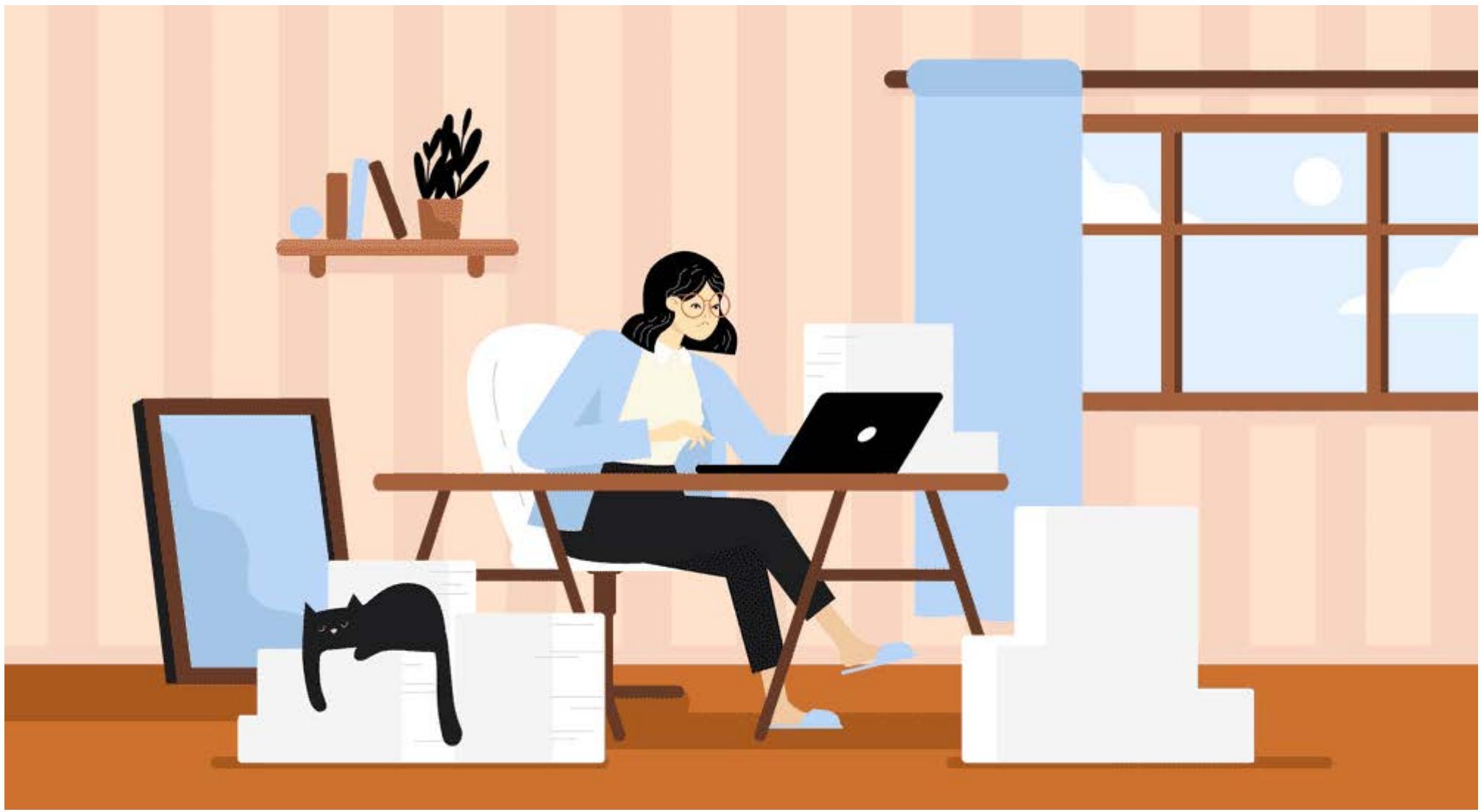
Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

.....

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



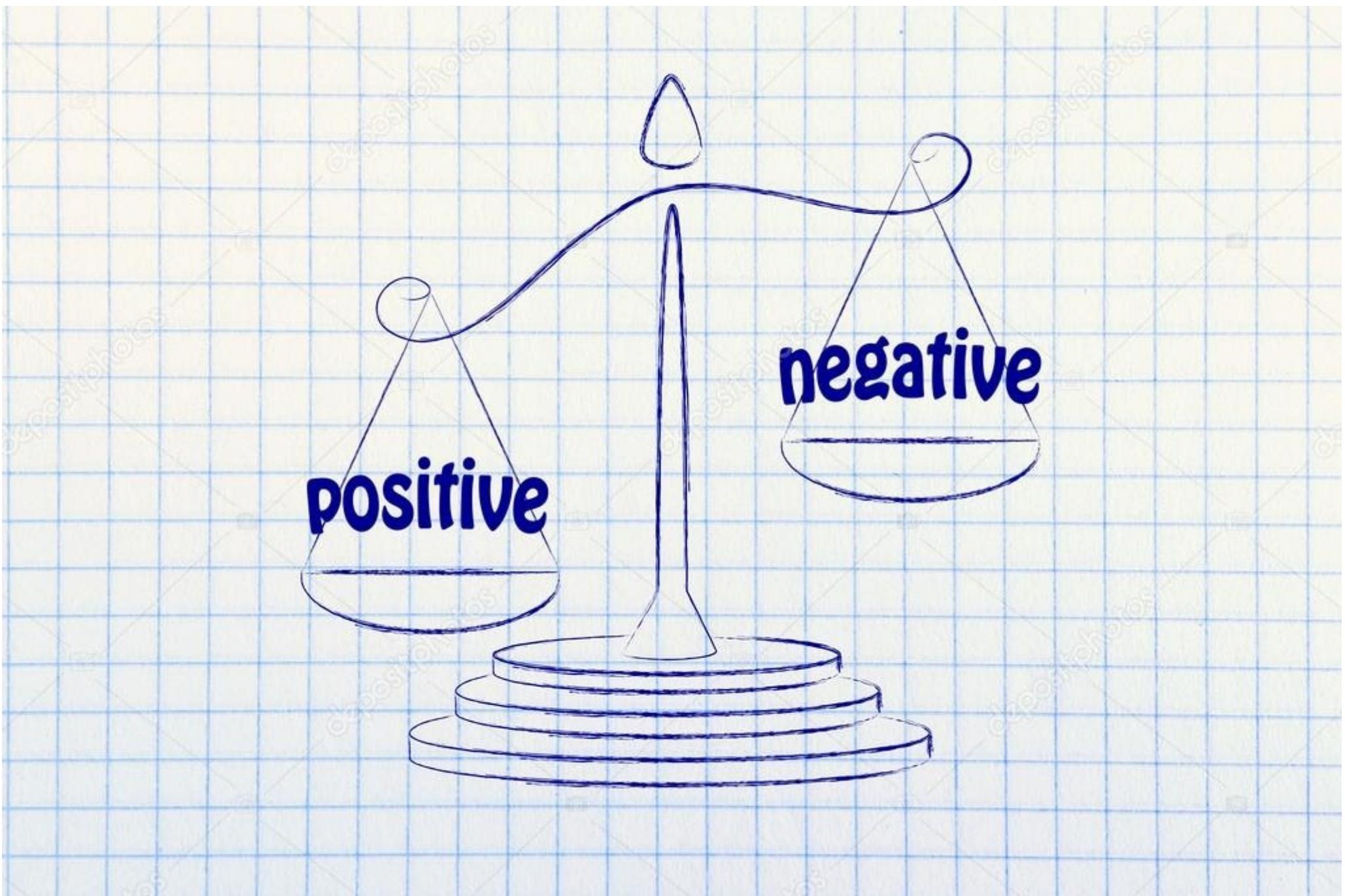
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

ben gepensioneerd en doe vrijwilligerswerk

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

nadeel is dat je niet goed je vrijwilligerswerk kunt doen zoals je gewend bent



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Omkijken naar anderen en hulp bieden

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

het bovenstaande gaat nu moeilijk

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

56-60



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenshuis

Buitenshuis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: Niet

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other:

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Na een dag thuis zitten is het lekker een uurtje in het bos te lopen

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other:

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Infectiebron

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other:

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Ik ga minder naar de winkel, had nog veel thuis

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

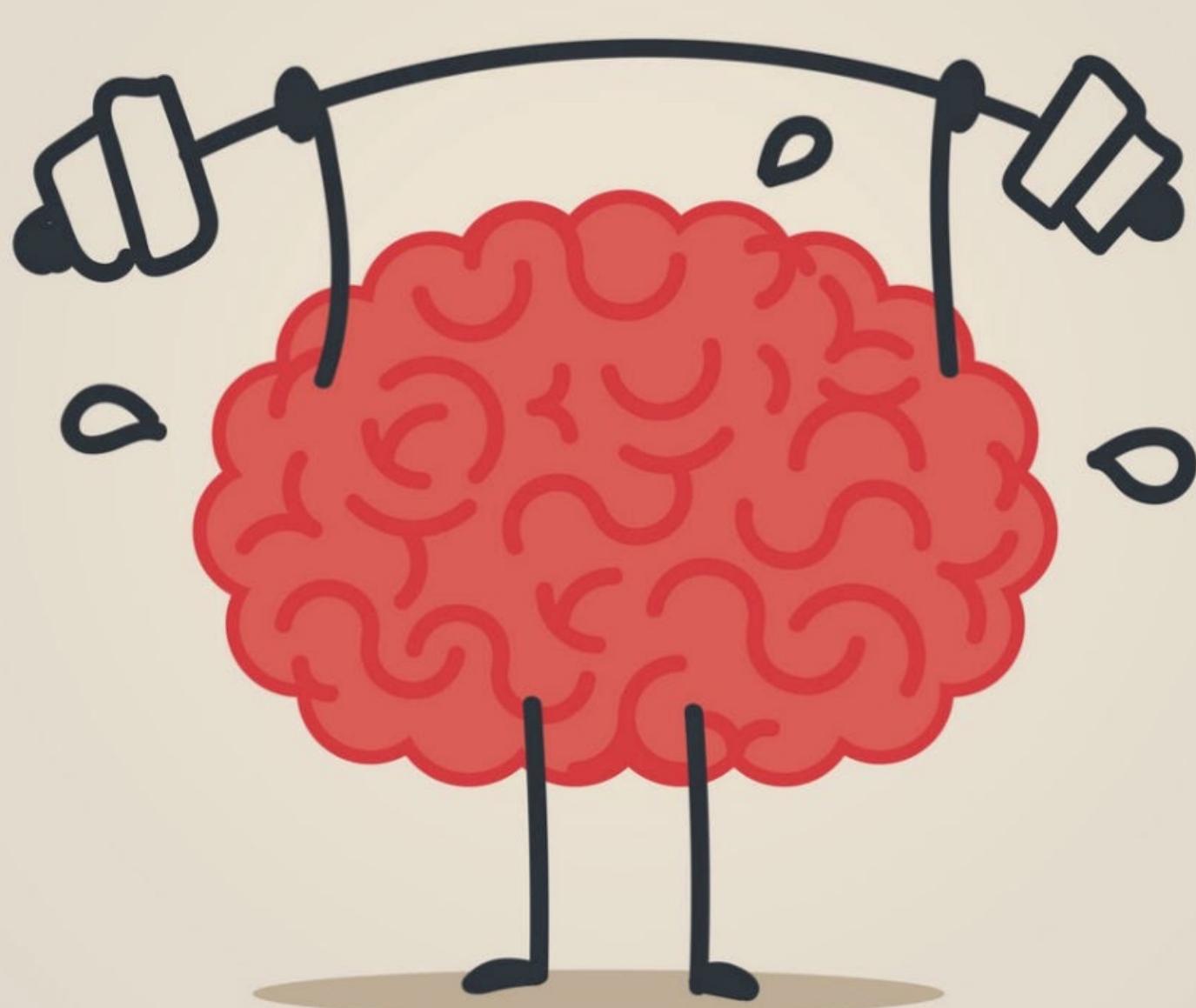
Is niet nodig

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Niets

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Om alle slachtoffers en dan het ons allemaal aangaat

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Ik kan niet meer met vriendinnen uit en op vakantie en naar werk

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja op een afstand

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Virus

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

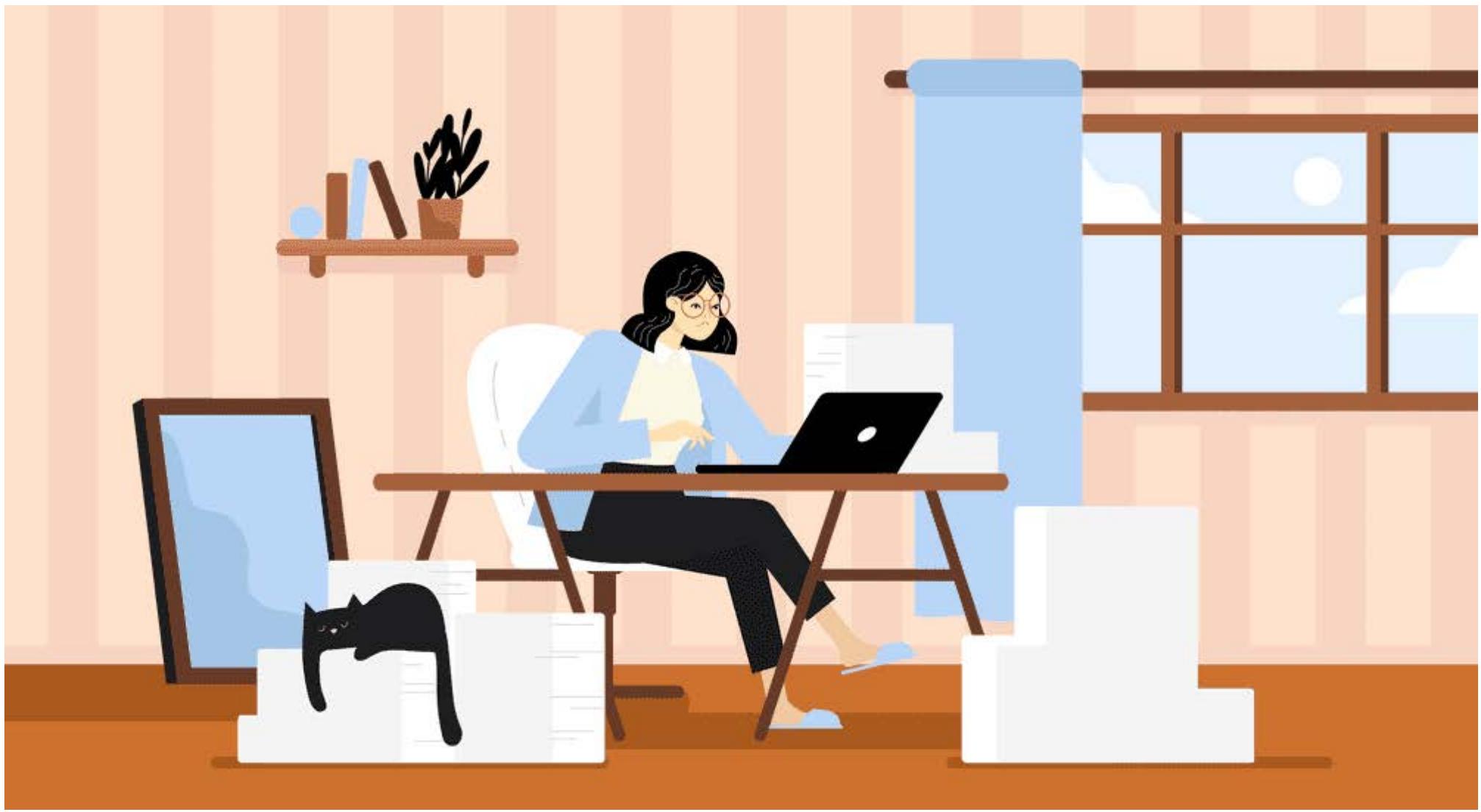
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Binnen zitten

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Ik kan thuis net zo goed werken

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



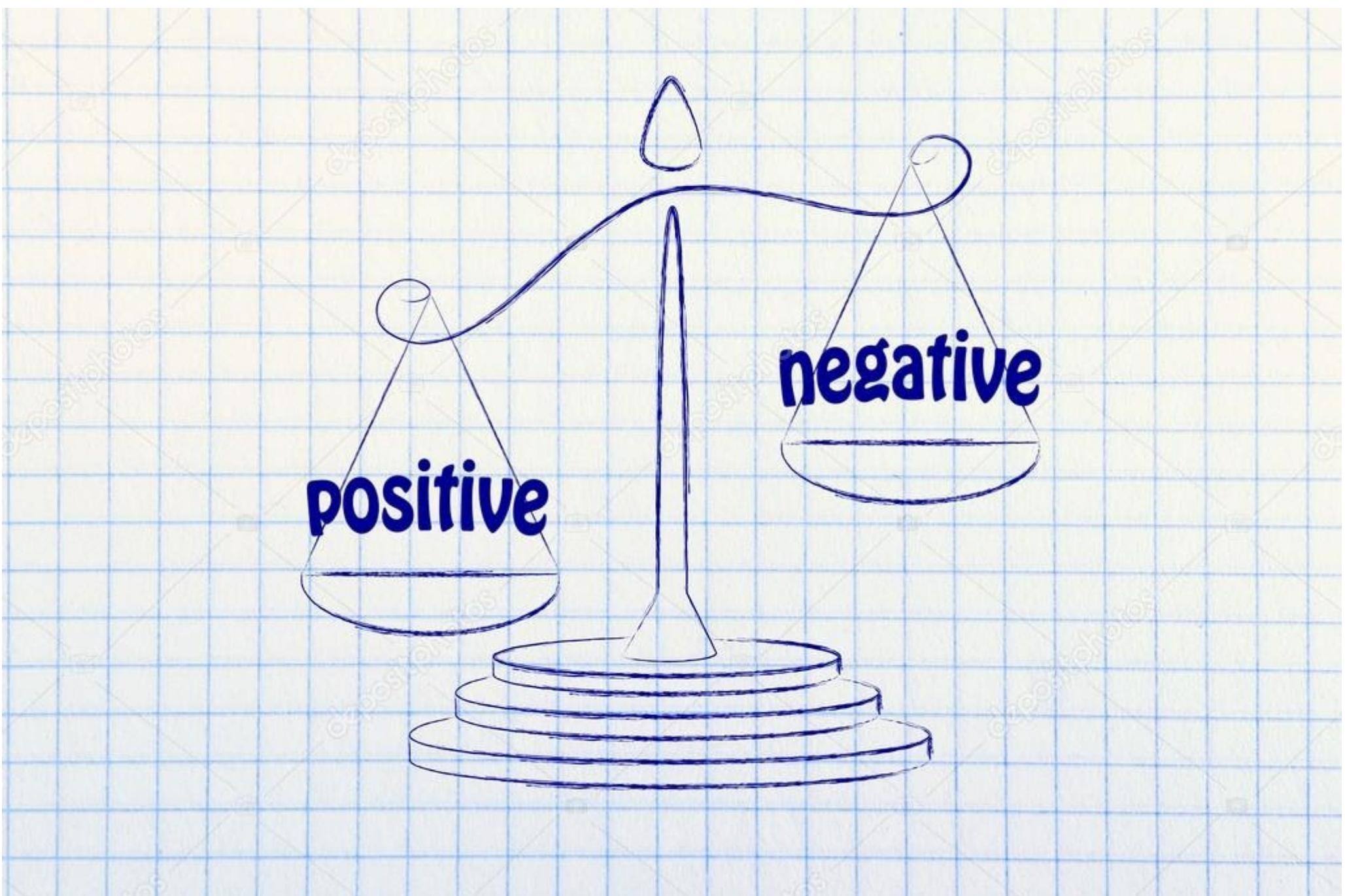
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Zonder collegas is niet leuk

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Geen collegas



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Mooie initiatieven meet naar de basis

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Thuis zitten en angst voor besmetting

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Succes met je onderzoek

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

56-60



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten h uis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

.....

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

risico beperking (risico = kans x effect)

.....

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Niets verandert

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Meer rust op mijn werk.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Zeker wel maar het stoort mij (nog) niet.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

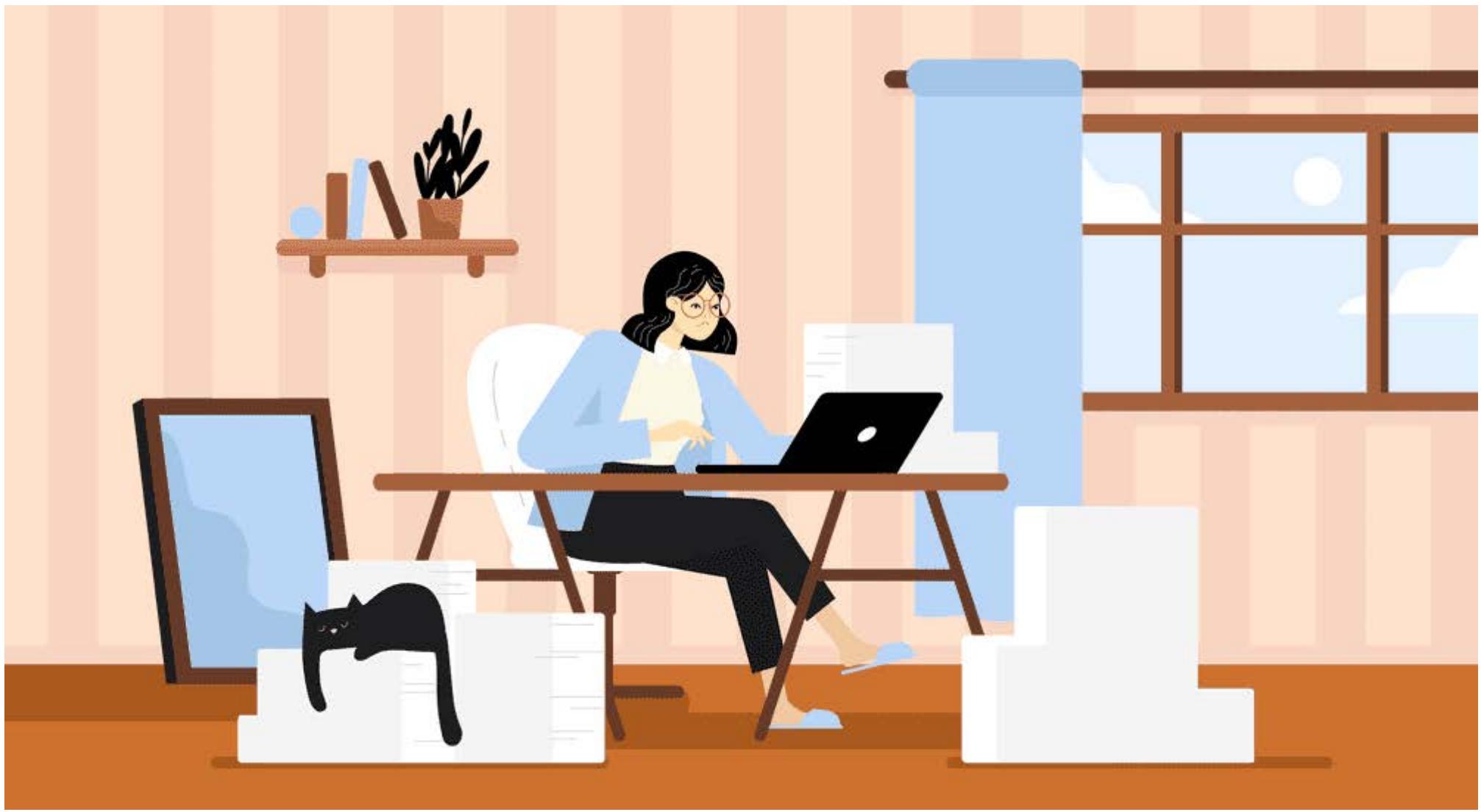
Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

.....

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

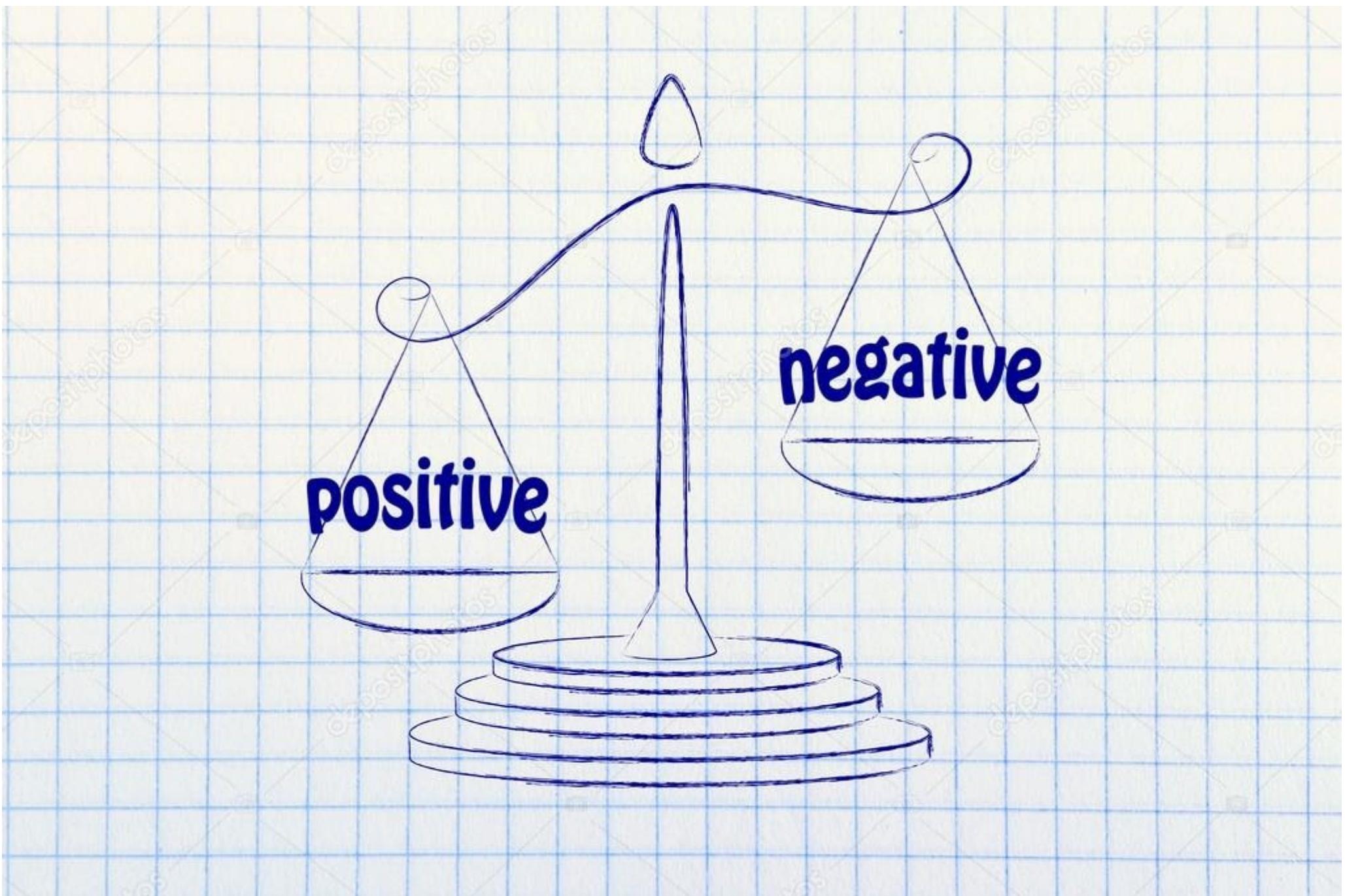
Contact met collega's

.....

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Voordeel geen Nadelen bijna alles

.....



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Minder stress

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Dat je niet alles maar kan doen op het moment wanneer dat mij persoonlijk het beste uitkomt.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

26-30



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Accountancy, banking and finance



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

.....

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Bewuster aankopen voor 2/3 dagen ipv elke dag

.....

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Dezelfde boodschappen alleen nu voor twee of drie dagen

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Hamsteren is onnodig, voorraden zijn er voldoende en het gaat nooit gebeuren dat, zelfs in het ergste geval, de overheid je laat verhongeren.

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Nee, gewoon hetzelfde als altijd.

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Je veranderd niks aan de situatie, dus het heeft geen zin je hier druk over te maken.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Redelijk neutraal, je bent minder vrij om de deur uit te gaan voor een uitstapje, maar ik ondervind hier geen hinder van.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Absoluut, dit laat zien dat mensen niet fatsoenlijk met dergelijke situaties weten om te gaan.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ik vind dat eenieder zijn verantwoordelijkheid moet nemen en bovenstaand is gevraagd rekening mee te houden.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



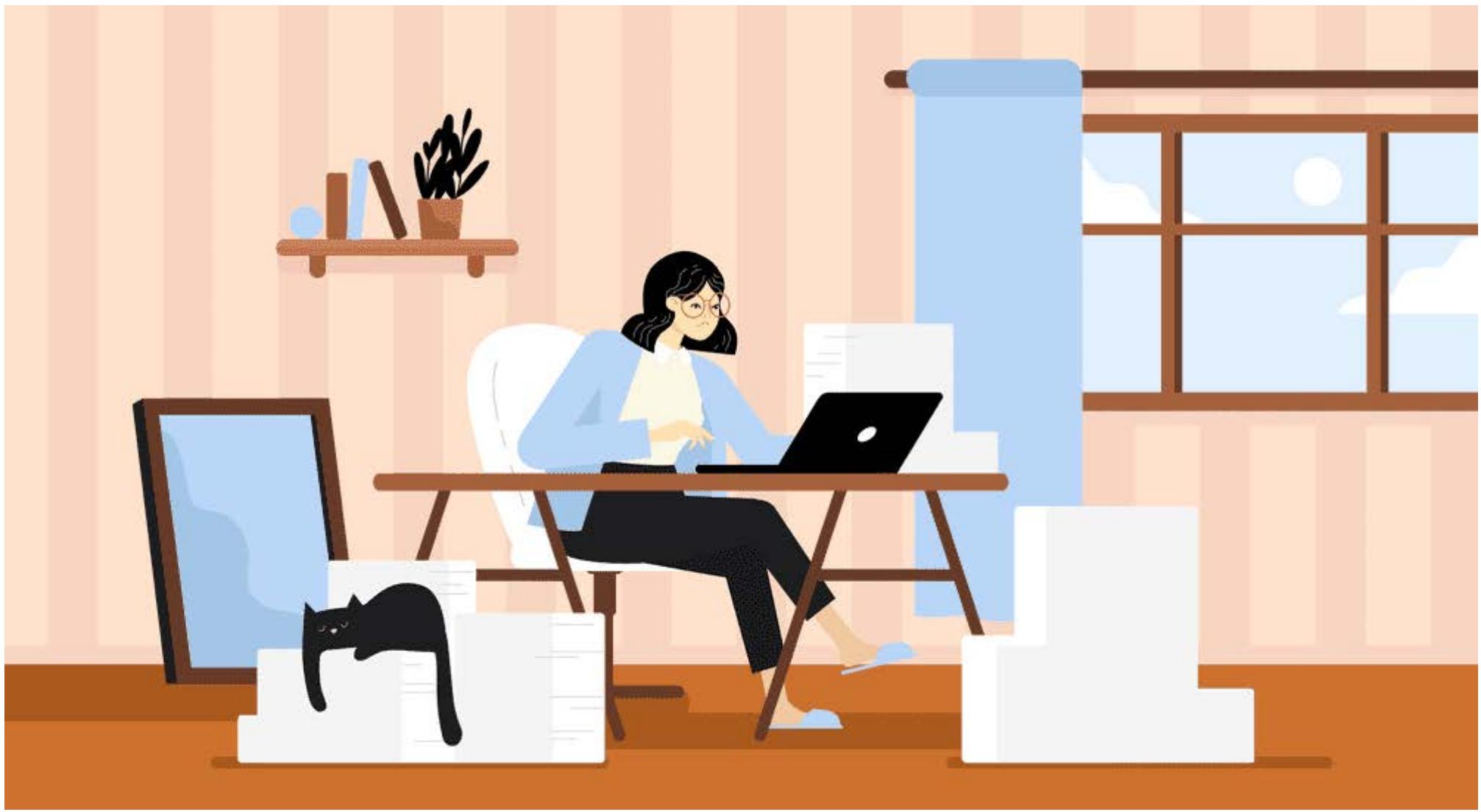
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Voldoende communicatiemiddelen om contact te houden en het is toch maar tijdelijk.

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

.....

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

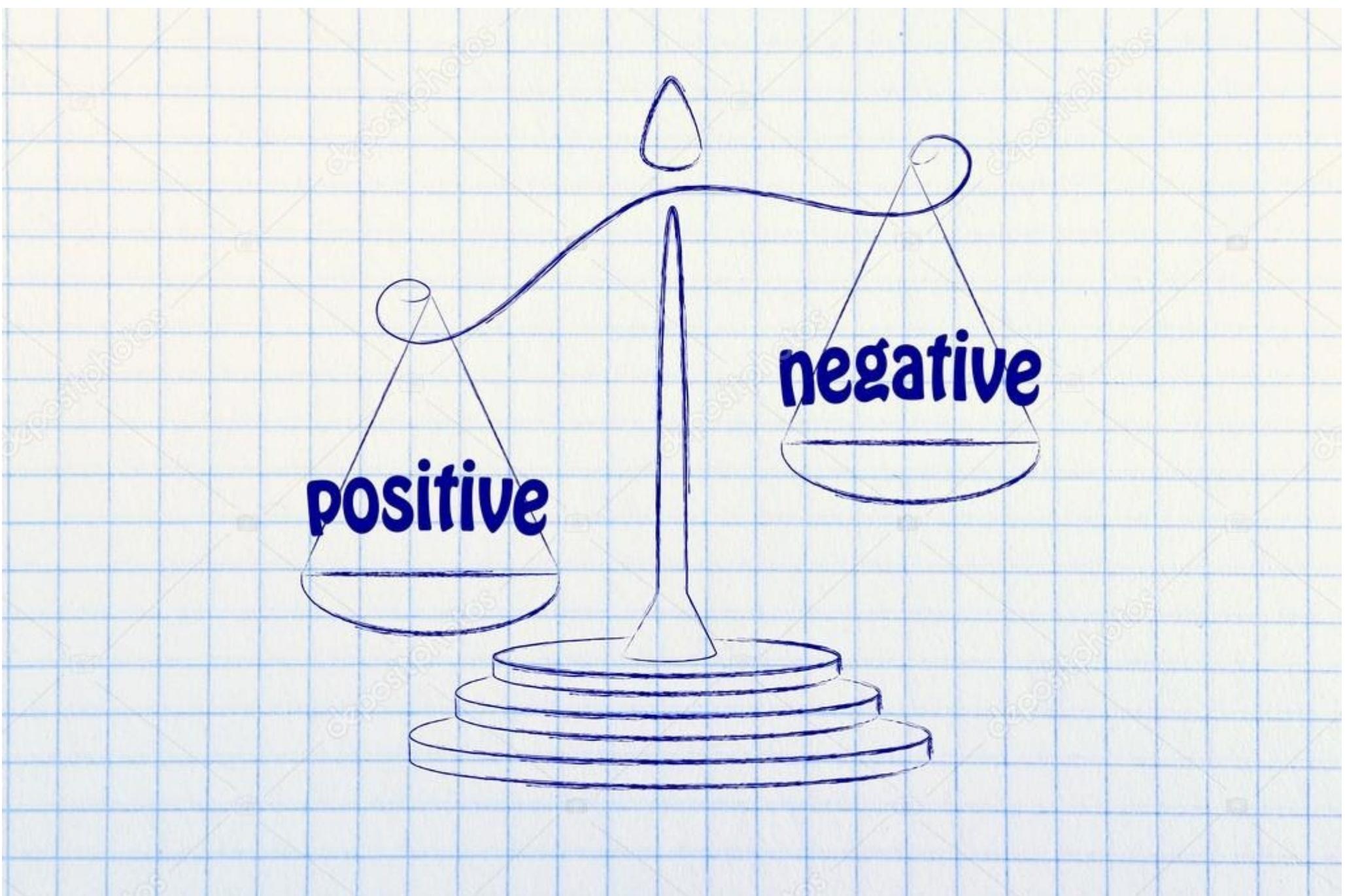
De onderlinge interactie met collega's op de werkvloer maakt werk voor mij absoluut leuker.

.....

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Het scheelt ongeveer 2,5 uur reistijd per dag.

.....



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Niet direct.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Dat het gros van de mensen blijkbaar heel veel moeite hebben om zelf verantwoordelijkheid te nemen.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

56-60



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Educatie



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other:  
.....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other:  
.....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Nre  
.....

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other:  
.....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Minder risico  
.....

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other:  
.....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Nvt

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Niet nodig

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Niets

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Nvt

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Geen evenementen oid

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Nog geen oordeel

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Is hetzelfde

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



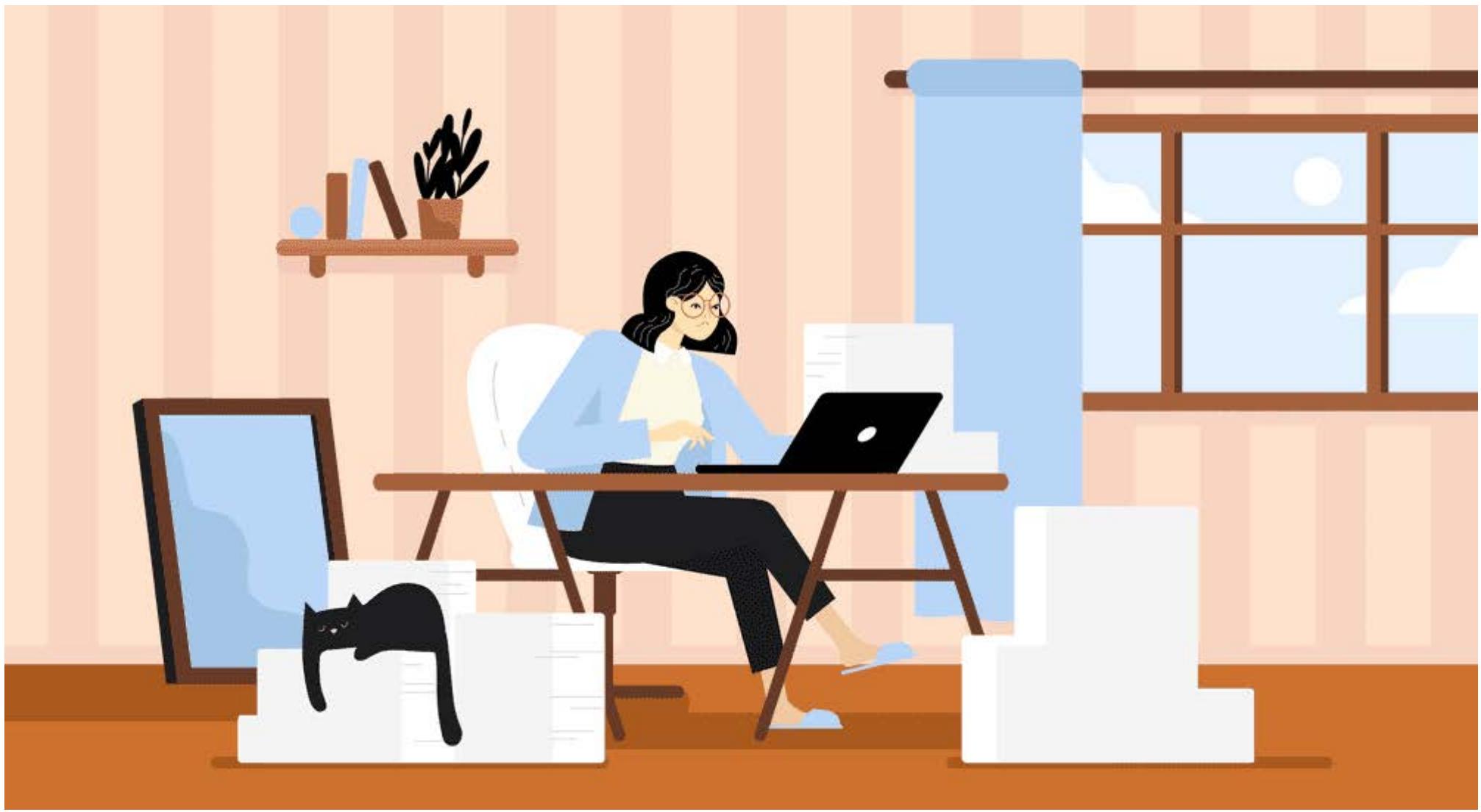
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Gewoon aanpassen aan de situatie

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Nvt

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

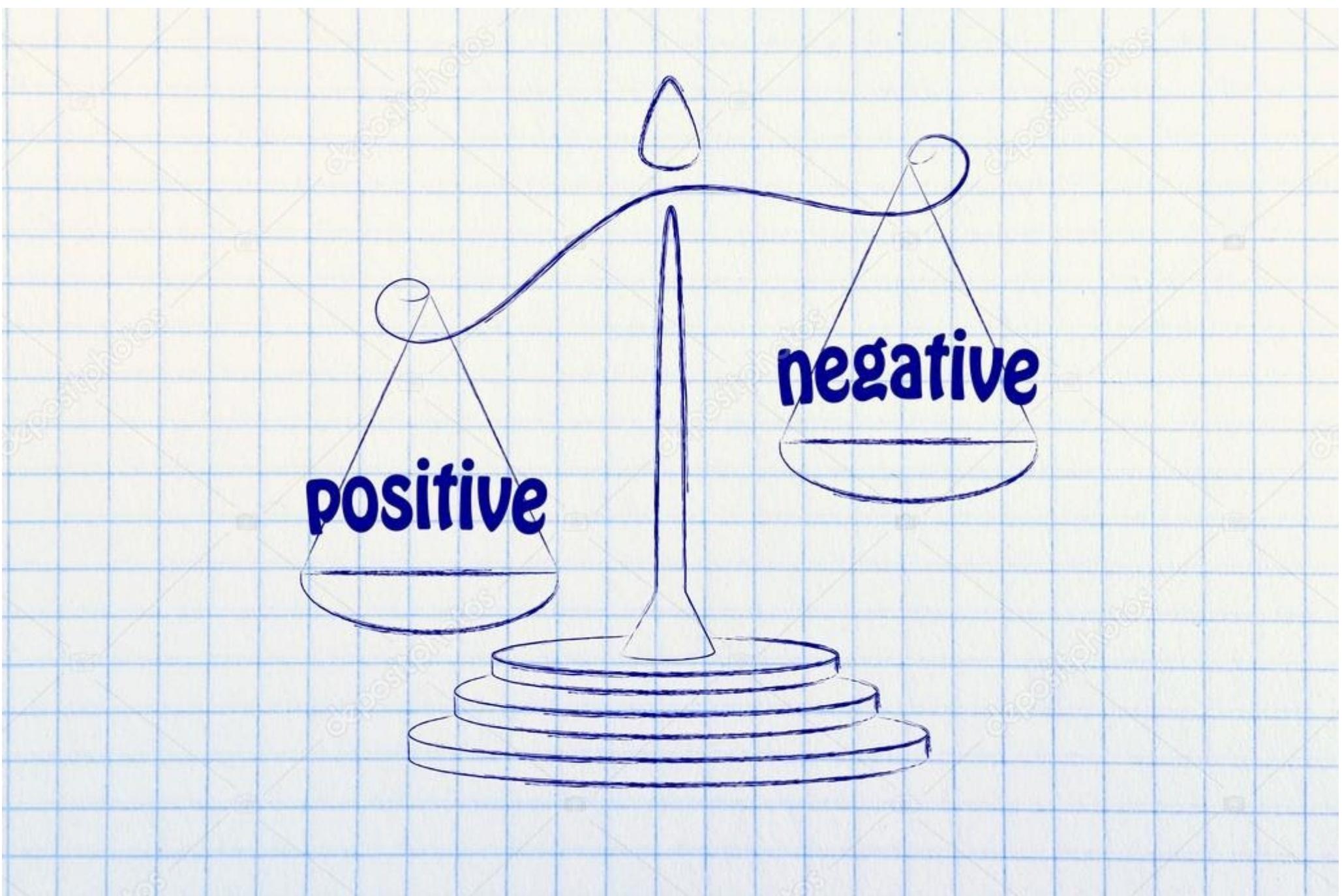
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Nvt

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Eigen planning



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Bewuster van kwetsbaarheid

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Niet kunnen doen wat ik zou willen

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Nee

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

16-20



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other:

---

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Ik ben een student



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other:

---

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

.....

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Meer tijd

.....

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

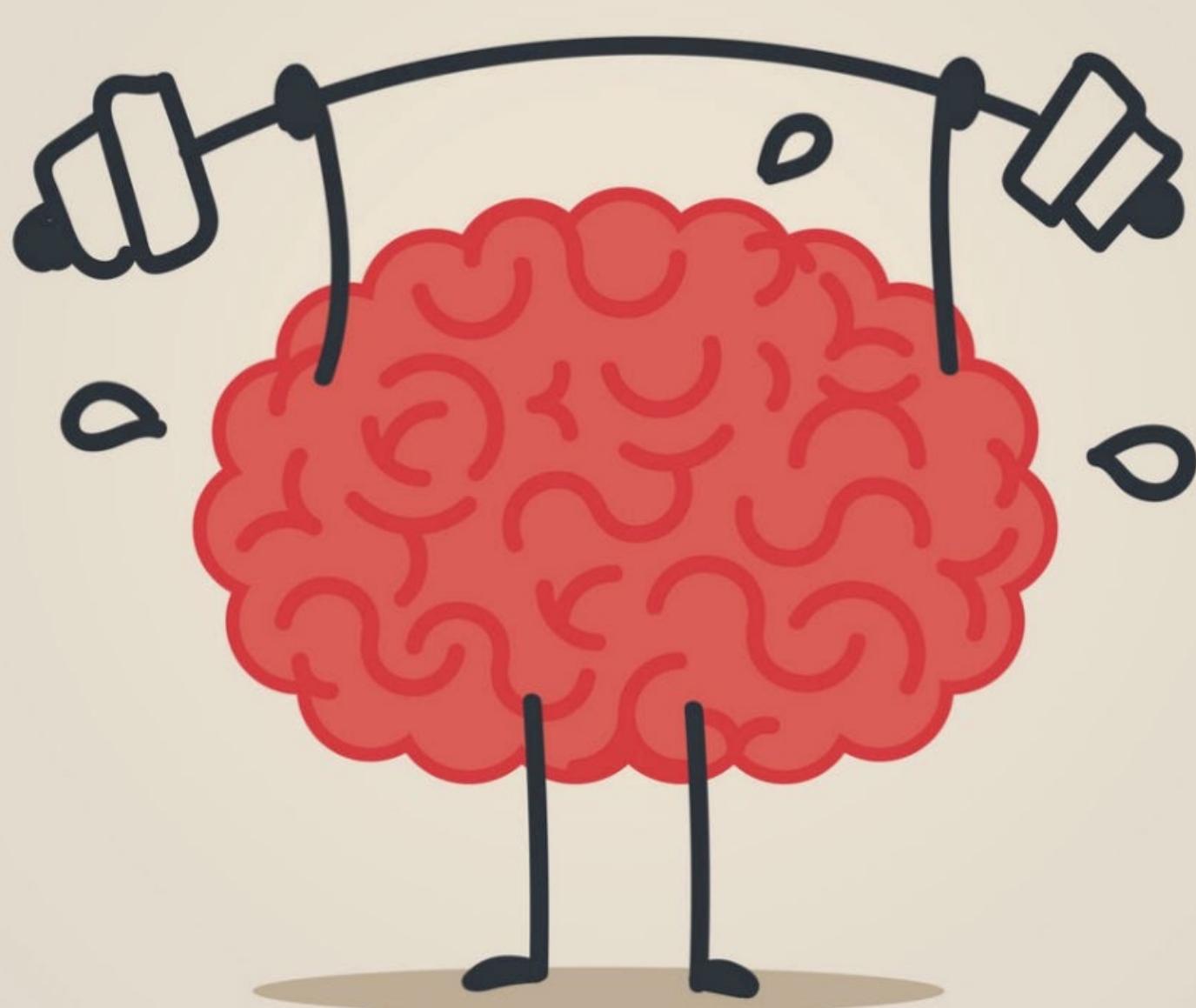
Onzin

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Nee, ongezonder. Haak vaker lekkere dingen

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Onduidelijk

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Min mogelijk naar buiten 1,5 m afstand

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja er is een andere sfeer, of mensen anders met elkaar omgaan weet ik niet echt.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Je mag niet meer echt naar buiten

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

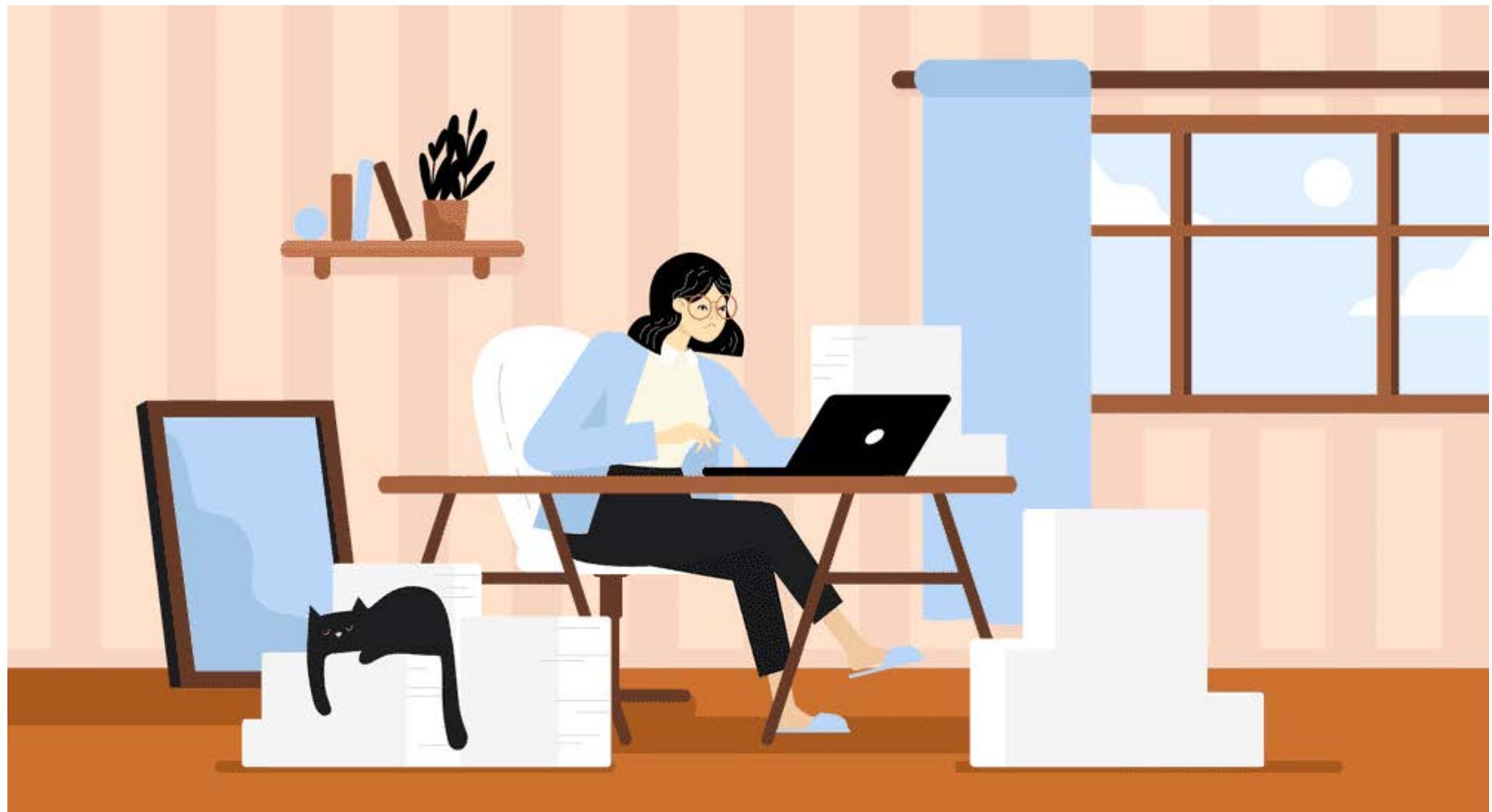
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Sociale contacten gaan weg.

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Te veel vrijheid

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

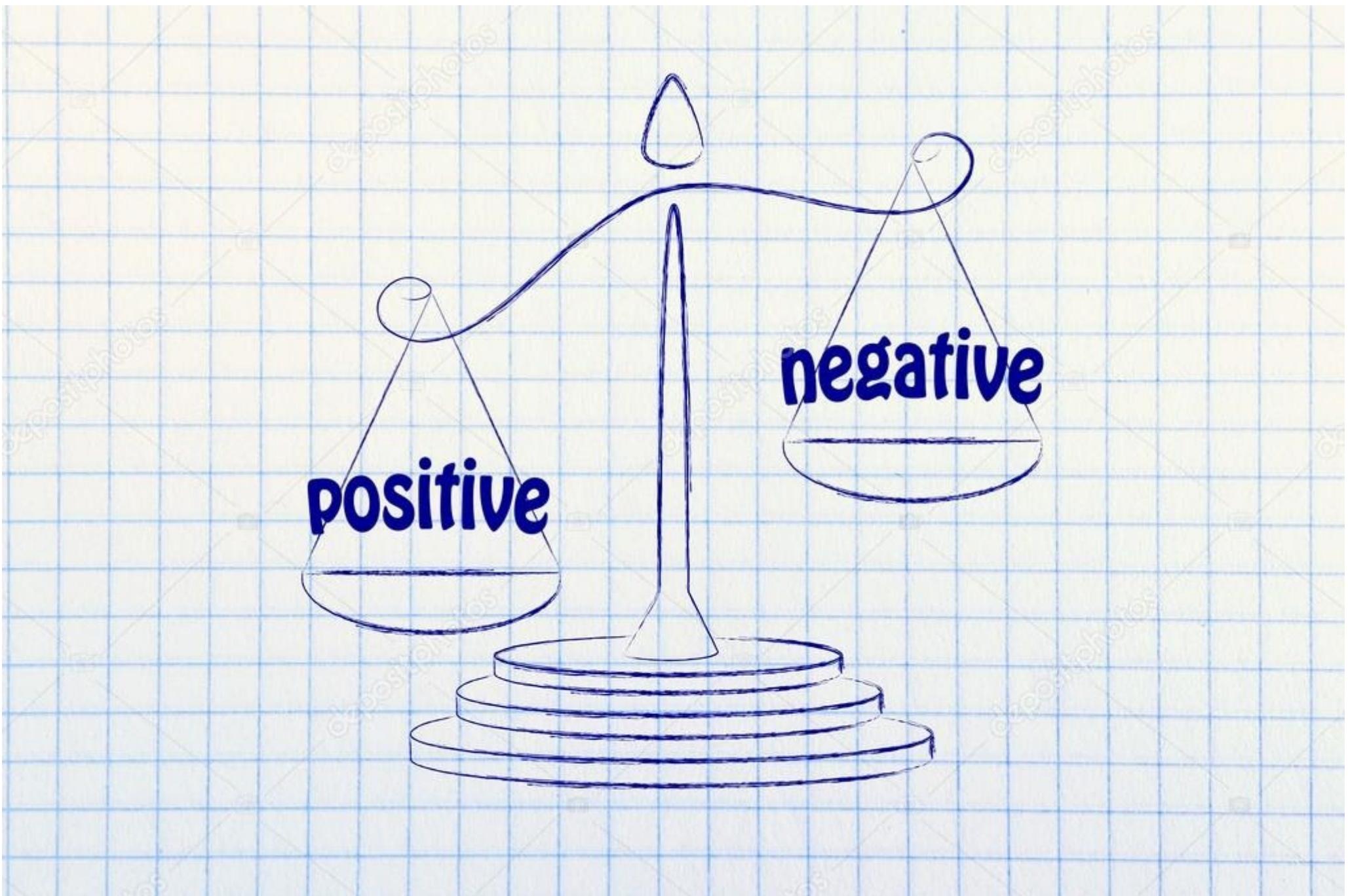
Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Voordeel: 5 minuten voor de les je bed uit.

Nadeel: niet écht contact meer met mensen

Positieve en negative bijeffecten



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Geen

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Je voelt je alleen

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

61-65



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Gezondheidszorg



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: Ik was niet sportief actief

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other:

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

---

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other:

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

---

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other:

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Nee, was voordien ook bewust met eten bezig.

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress eryaar je nu vergaleken met voorheen?

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

	1	2	3	4	5	
Sterk mee oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Mag niet naar t werk ivm verkoudheid en hoesten

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja. Meer omzien naar elkaar , de hamsteraars niet meegerekend

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

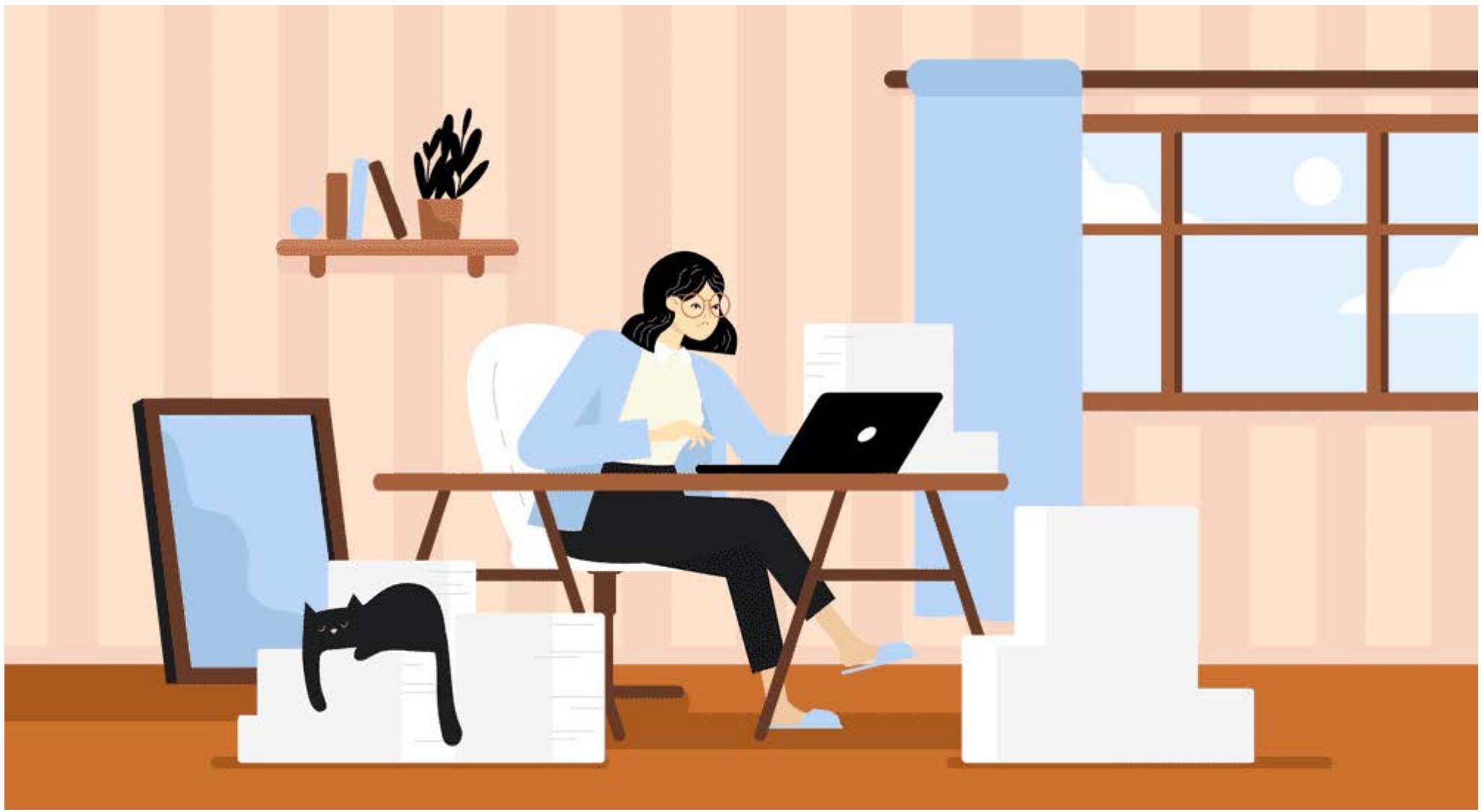
Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

.....

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

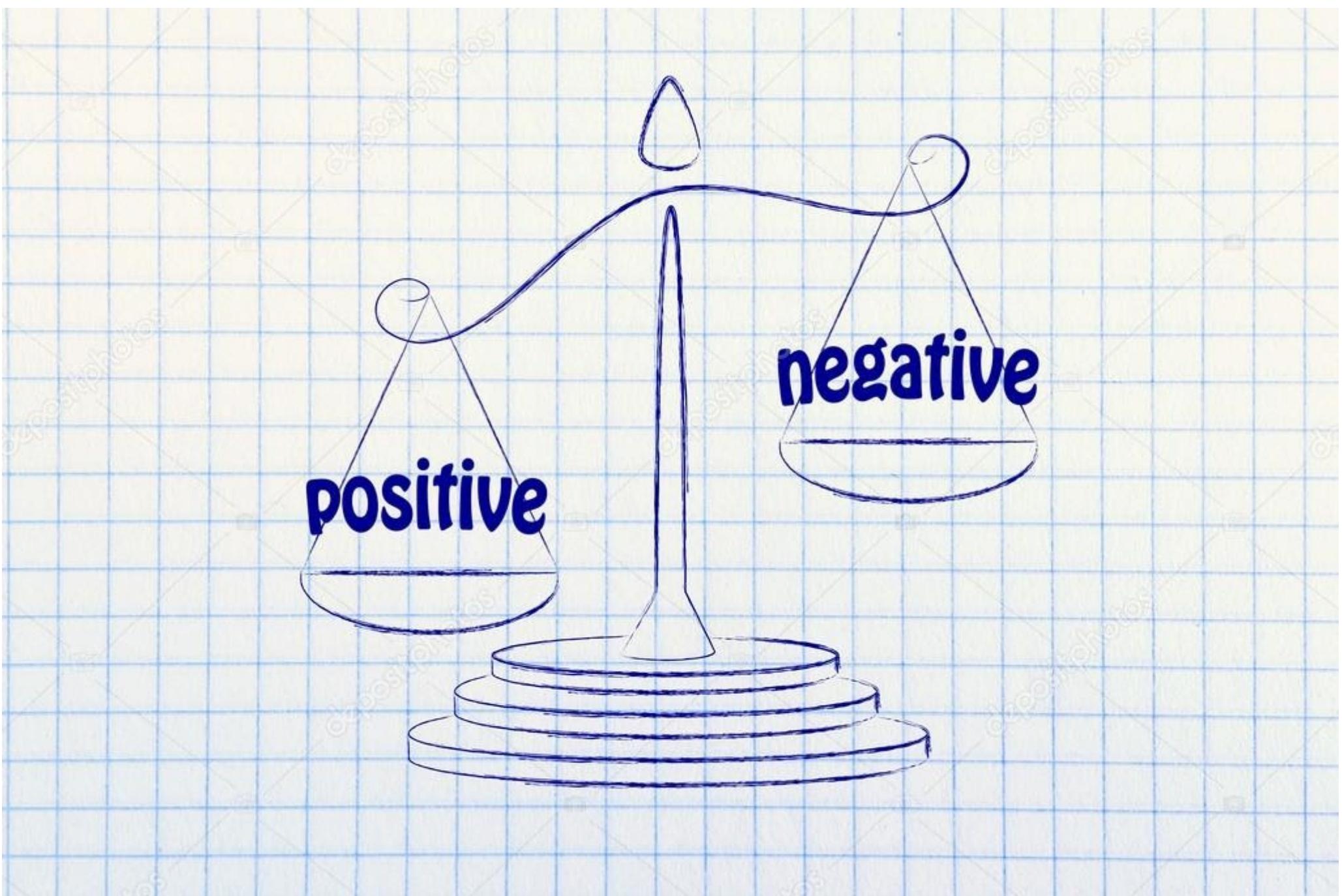
Kan geconcentreerde doorwerken, minder afleiding en ook minder reiskosten

.....

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Zie vorige vraag

.....



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Saamhorigheid, er samen voor gaan.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Beperkte keuze om dingen te doen en geen voordeelkaartjea trein

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

46-50



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Energie en nutsvoorzieningen



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: geen

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other:

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Onze dochter van 3 is ook verplicht thuis. Elke dag in de ochtend en in de middag moet zij er even uit, en dus ik ook. We wandelen dan doorgaans of pakken even de fiets.

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other:

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

n.a.

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other:

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Omdat we overdag thuis zijn, hebben we natuurlijk wat meer nodig voor lunch. Lunch nuttigde en kocht ik voor de uitbraak op kantoor.

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

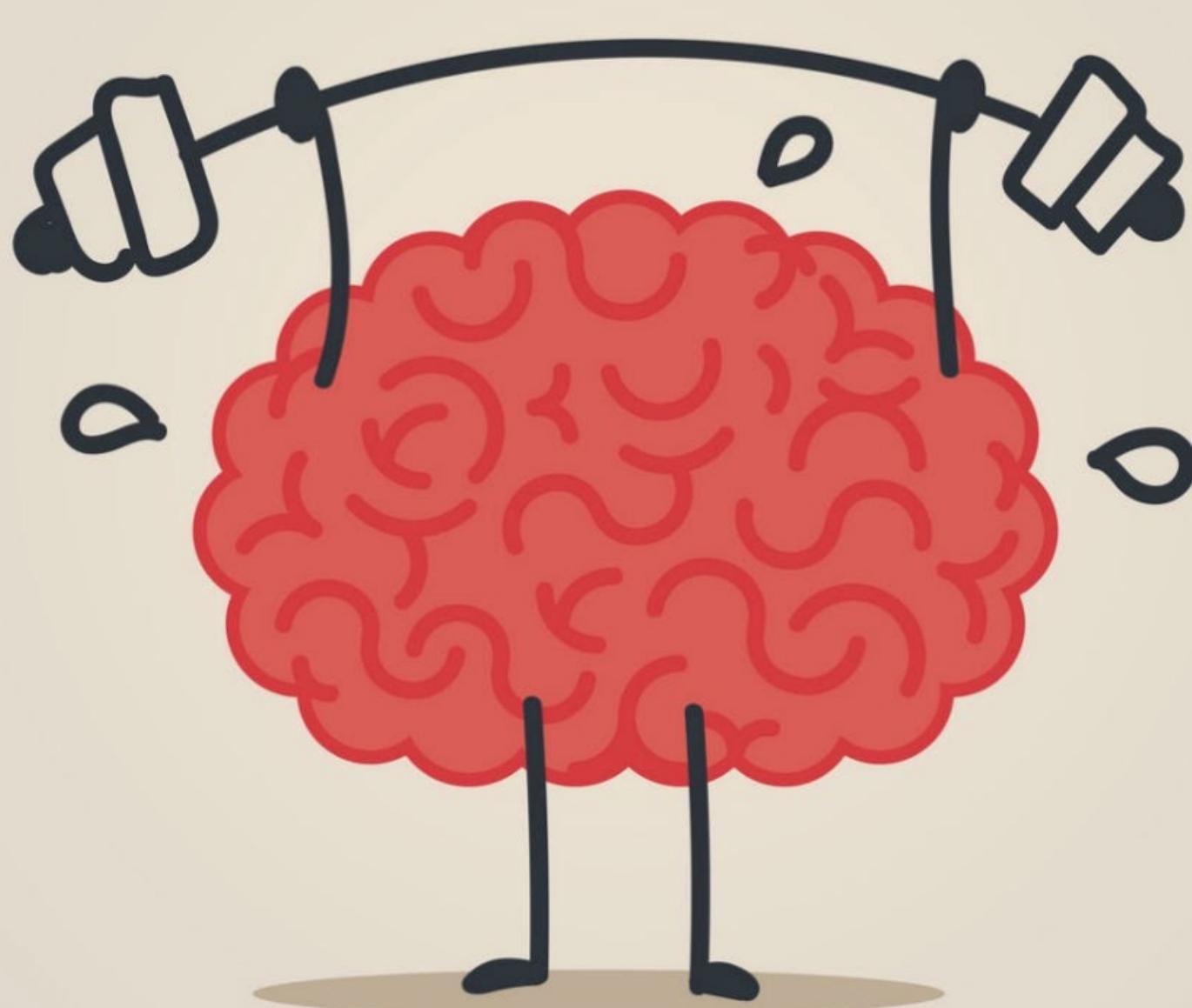
n.a.

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Nee. Niets veranderd.

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sterk mee eens

## Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Mijn vrouw werkt in het ziekenhuis. Ziekenhuizen zijn brandhaarden en er bestaat verhoogd risico dat mijn partner Coronavirus meeneemt. Tevens combinatie van thuiswerk en de zorg voor een 3-jarige is zwaar. Het werk gaat wel gewoon verder, maar de kleine vraagt (terecht, zij kan er niks aan doen) ook veel aandacht.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5 hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Door beperkte bewegingsvrijheid, dan wel zelf opgelegd dan wel via overheidsmaatregelen, brengt automatisch beperking in iig gevoel van vrijheid met zich mee. Maar niet alleen gevoel, ook praktisch: geen bezoek meer aan mijn ouders dan wel overige familieleden en vrienden.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja, Absoluut.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Bovenstaande vraag klopt niet, of iig ik kan het antwoord dat ik heb niet vinden: "Nee, ik ga nu VAKER naar buiten". Dit komt omdat wij een grote tuin hebben en ik nu vaak mijn 3 jarige dochter daarin laat spelen, en zoals eerder gesteld ook in de ochtend en middag een wandeling met haar maak. Dus, ik ga vaker naar buiten.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

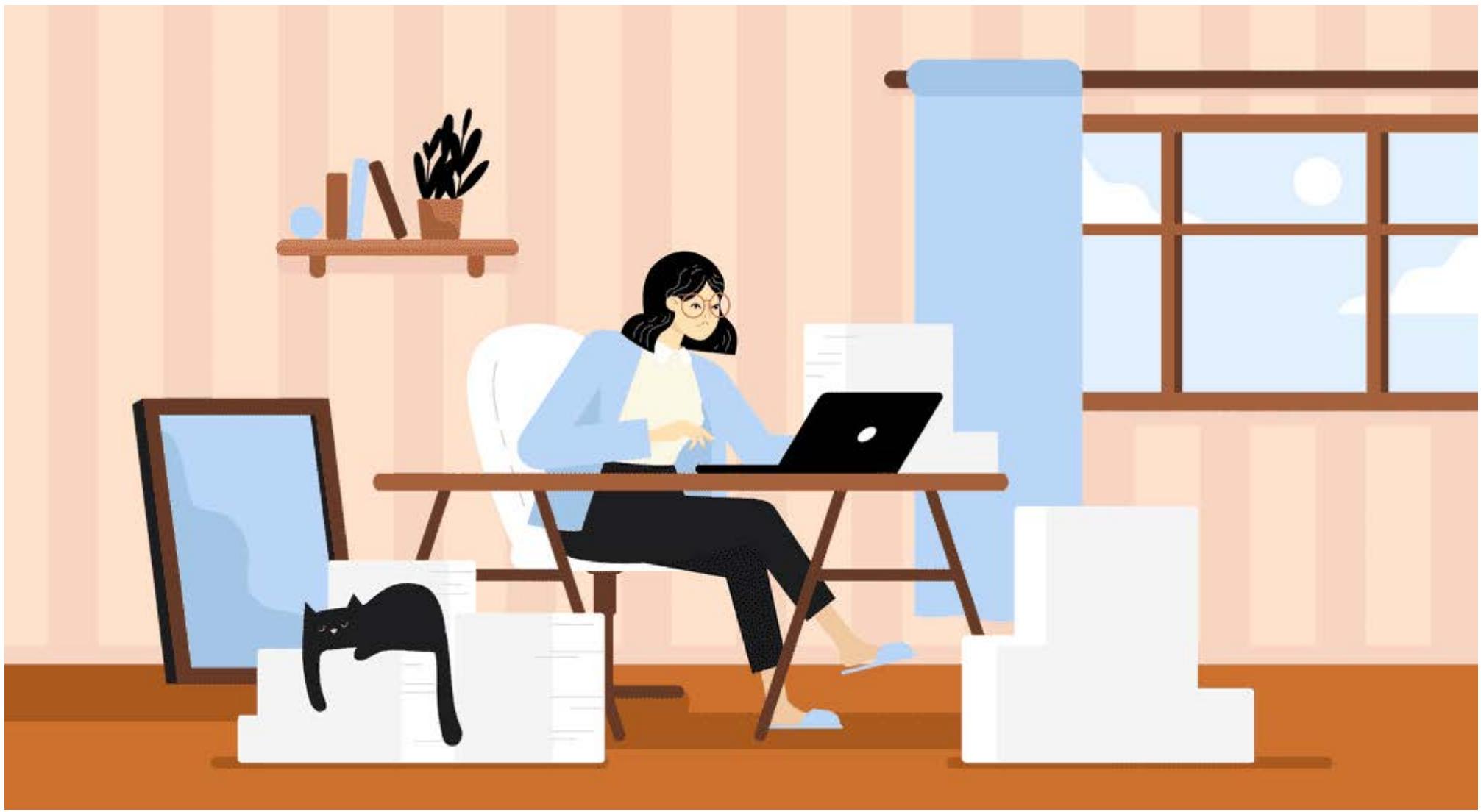
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Mis de collega's. En in de weekenden de familie en vrienden.

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Direct contact met collega's werkt altijd beter. Kijk een dagje per week thuiswerken is geen enkel probleem. Maar alle dagen thuiswerken en dan ook nog eens moeten oppassen op een 3-jarige, dat is niet ideaal. Nu spreid ik mijn werkuren. Ik begin al om 06:30hr. en de laatste mail verstuur ik 's avonds, tussen 20hr-22hr.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

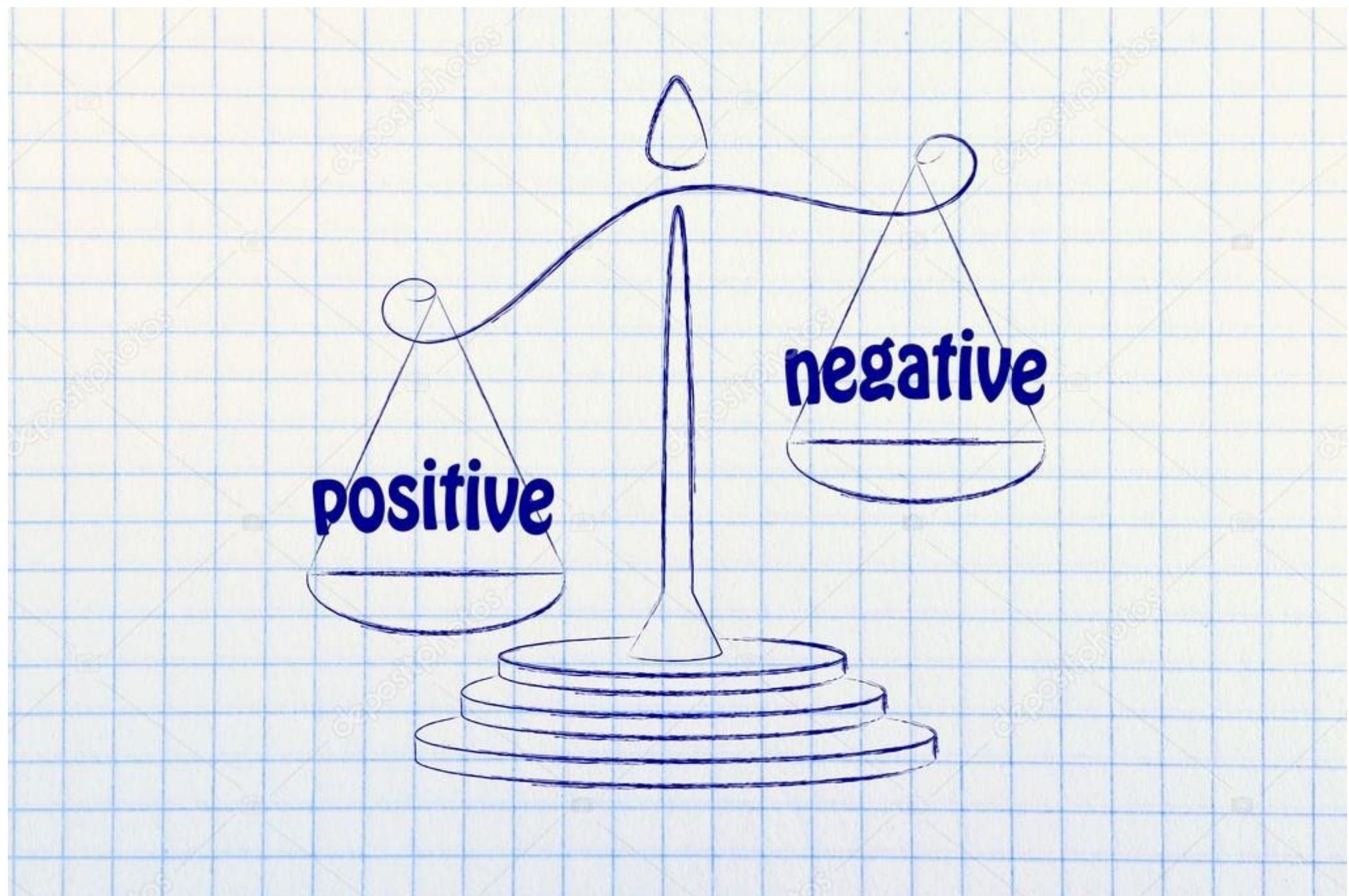
Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Het is dus niet dat ik het vervelend vind, maar de combinatie van het feit dat het nu alle dagen is, gecombineerd met de zorg voor een kind, is een uitdaging. Zeker nu het lijkt dat we voor langere tijd moeten thuiswerken, is dit wel een punt van zorg.

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Voordeel is dus spreiden van de uren, en als je aanlogt kun je gelijk beginnen. Geen tijd verloren door reistijd en wegbrengen - ophalen van je kind bij de kinderopvang.  
Het nadeel is het gemis van fysieke interactie met collega's.

Positieve en negative bijeffecten



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Spendeer heel veel tijd met mijn 3-jarige dochter. En dat is natuurlijk heel erg leuk.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

De uitdaging die ik ondervind om toch ook de werktaken op goed peil te blijven houden. En het feit dat je niet je ouders en of vrienden kunt zien in het weekend.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

1 vd vragen heeft dus niet het antwoord dat ik zou hebben gegeven op de vraag, volgens mij. En oh ja: "Vaken handen te wassen", moet natuurlijk zijn "VakeR ... " ;-)

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

51-55



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Energie en nutsvoorzieningen



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: iedere dag een rondje lopen/wandelen

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: geen, ik ga nooit naar een sportschool

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other:

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

nu iedere dag even een paar keer door de tuin en 1x een rondje in de buurt. voor die tijd deed ik dat niet.

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other:

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

zoveel mogelijk contact vermijden, bovendien hebben we genoeg in huis om het een poosje uit te kunnen zingen. Alleen naar de winkel voor fruit, groente, melk (1x per week)

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other:

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

in basis dezelfde boodschappen, als iedereen dat doet is er geen tekort

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

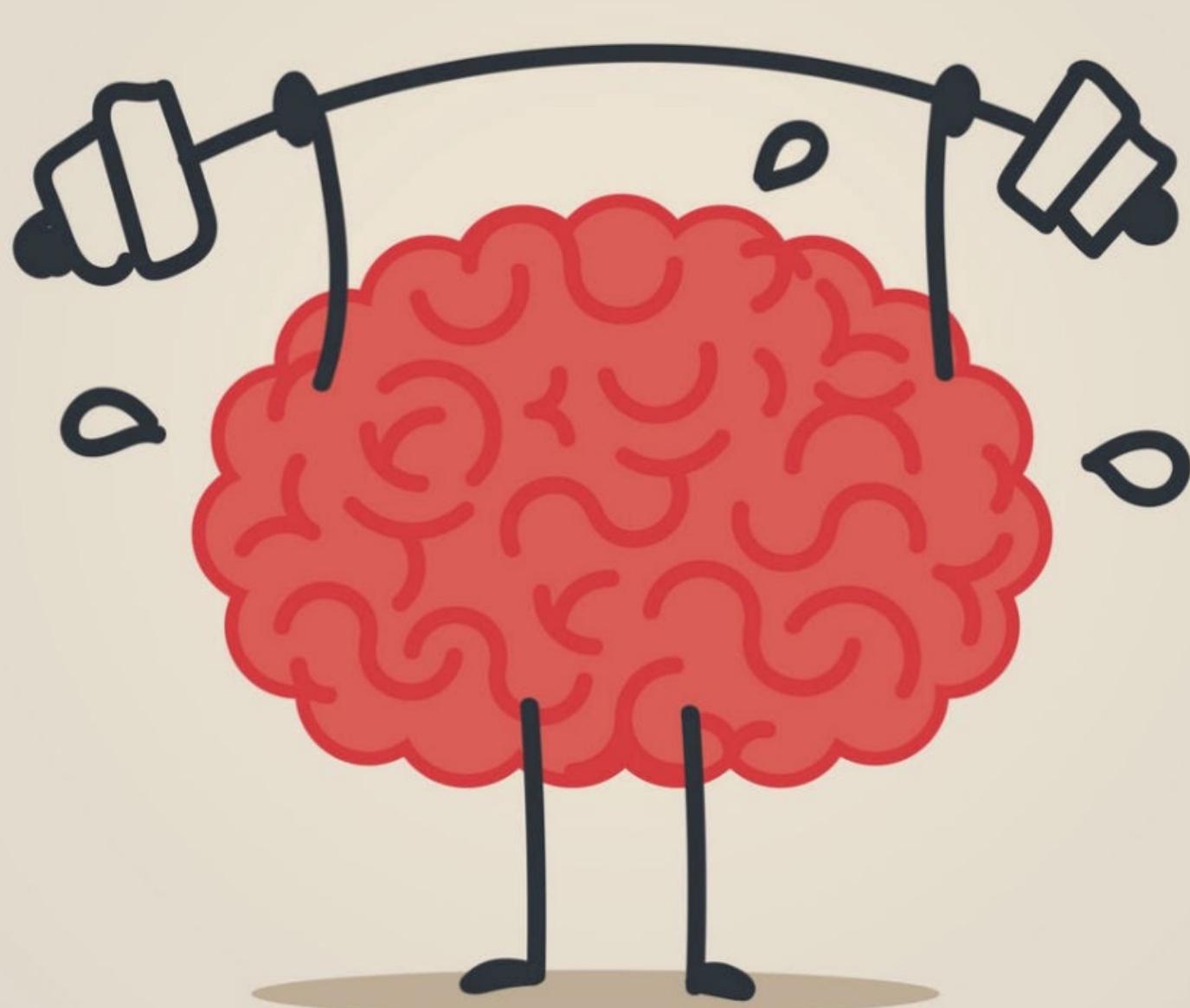
als niemand hamstert komt er ook geen tekort aan bepaalde dingen, en is er genoeg voor mensen die pas na bijvoorbeeld 18.00 uur boodschappen kunnen doen.

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

nee, we eten altijd al gezond. voldoende fruit, groente, etc.

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

blijft redelijk gelijk, minder drukte van kantoor, iets meer drukte thuis

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

wij hebben vrij veel sociale contacten met vrienden, en dat moeten we nu beperken.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Sommige mensen zijn inderdaad voorzichtiger geworden, maar helaas met name bij jongeren wordt er laconiek gereageerd.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

iets vaker (rondjes tuin samen met onze kat)

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

gelukkig heb ik man en zoon thuis, maar kan me voorstellen dat mensen die alleen wonen zich geïsoleerd voelen

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

minder social talk thuis dan op kantoor; man naar werk, zoon slaapt uit en heeft zijn huiswerk. Op kantoor met 4 andere collega's op een kamer, dus regelmatig een praatje.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



Sterk mee eens

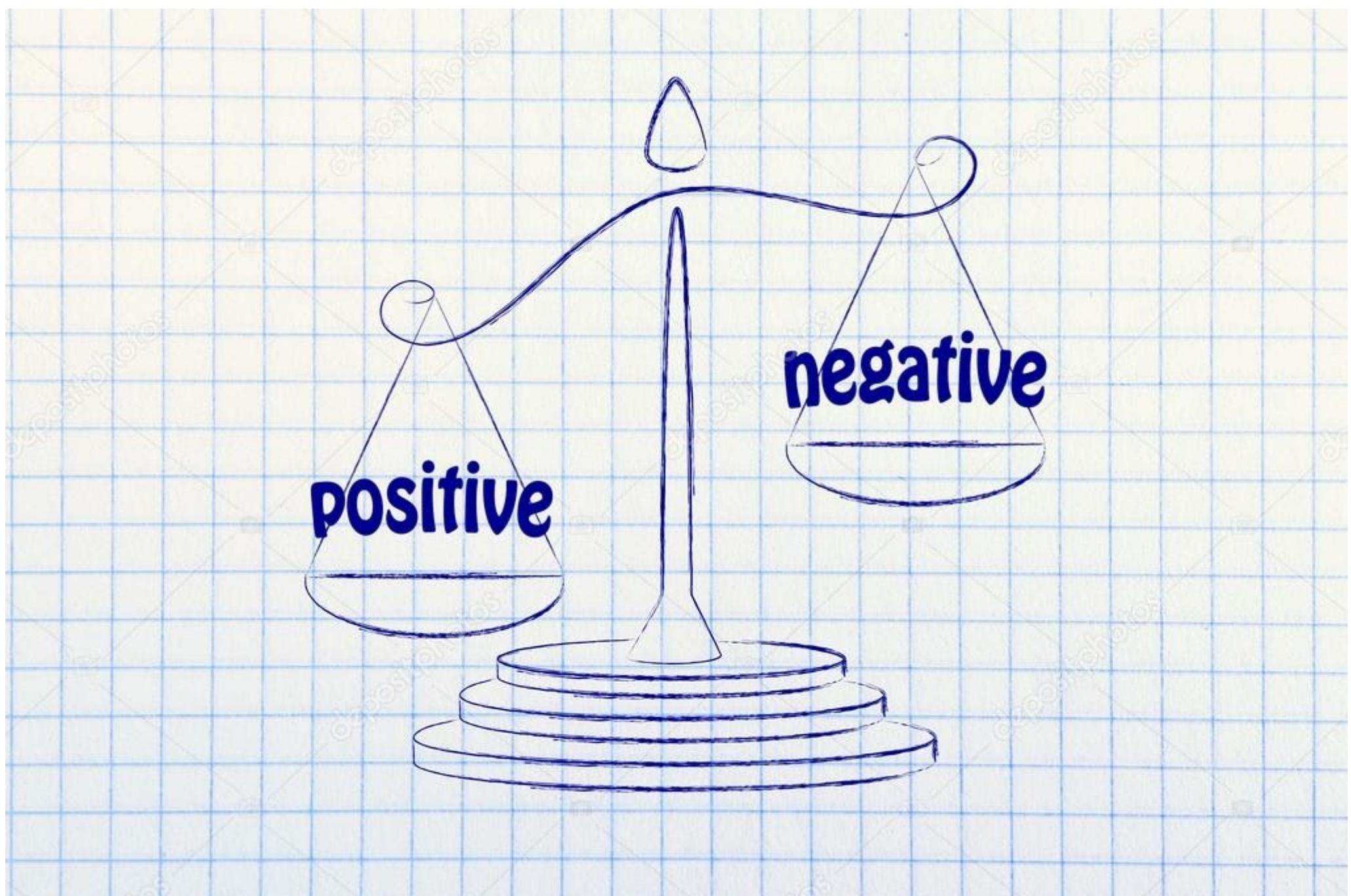
Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

ik heb voorheen nog nooit thuisgewerkt, het valt me 100% mee. er komt een stuk zelfdiscipline bij kijken, en dat heb ik wel.

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

minder afleiding dan op kantoor

Positieve en negative bijeffecten



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

de meeste mensen zijn socialer naar elkaar toe, we zitten allemaal in hetzelfde schuitje

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

er zijn helaas mensen die denken dat ze immuun zijn voor Corona, en zich niets aantrekken van de nieuwe regels

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

51-55



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Groningen



In welke sector ben je werkzaam? \*

Energie en nutsvoorzieningen



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

op kantoor loop ik vaker heen en weer. Thuis zit ik meer (ook minder ruimte) Fietsen naar de markt etc doe ik nu ook niet meer. Wel wandel ik elke dag

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

ik haal wat minder spullen per keer op. ik kijk meer per dag wat ik nodig heb. Daarnaast zijn restaurants etc gesloten, ik kook vaker

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

ikhamster niet omdat er gezegd wordt door de overheid dat dat niet nodig is. Ik heb wel altijd een klein voorraadje in de vriezer

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

ja. ik kook elke dag vers

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

onzekerheid over gezondheid en economie

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

ik kan niet gaan en staan waar ik wil en met wie ik wil

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

ja. mensen zijn beleefd

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

geen woon-werk verkeer.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: .....

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

voor contact met collega's moet ik meer doen. als je fysiek bij elkaar zit kun je sneller even wat vragen. Aan de andere kant kun je thuis bij tijd en wijle wel echt focussen

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

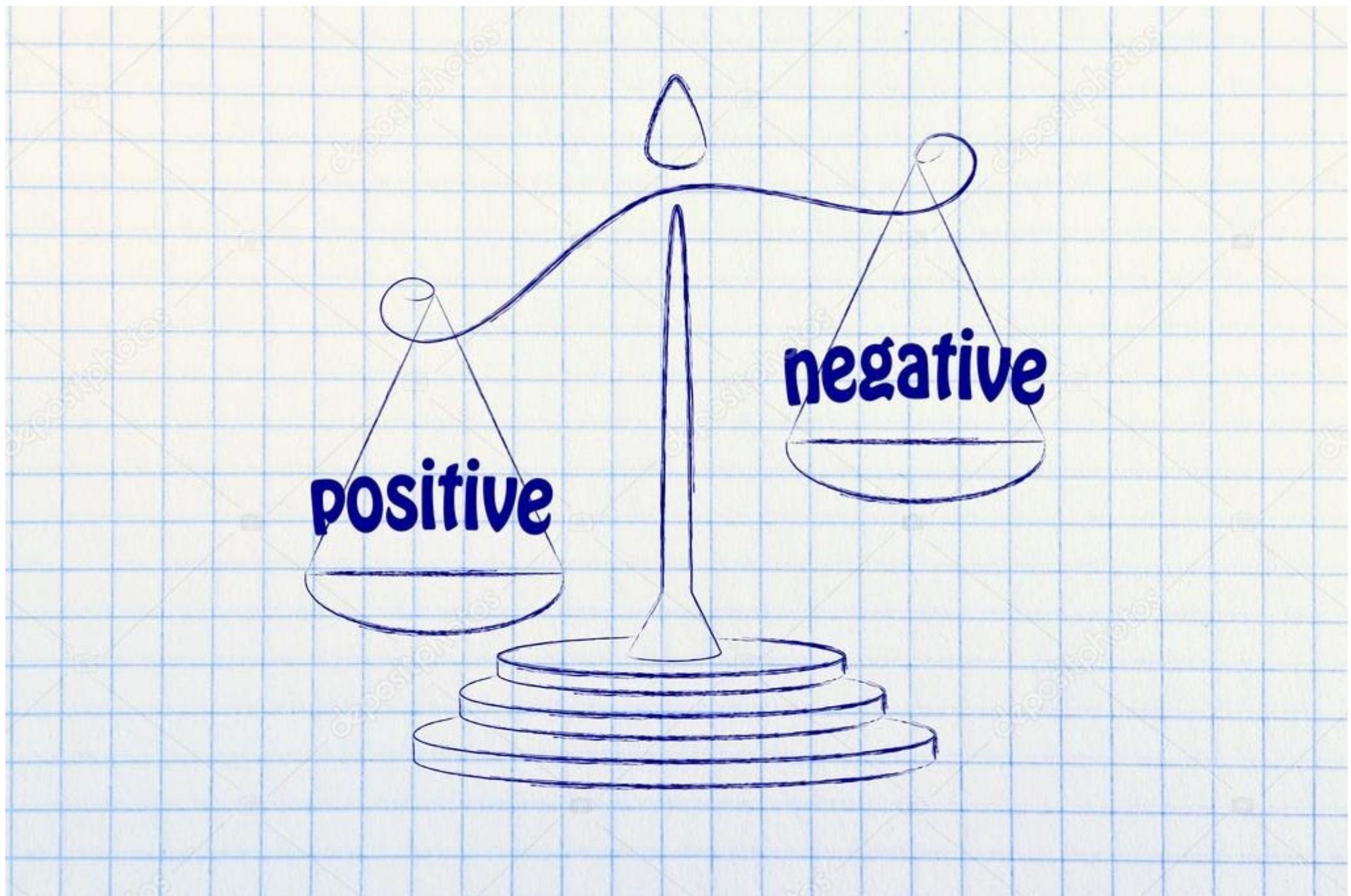
Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

ik mis de dynamiek van kantoor en het uit huis kunnen zijn

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

voordeel: als het werk klaar is ben je ook direct thuis.

Positieve en negative bijeffecten



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

een stap terug in consumeren.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

beperkte vrijheid

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

61-65



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Informatica en ICT



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

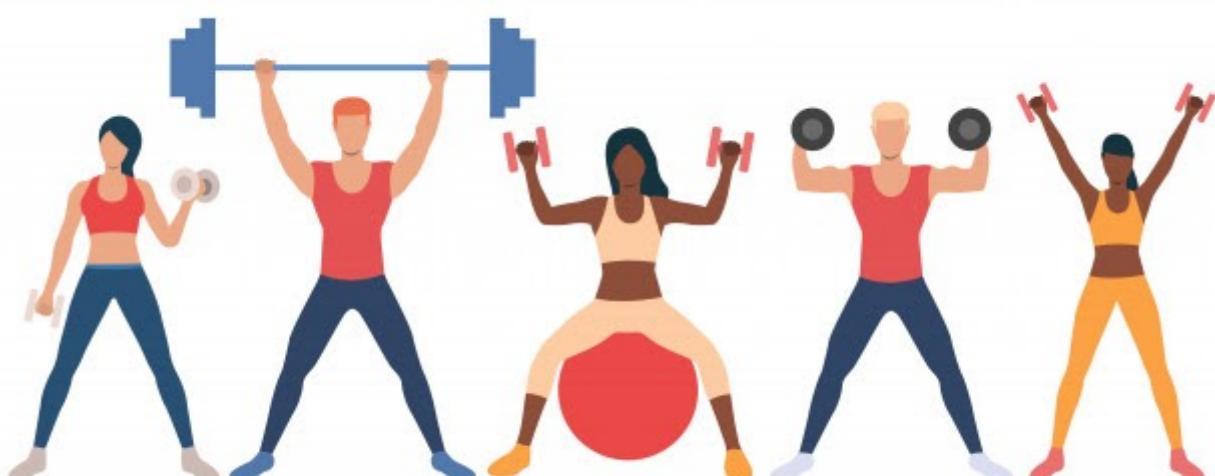
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: Pragmatisch omgaan met de restricties die door de regering zijn opgelegd.

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Dagelijks loop 30-40 minuten buiten een rondje door bos of park.

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Nergens voor nodig om te hamsteren. Onze voorzieningen zijn gewoon perfect.

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Wij eten al gezond, veel groenten, fruit en granen.

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Ik ben niet zo gevoelig voor stress, daar ben ik te nuchter voor.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Je kunt ondanks de maatregelen overal nog naartoe, je moet echter wel de regels in acht nemen.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Die is er zeker, vooral bij de ouderen onder ons.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

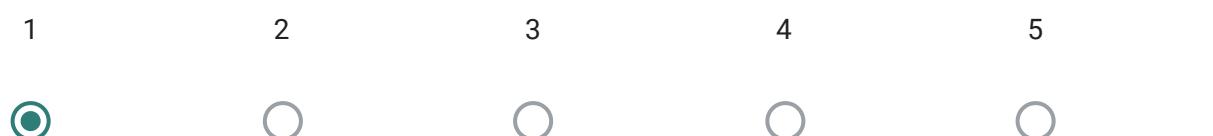
- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Je weet wat de risico's zijn ondanks de gezond leefstijl.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

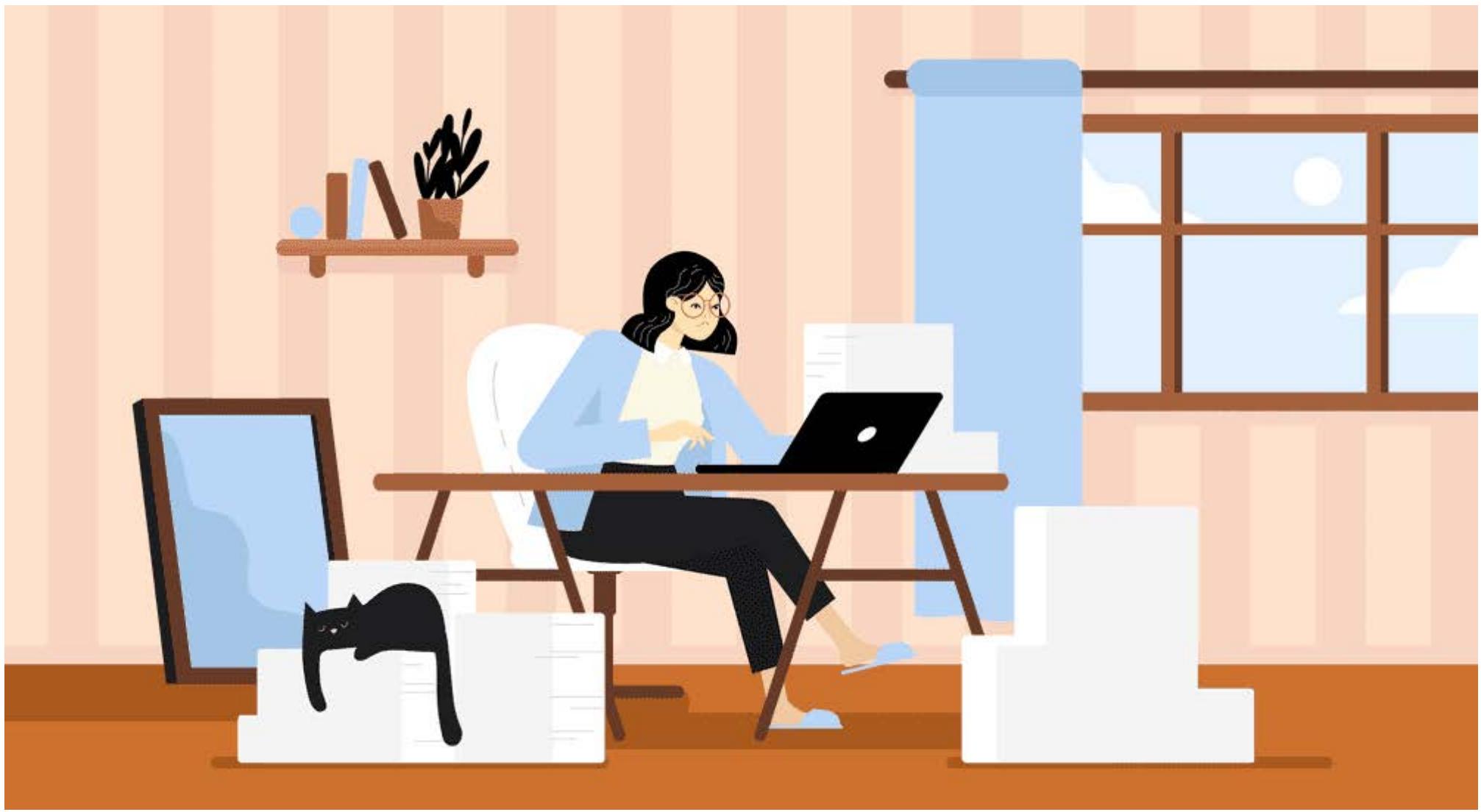


Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Dat is persoons afhankelijk, iedereen ervaart het op z'n eigen manier.

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: .....

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Je wordt niet van je werk afgehouden als tijdens op kantoor.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



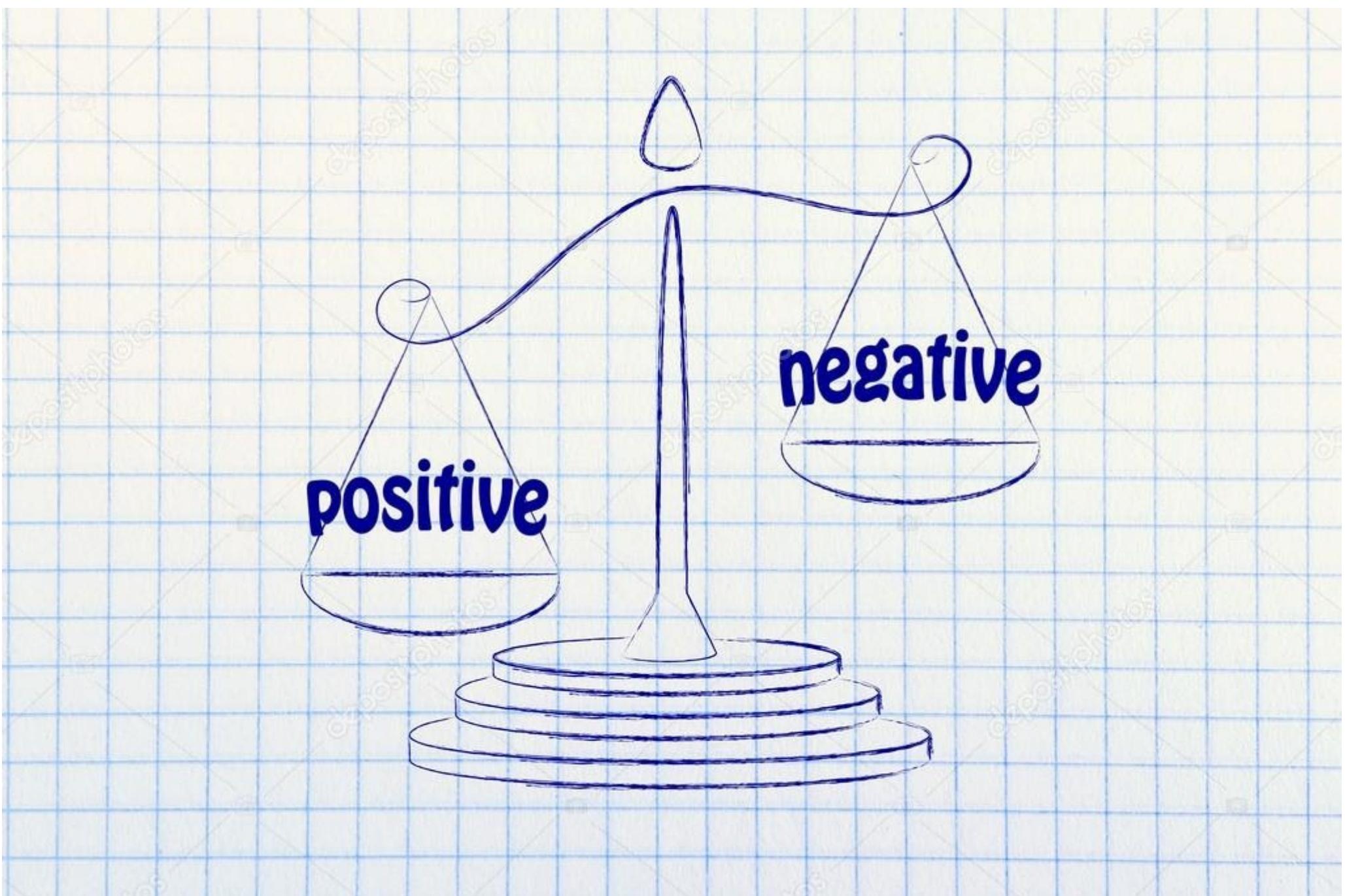
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

je kunt hier twee kanten op. Je mist de sociale contacten maar je werkt effienter./

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Lastig om te beoordelen na 1,5 week thuiswerk.



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Je wordt creatiever in de omgang met anderen.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Dat je niet te lang doorga met je werkzaamheden en vaker korte pauzes neemt.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Succes met je studie.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqyjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

56-60



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Informatica en ICT



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Ipv sportschool wandel en fiets ik meer buiten

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

We eten al gezond, dus niets verandert

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Ik laat het wel over me heen komen

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Alleen familie en vrienden bezoek is een beperking nu

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja, ik heb het gevoel dat mensen minder gestresst zijn

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Sociale bezoeken is toch wel behoorlijk minder geworden, helaas...

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

.....

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

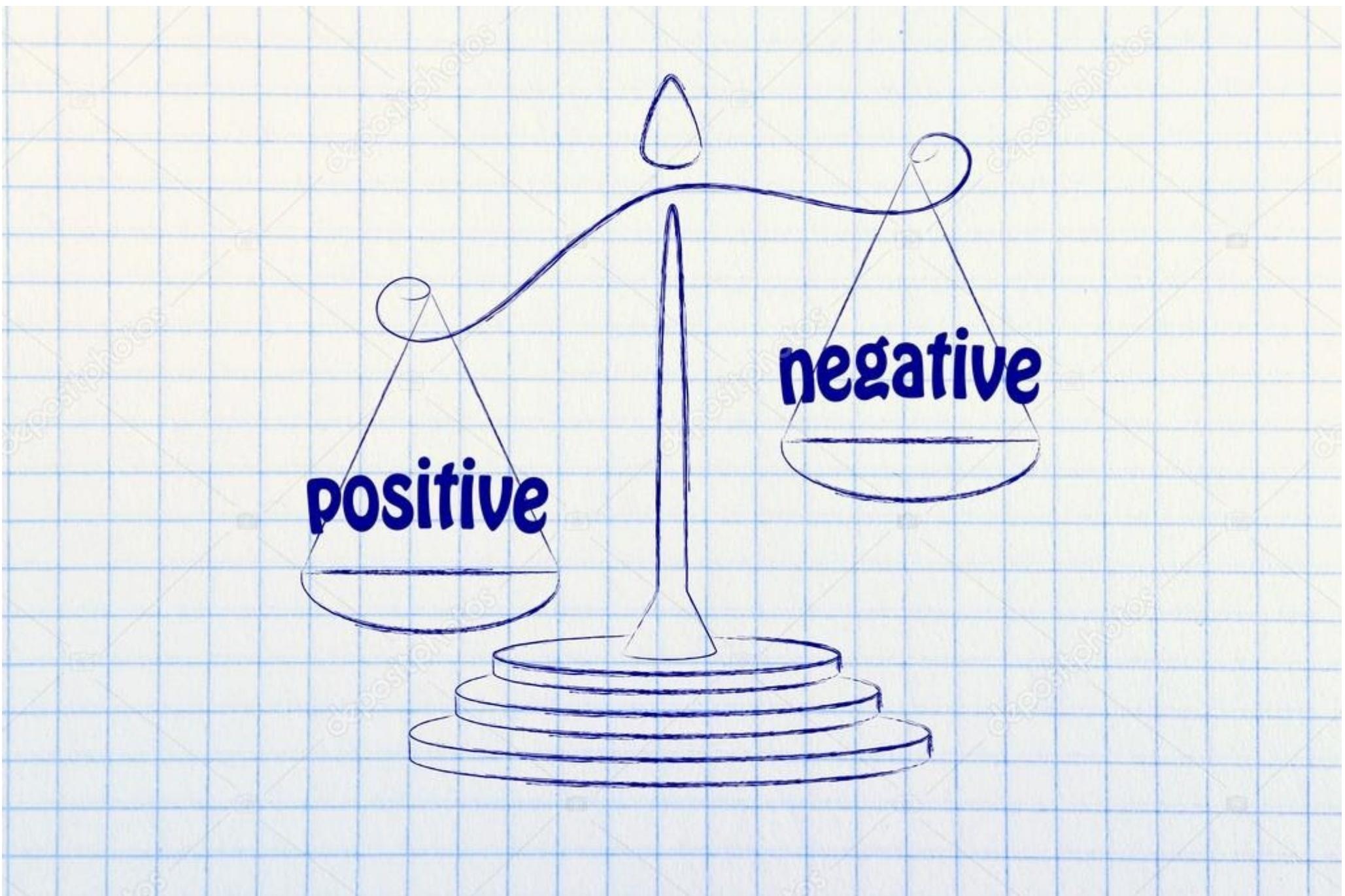
Andere setting, het gemis van interactie met collega's

.....

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Voordeel is dat je minder wordt gestoord met onbenulligheden

.....



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Lijkt of je meer tijd voor alles hebt

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Het gemis van de sociale contacten (face-2-face)

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

56-60



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Groningen



In welke sector ben je werkzaam? \*

Energie en nutsvoorzieningen



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: meer nieuws aangaande corona kijken

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Wekelijkse squash training gaat niet door

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Niet nodig, het is geen oorlog, ergens wordt er wel geproduceerd.

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Nee

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Daar iedereen thuiswerkt en ik mede verantwoordelijk ben hiervoor (om het draaiende te houden).

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

ja houden afstand vooral

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

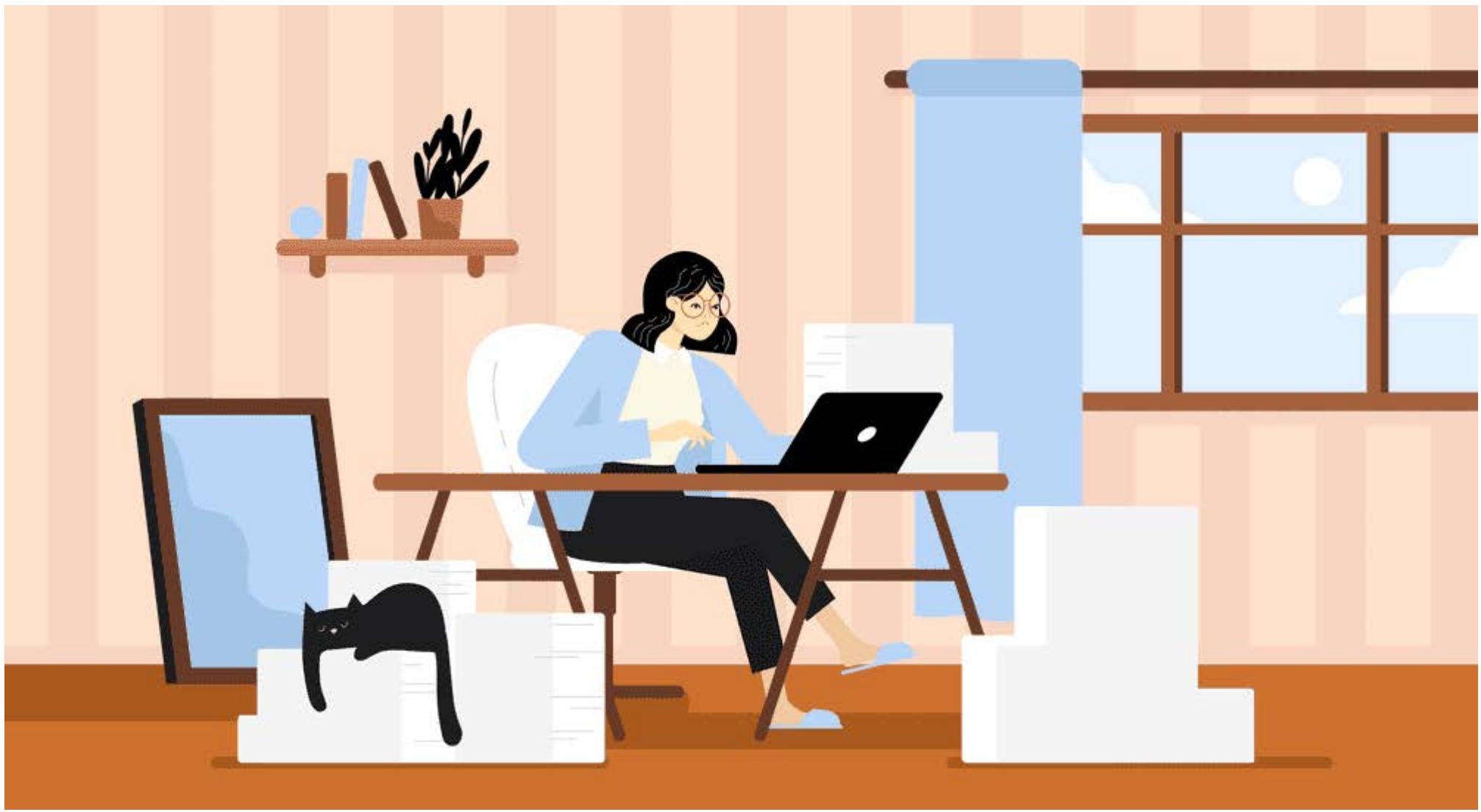
Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

.....

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

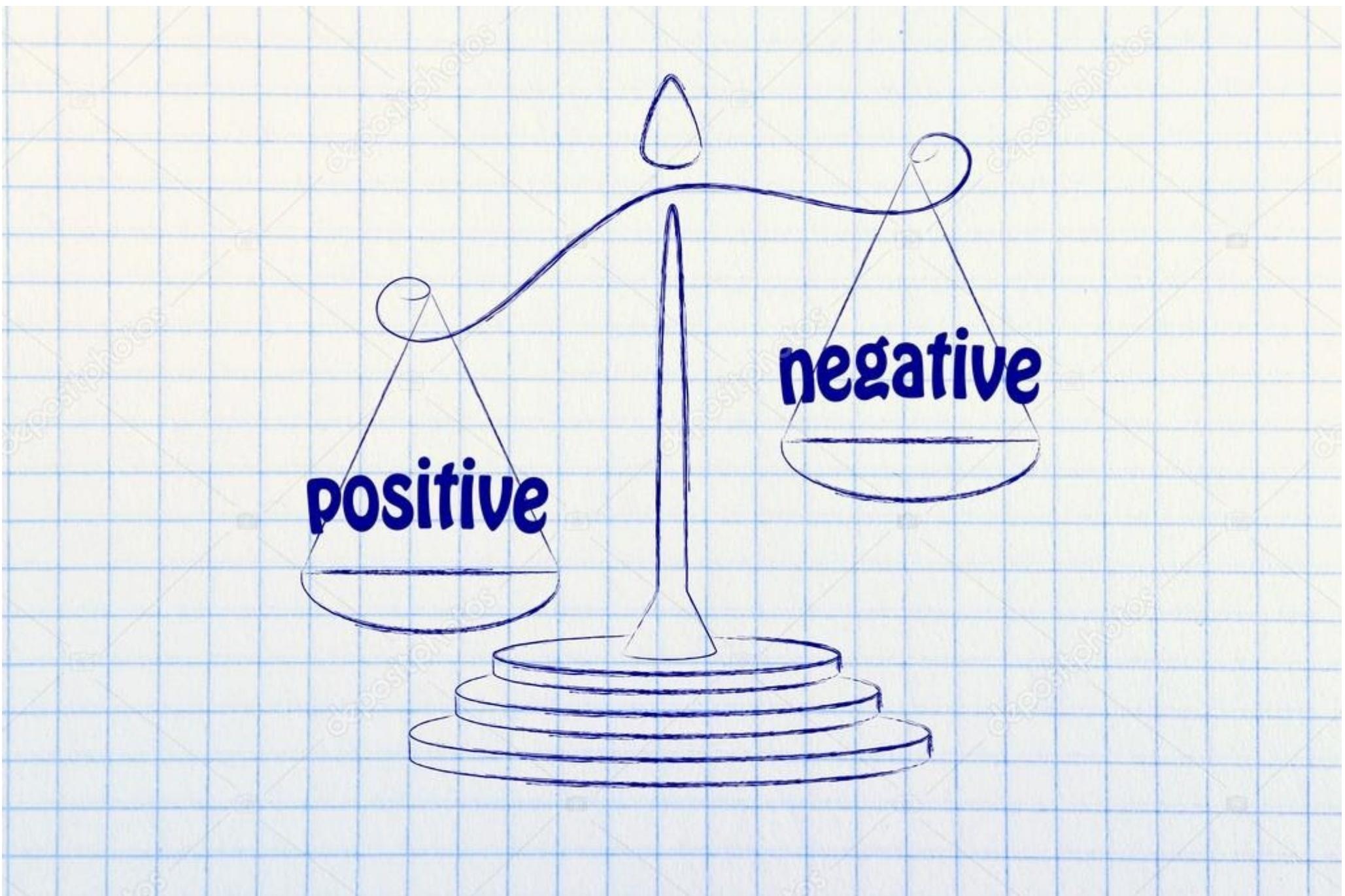
Sociale contacten zijn er niet, dat mis ik !

.....

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Missen van mijn collega's

.....



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Wij kunnen met minder mensen af in ons bedrijf

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Ik mis de sociale contacten met mensen, het praatje.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

56-60



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Noord-Holland



In welke sector ben je werkzaam? \*

Energie en nutsvoorzieningen



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Sport scholen zijn gesloten.

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Corona vermijden

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Onzin om te hamsteren, dan moet ik de hele supermarkt uitkopen als ik wil goed uitpakken

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

nee helemaal niet

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

of ik Corona ga krijgen ... thuis werken... de hele humaniteit gaat eran...

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Overheid met de nieuwe regels tegen van gezamenlijk bijeenkomsten

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja, wantrouwen

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

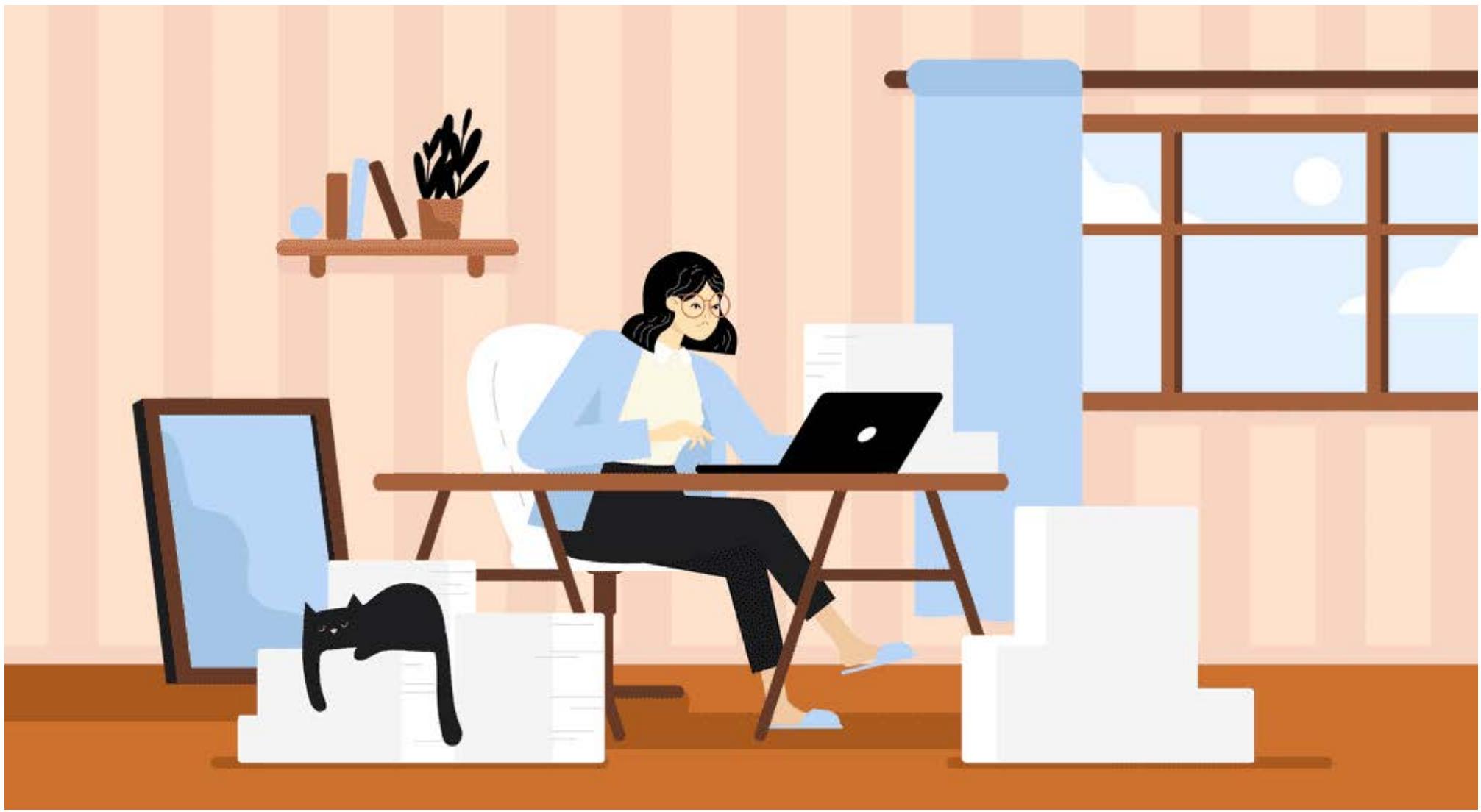


Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Ik werk graag met mensen en dat miss ik al.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

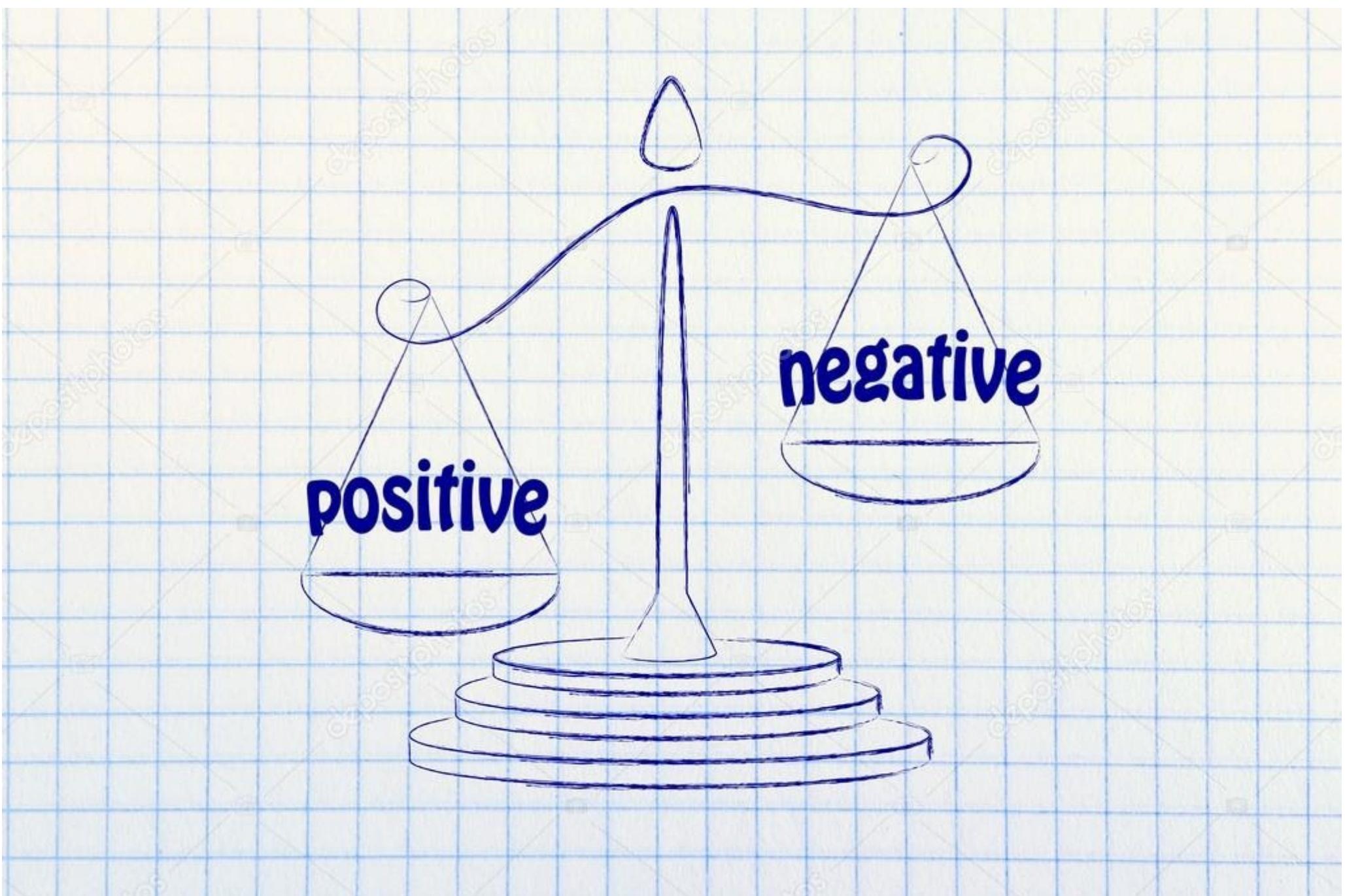
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Hoort bij af en toe

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

nadeel is minder feedback als je toch met mensen werken



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

familie meer ga waarderen

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

eenzaamheid and machtlooshied

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Toch goed gegaan, Overheid doet zijn best en heeft mij vertrouwen?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

26-30



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other:

---

In welke provincie woon je momenteel? \*

Zuid-Holland



In welke sector ben je werkzaam? \*

Informatica en ICT



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other:

---

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

.....

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Solidariteit

.....

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

ik heet hetzelfde maar ik ga minder vaak naar de boodschappen dus grotere tassen.

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Het is totaal niet nodig. En anders zou ik het nog niet doen uit respect voor mensen die het echt zwaar hebben nu.

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

niets veranderd

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

baangarantie

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

ik voel hetneit omdat ik het geaccepteerd heb en mezelf aangepast heb.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

ja

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?



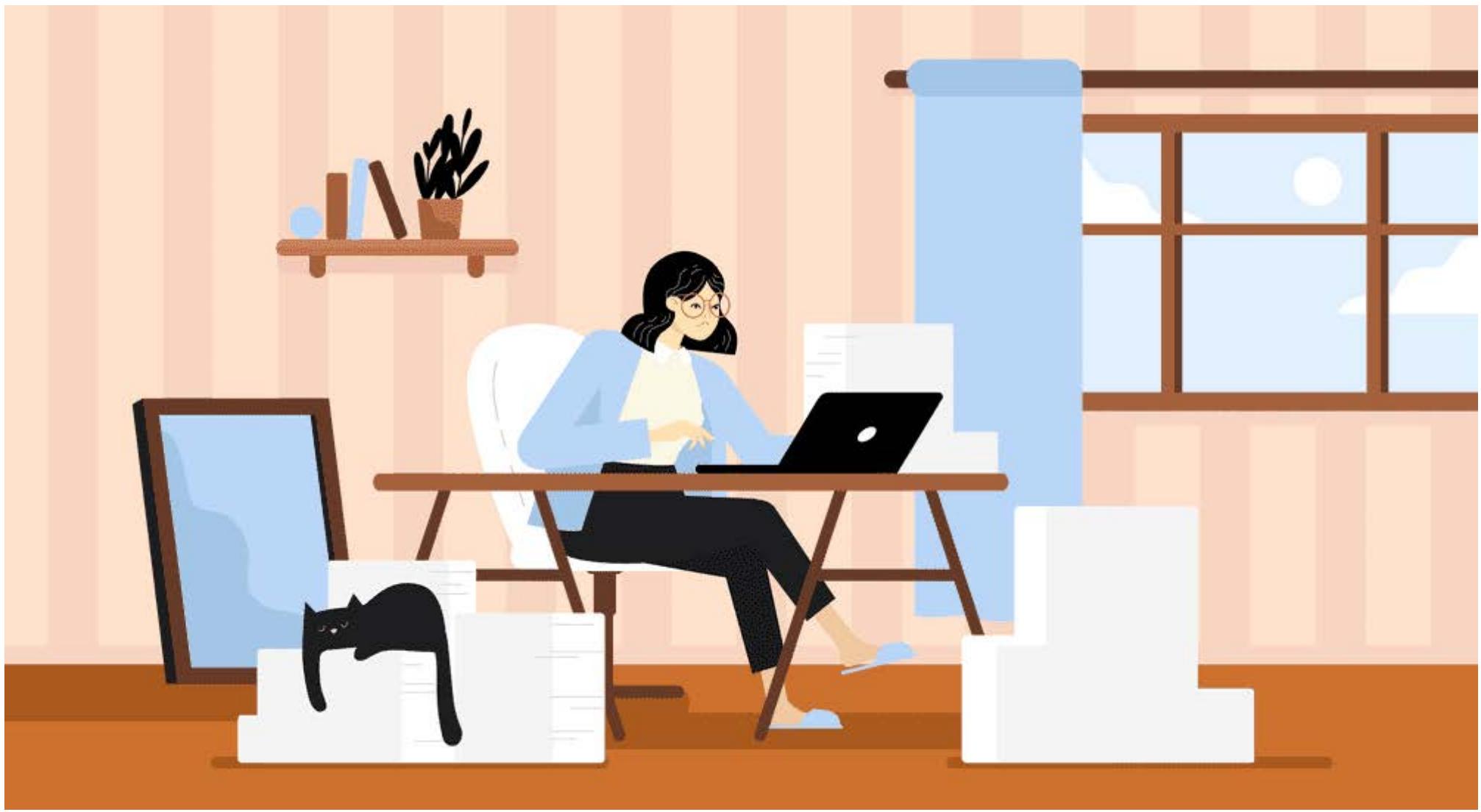
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

geen delta.

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: .....

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

geen mensen die zeuren aan je hoofd. Deze effectiviteit gaat wel weg zodra het meeste 'denk' werk achter de rug is. Dan wil je gewoon werken op werk zijn.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

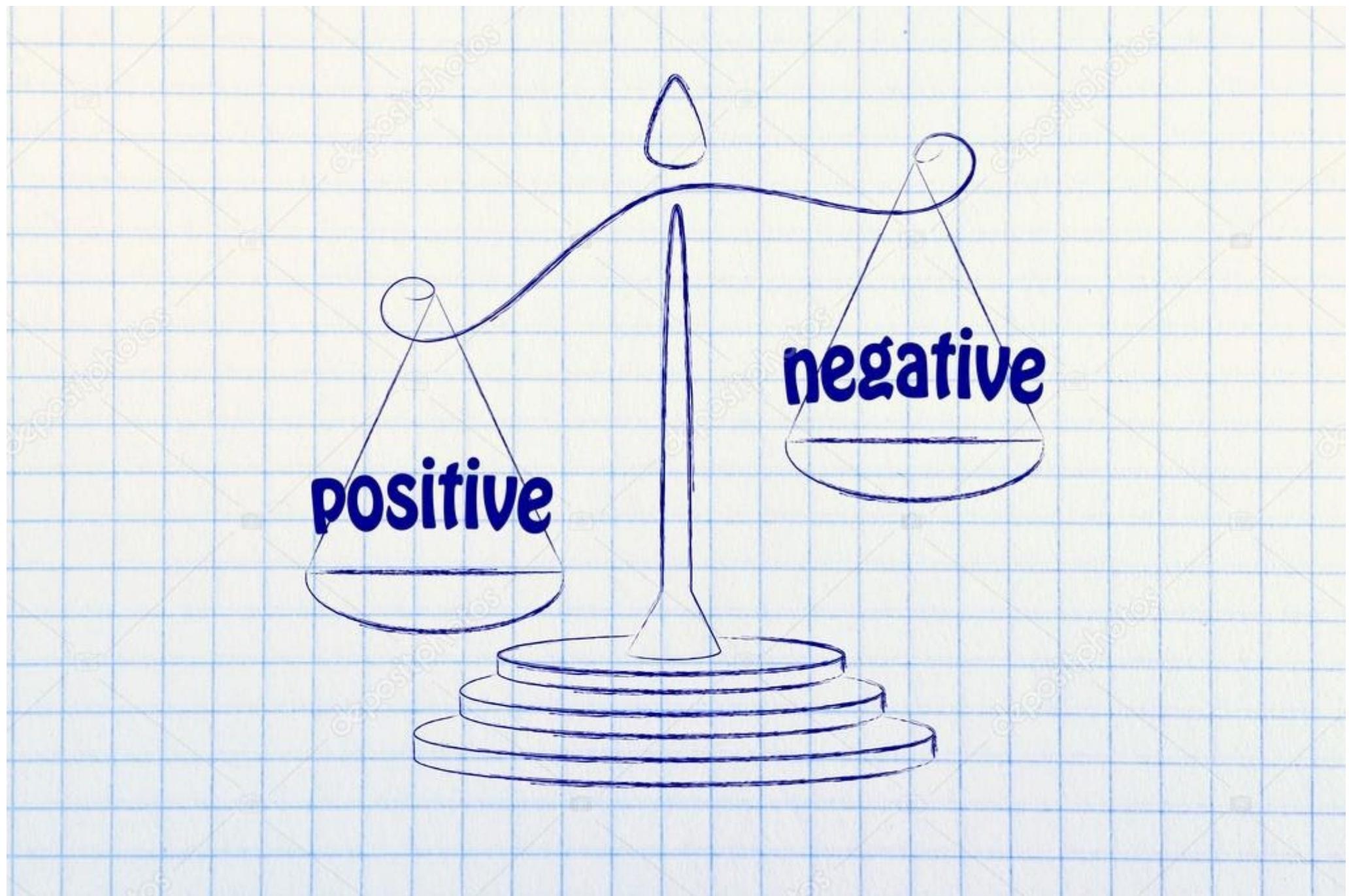
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

geen f2f contact.

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

geen f2f contact. Nadeel dus.



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Rustig blijven en begrijpen dat onverwachtse dingen altijd kunnen gebeuren en daar moet je berekend op zijn. Leef niet boven je standaard voor wanneer er mindere tijden komen.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

stress

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

61-65



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Ik heb mijn eigen bedrijf (ZZP)



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: Ik sport minder

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other:

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

sportschool gesloten

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other:

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other:

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

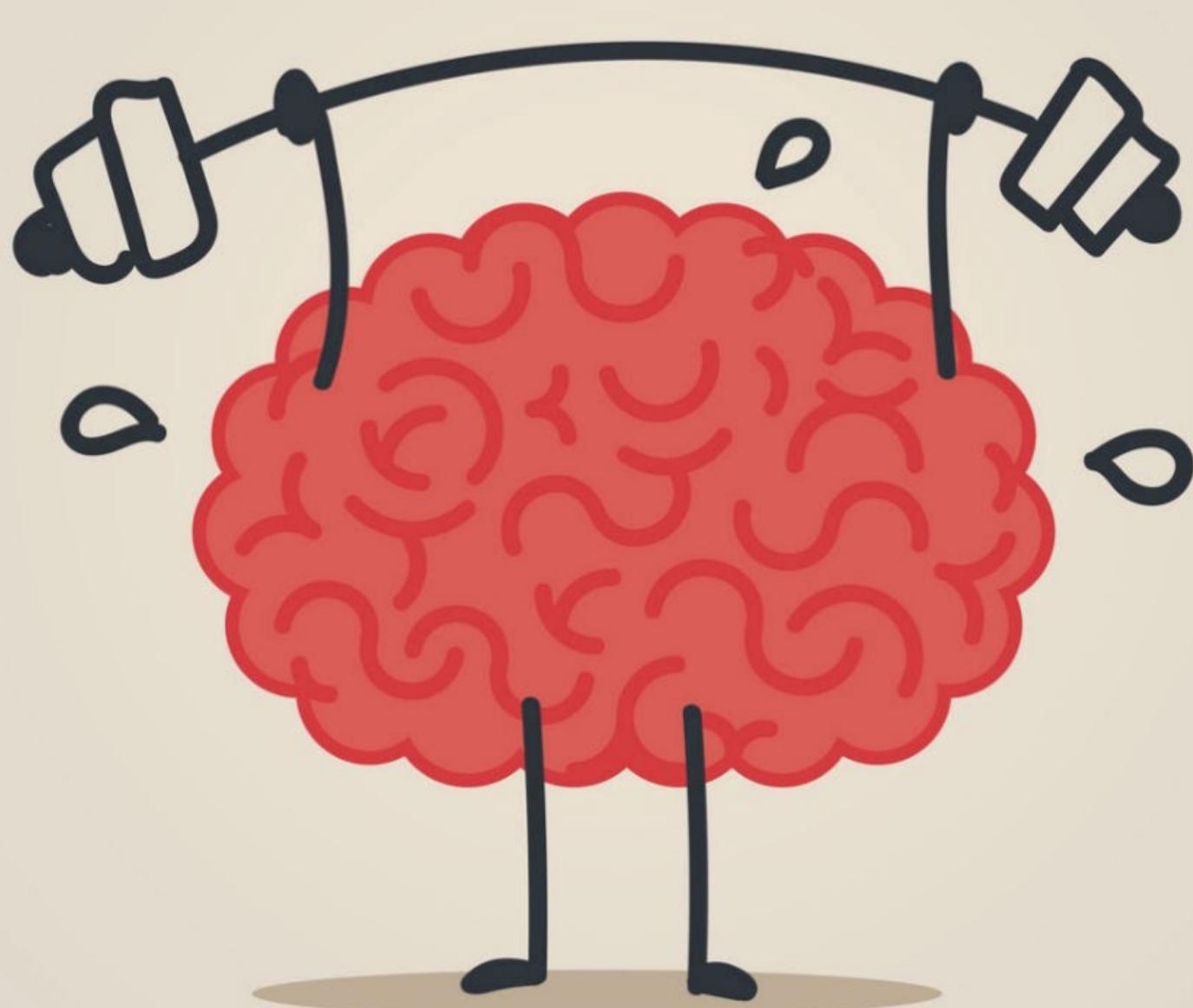
Hamsteren is niet nodig en bovendien a-sociaal

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Geen verandering

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Onzekerheid over de toekomst

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Reizen/uitgaan is onmogelijk

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

ja

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

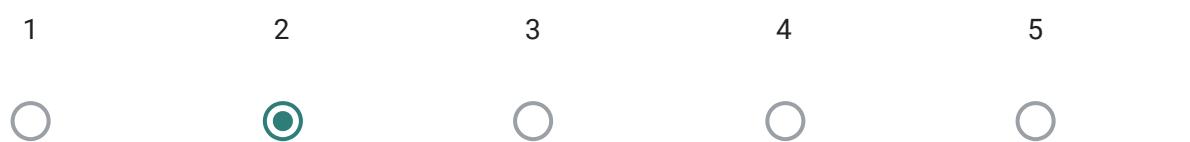
- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Contacten vermijden

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

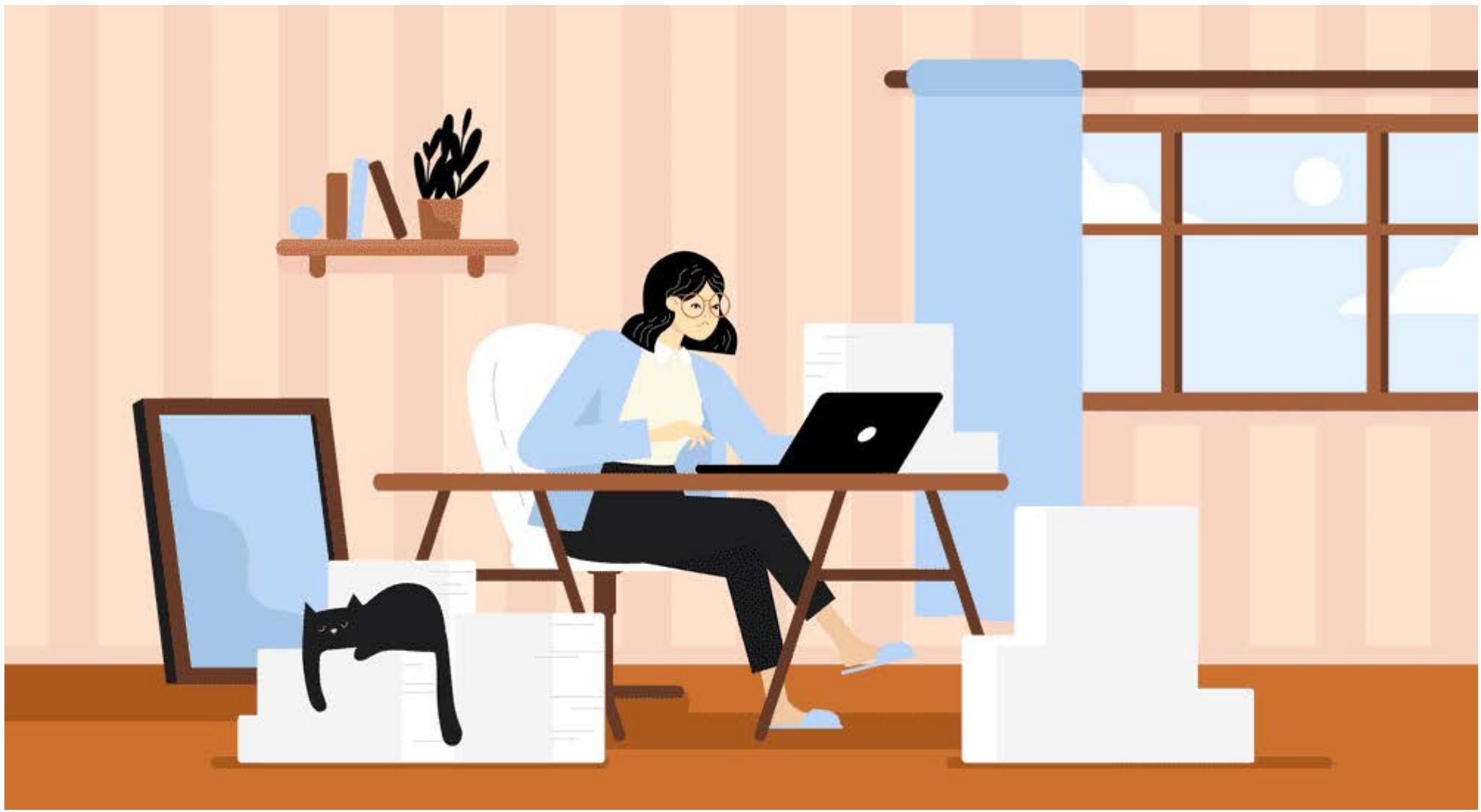


Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Minder contacten met anderen

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

.....

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



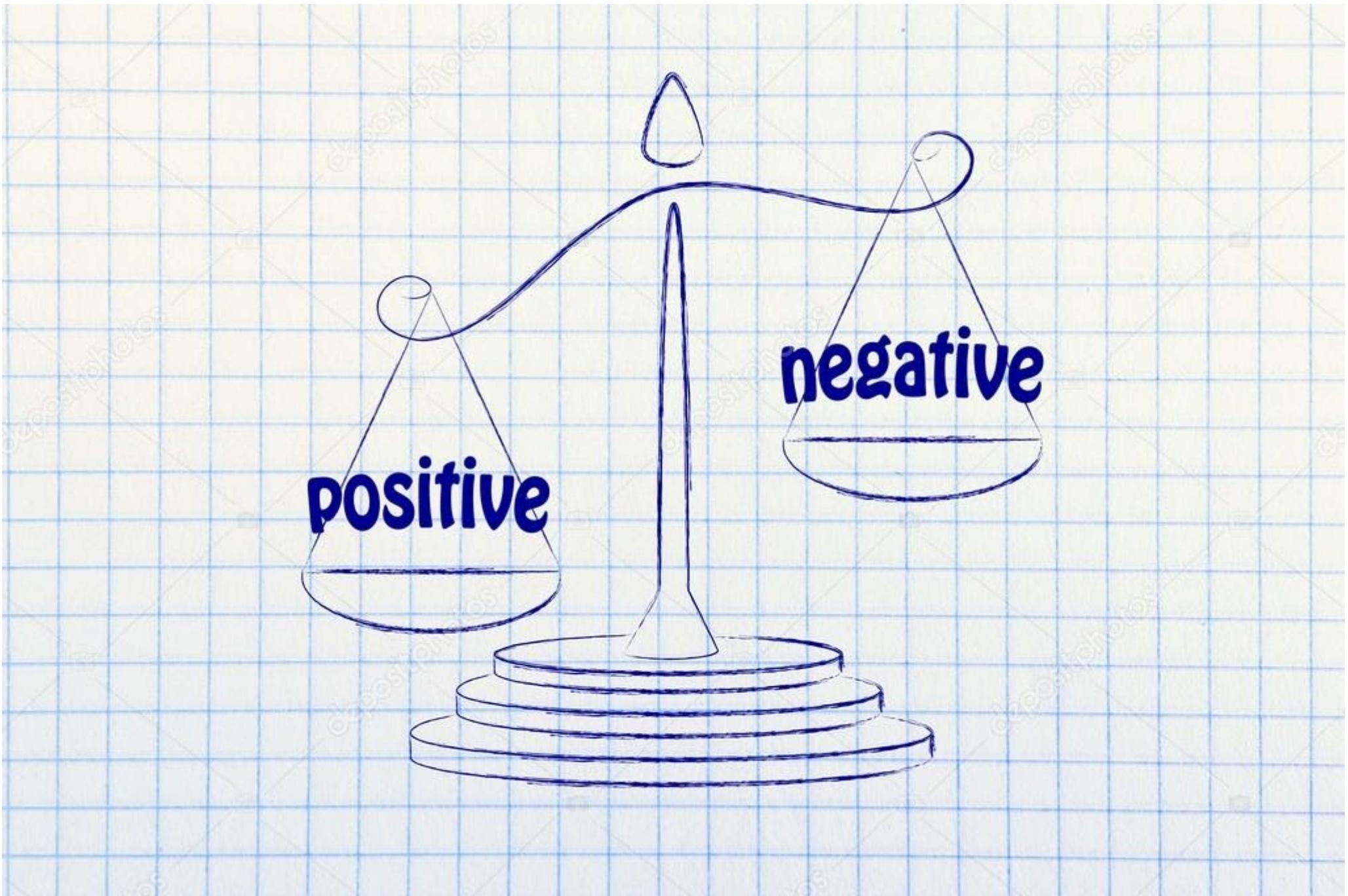
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

.....

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Minder efficient



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Meer bewustzijn t.a.v. de kwetsbaarheid van het bestaan.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Onzekerheid

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

65+



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Zuid-Holland



In welke sector ben je werkzaam? \*

Ik ben gepensioneerd



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

minder naar buiten/ fietsen

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

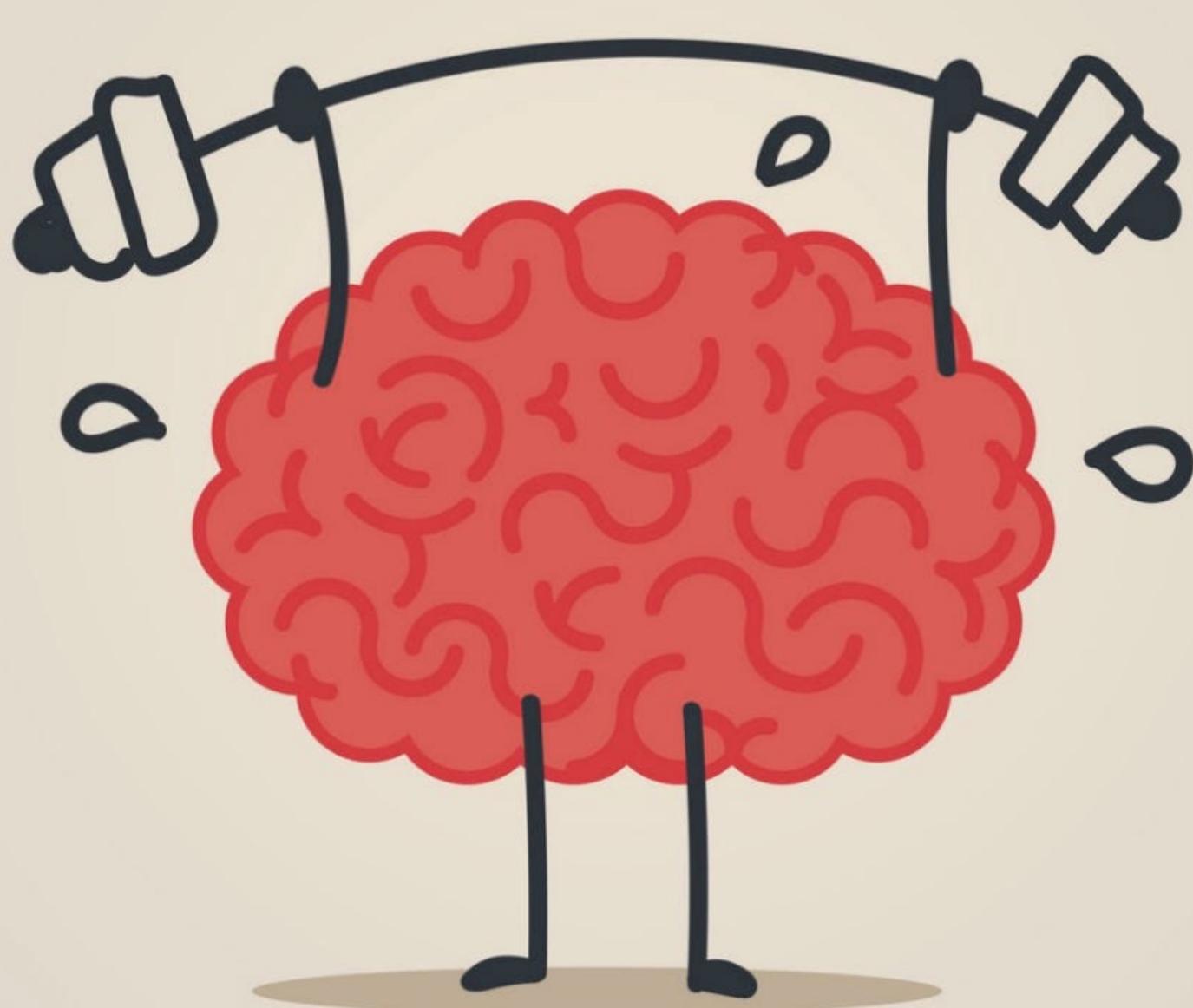
ik woon dichtbij de winkels

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

nee, eet hetzelfde

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

cursussen en clubjes gaan niet meer door

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

anders.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

minder doelen om naar toe te gaan

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

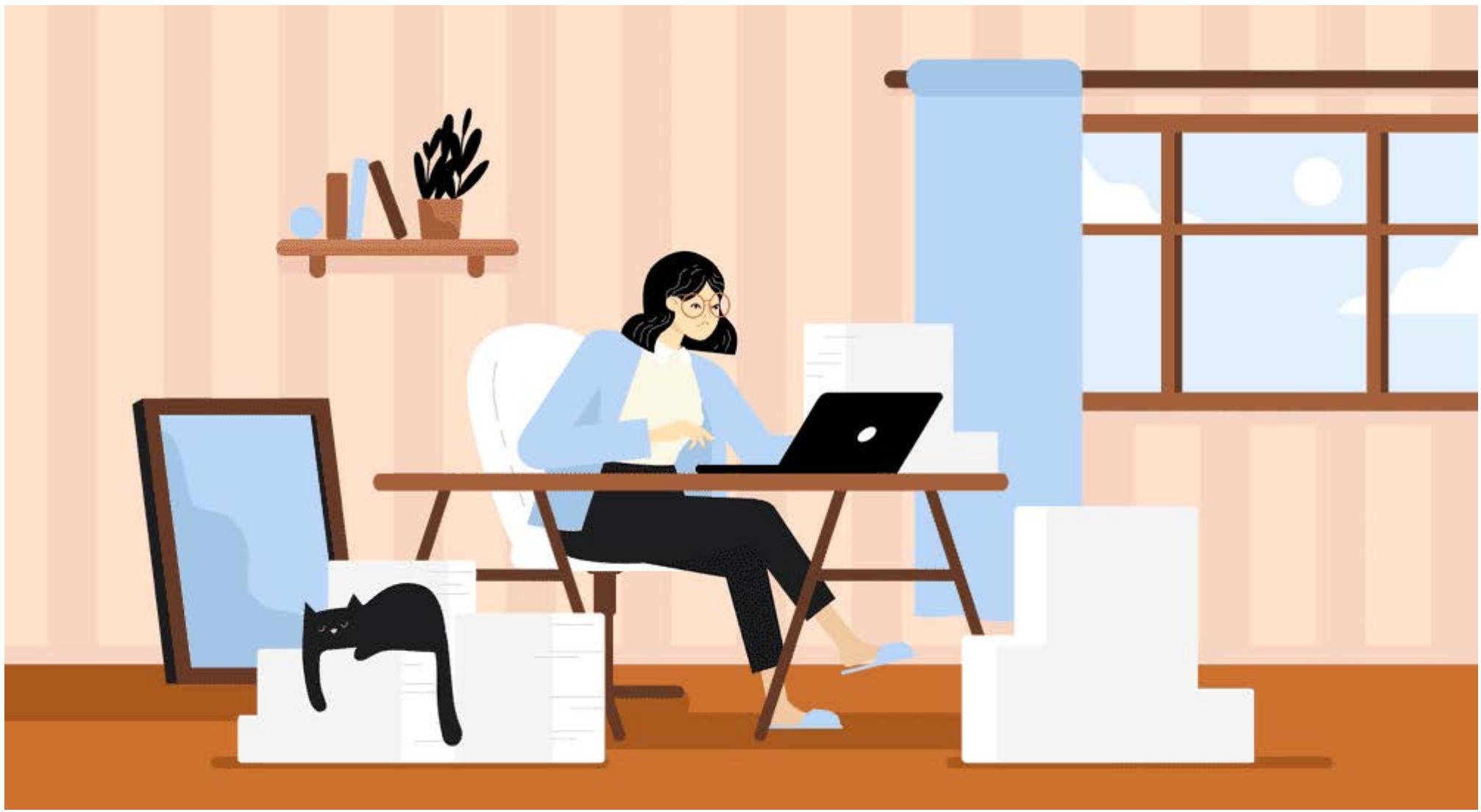
Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: Ben niet meer productief op de arbeidsmarkt

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

---

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

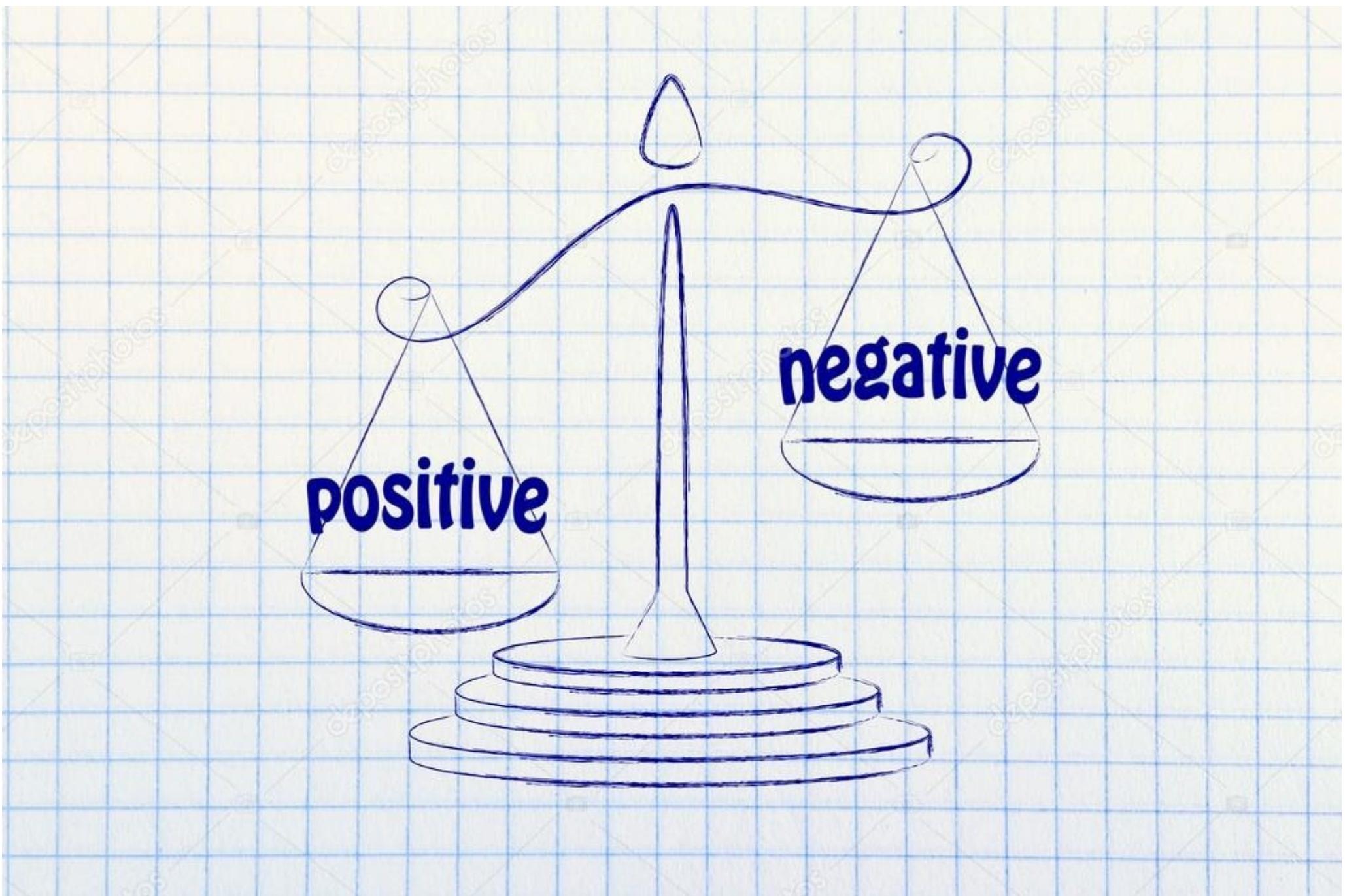
n.v.t.

---

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

n.v.t.

---



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

toch meer contact met kennissen, vrienden, familie via de sociale media. men heeft meer tijd.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

minder directe sociale contacten

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

nee

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

41-45



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Energie en nutsvoorzieningen



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Normaal wandel ik dagelijks. Nu iets minder.

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

We gebruiken meer koffie, toiletpapier etc, omdat we met het hele gezin thuis zijn.

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbaar zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten

Other:

We hebben voor de uitbraak en het grote hamsteren begon al een iets grotere voorraad aangelegd, zodat we bij ziekte de deur niet uit hoeven.

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

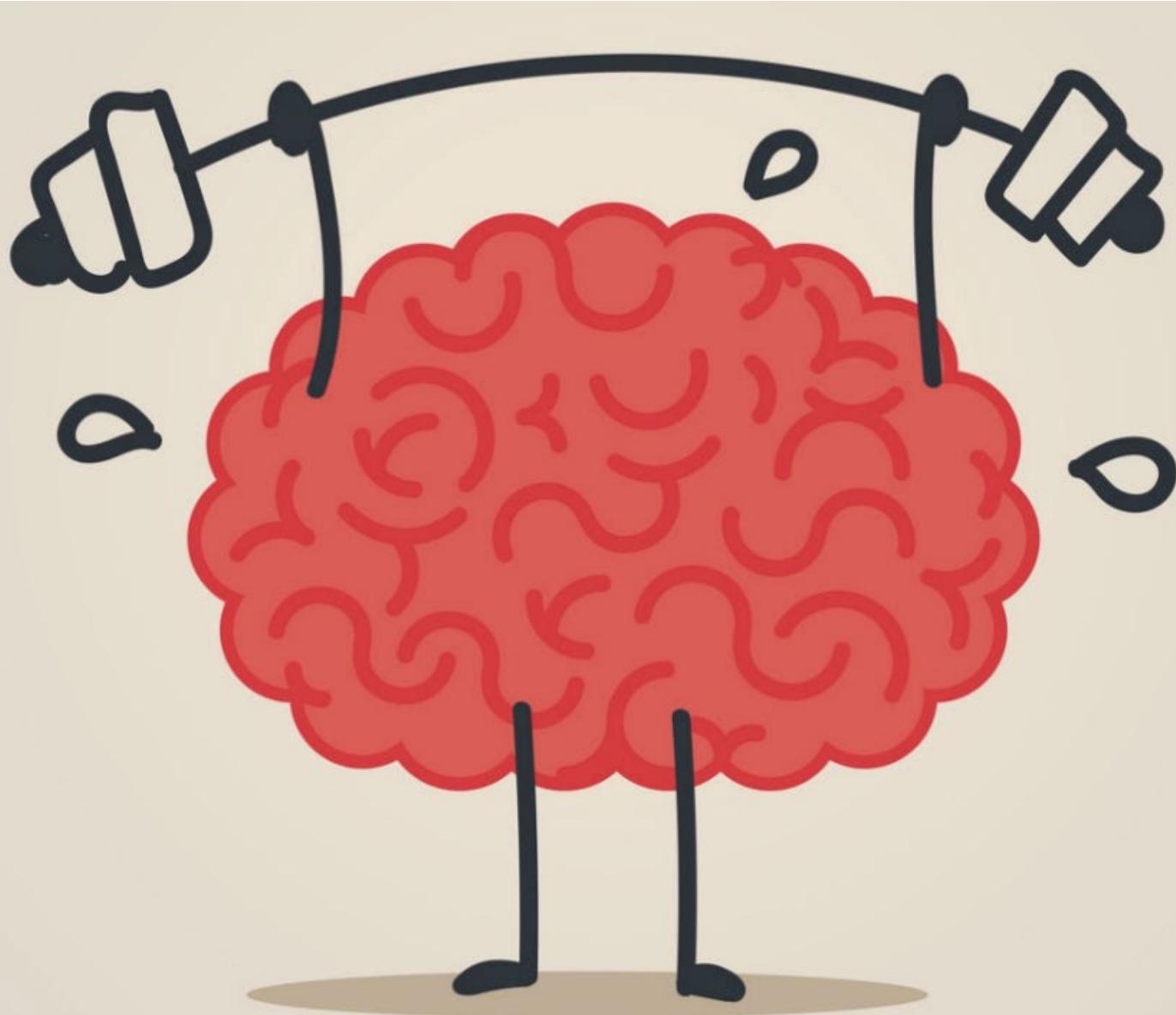
We hebben voor de uitbraak en het grote hamsteren begon al een iets grotere voorraad aangelegd, zodat we bij ziekte de deur niet uit hoeven.

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Is weinig veranderd.

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Erg veel drukte op het werk om het gewone werk te laten doorgaan en tegelijk iedereen vanuit huis te kunnen laten werken.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Heel veel activiteiten die we als normaal beschouwen kunnen we nu even niet meer doen.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja, mensen blijven bij elkaar uit de buurt en beschouwen anderen al gauw als een potentieel gevaar, heb ik het gevoel.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ik hoef minder vaak ergens naar toe, dus ben ook minder buiten.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

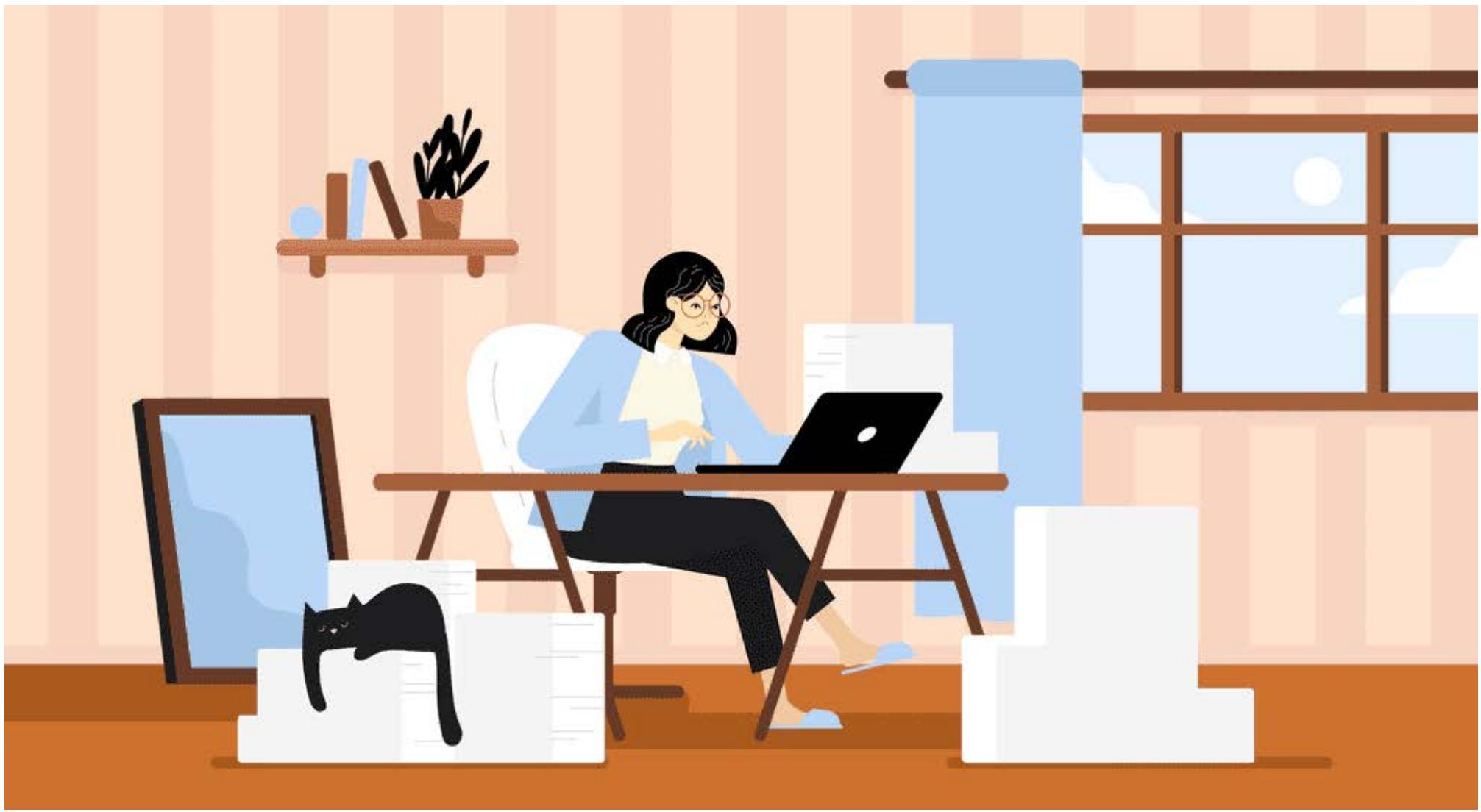
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Ik ben niet alleen, maar wel redelijk geïsoleerd van anderen. We hebben ondertussen wel veel digitale middelen om in contact te blijven, maar dat is toch niet helemaal hetzelfde als face-to-face.

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Het is soms even behelpen met de technologische limieten en minder de mogelijkheid hebben om even naar een collega toe te lopen.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

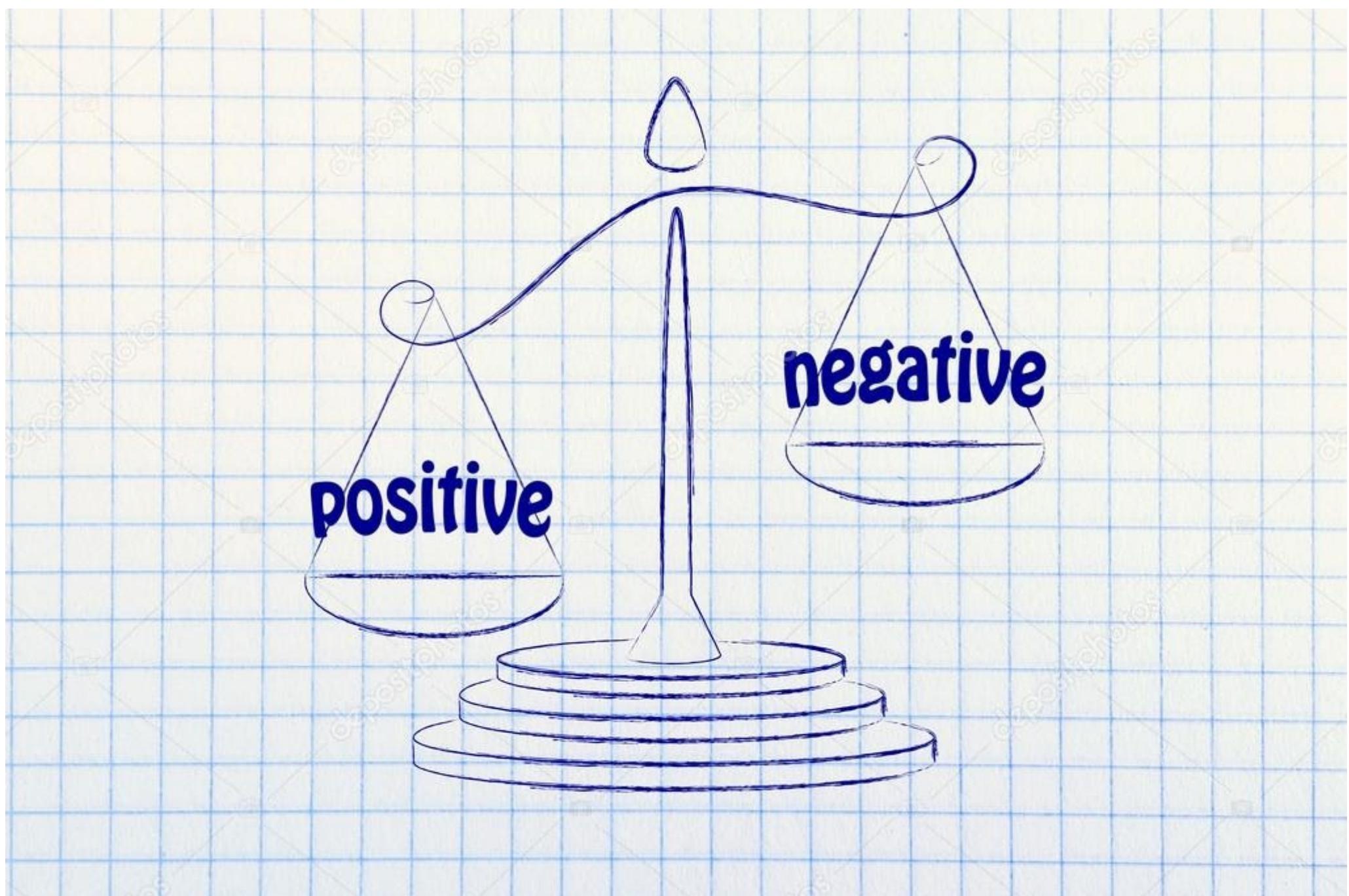
Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Het is handig omdat je tussendoor even kunt lunchen met je familie, je niet naar kantoor hoeft te rijden, etc. Het is wat lastiger, omdat je geen direct contact met collega's hebt en soms via omwegen moet gaan om te bereiken wat je wilt doen.

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Geen reistijd is het grootste voordeel.

Positieve en negative bijeffecten



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Voor het creeren van thuiswerkplekken voor mijzelf en de kinderen heb ik een aantal klussen moeten doen die anders maar bleven liggen. Daar heb ik nu ook meer tijd voor omdat andere dingen niet door gaan.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Heel veel plannen moeten worden gewijzigd en we kunnen niet zomaar even bij familie en vrienden langs.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

51-55



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenshuis

Buitenshuis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Meer tijd .....

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

.....

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Nee

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

---

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

---

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Nee

---

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

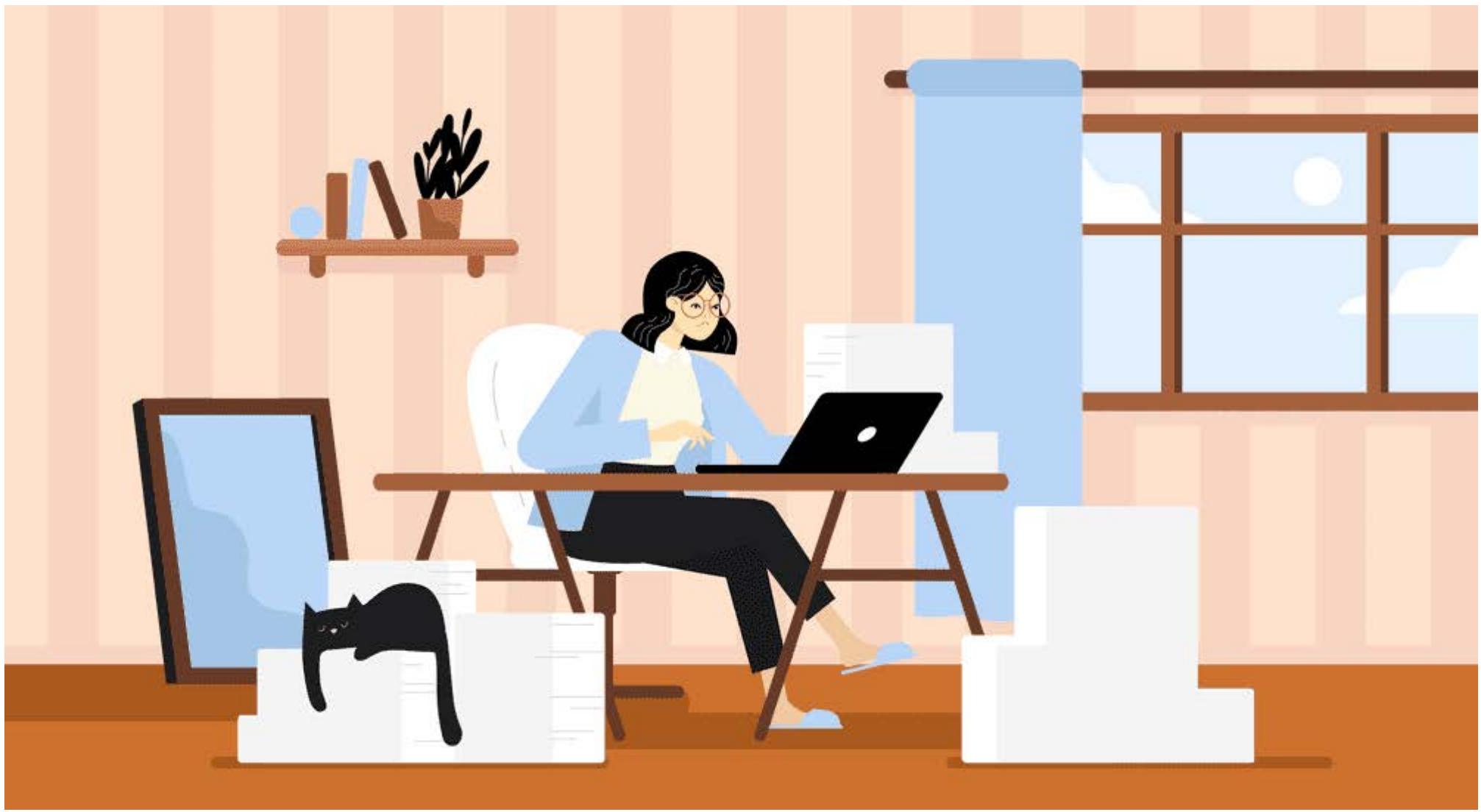


Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

.....

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

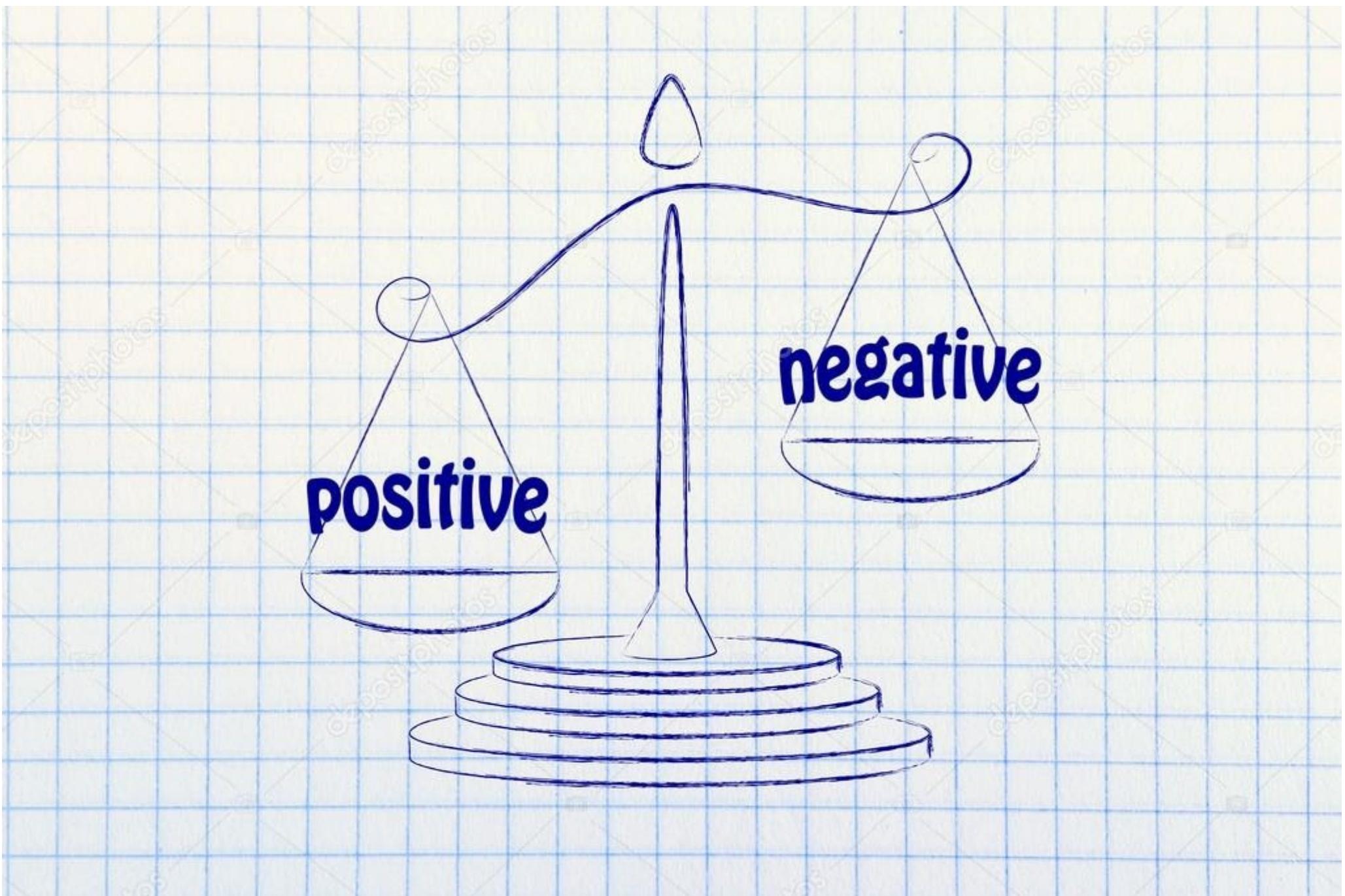
Omdat ik leerkracht ben en de leerlingen mis

.....

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Nadeel zie hierboven

.....



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Nvt

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Nvt

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

65+



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Ik ben gepensioneerd



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

.....

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: Ga helemaal

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

.....

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: Ga helemaal niet naar de supermarkt

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Voor de hele week

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

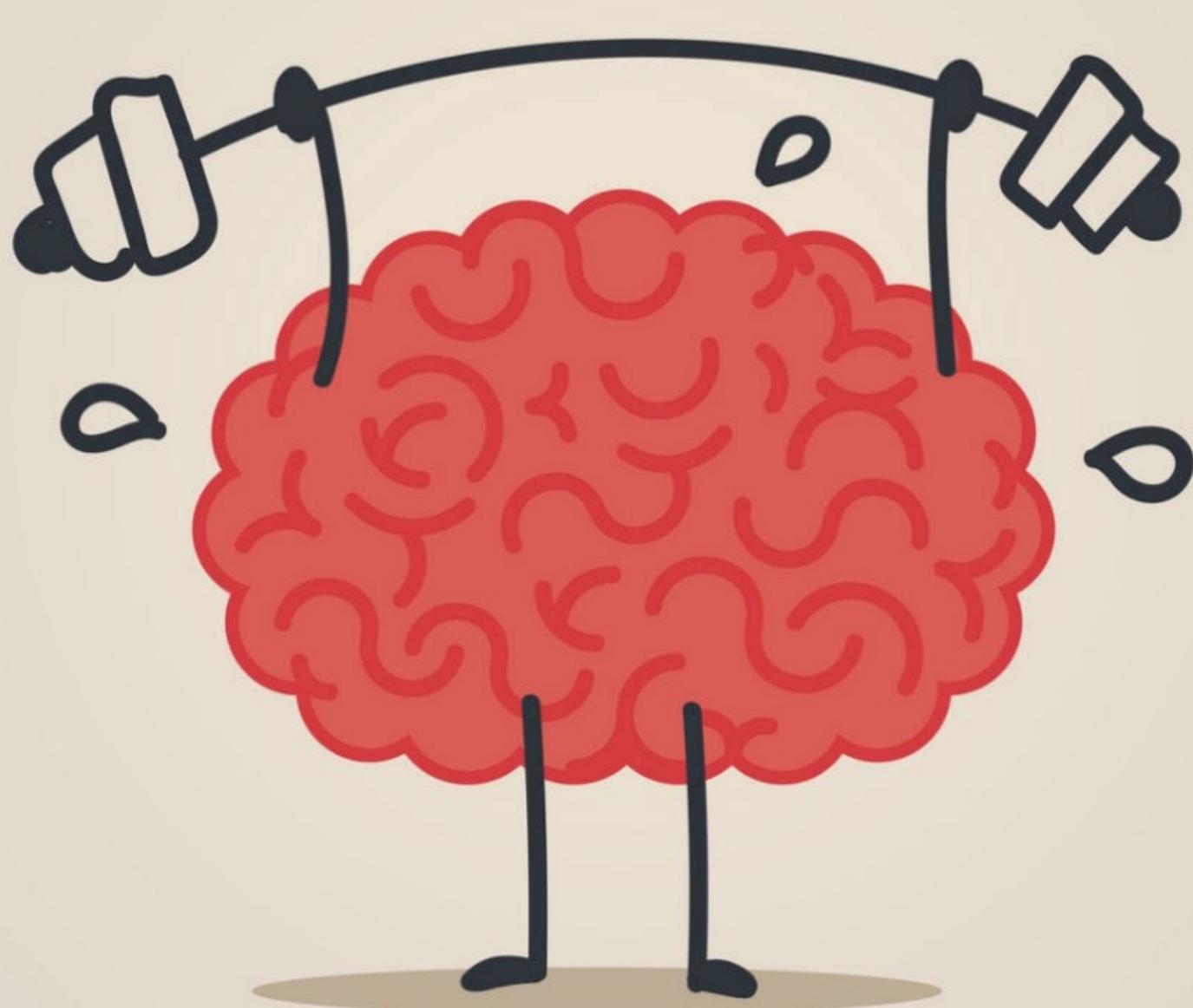
Wat we voor een week nodig hebben vind ik voldoende

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Eet altijd gezond

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Blijf thuis het is niet anders

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Je kunt niet doen wat je wil die beperking maar kan me er bij neerleggen maar voor hoelang?

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Spreek bijna geen mensen

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Als de zon schijnt de tuin doen kom ik buiten

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

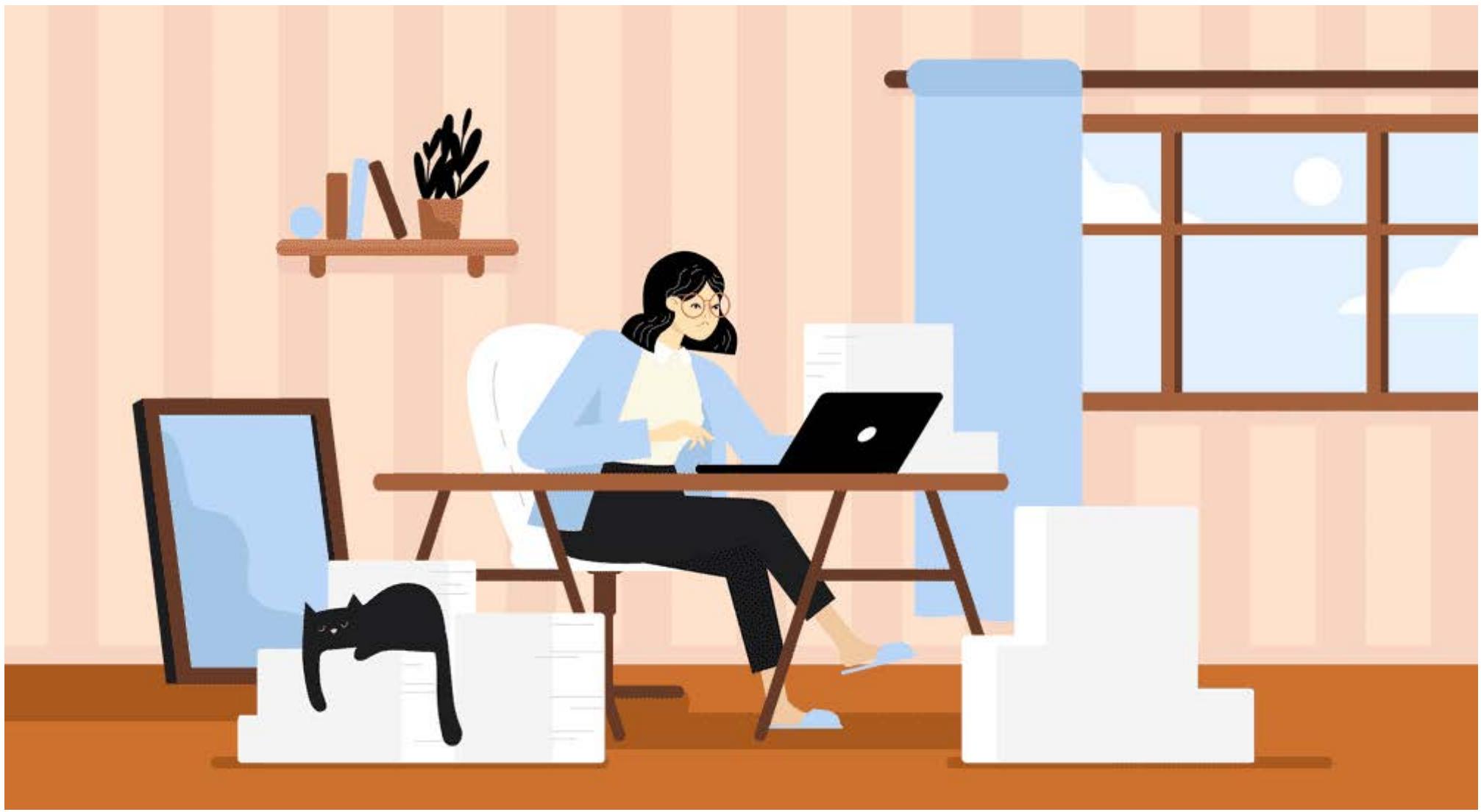
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Ben zo wie zo veel alleen voel weinig verschil

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Maak veel schoon in korte tijd.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

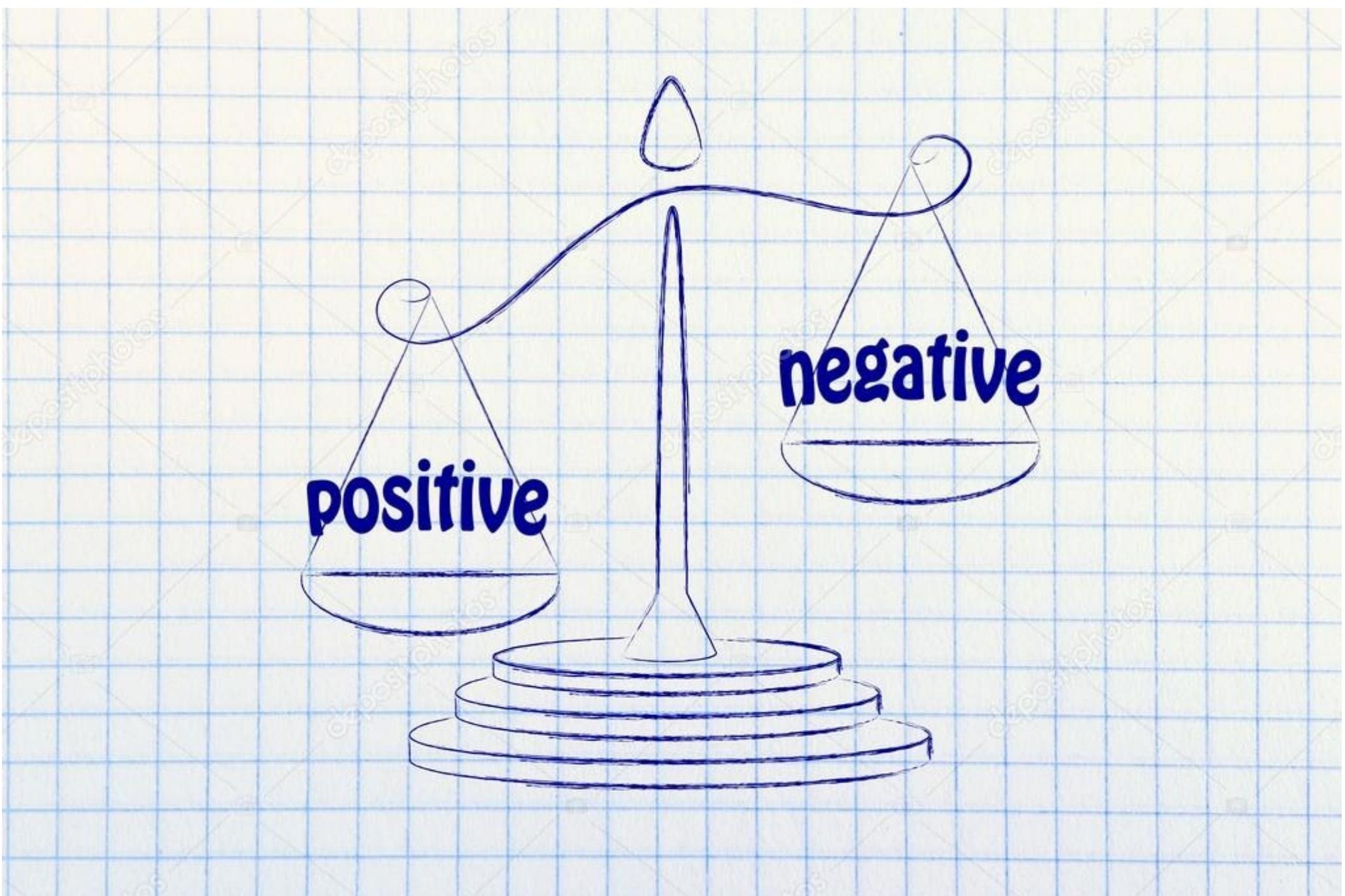
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Gepensioneerd

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Niet van toepassing



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Voordeel huis en tuin op orde maken

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Niet zonder nadenken naar de winkel wandelen met een boog om mensen heen.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Hoe lang blijft dit vol te houden .

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

51-55



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Noord-Holland



In welke sector ben je werkzaam? \*

Gezondheidszorg



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten h uis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

.....

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

.....

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

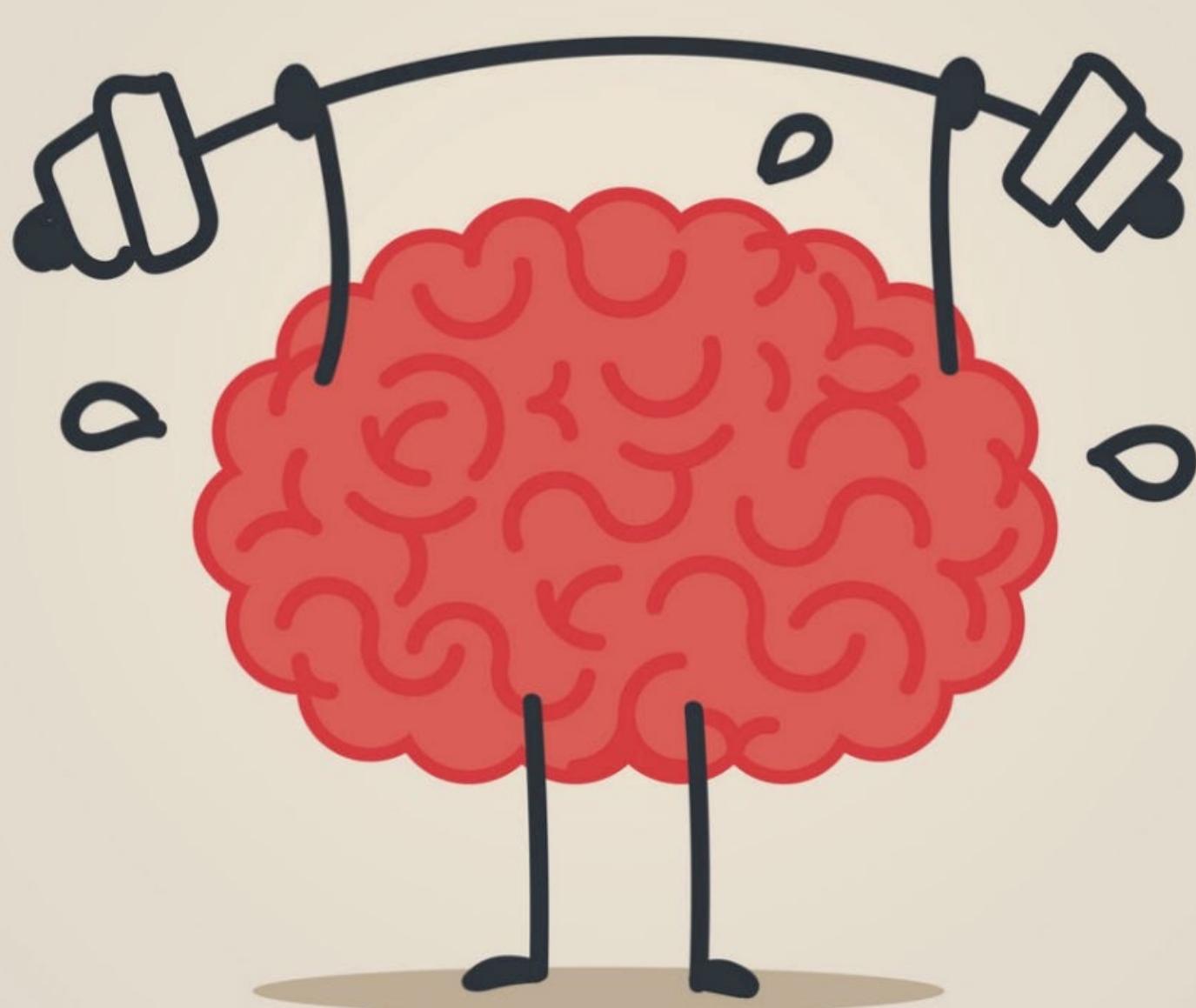
Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Nee, ik eet zoals anders en dat is behoorlijk gezond

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

1	2	3	4	5	
Sterk mee oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Zou niet graag ziek worden. Werk in de zorg en wil graag blijven werken. Daarnaast een partner die chronisch ziek is, die ik niet graag ziek wil maken door onverantwoord gedrag.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

1	2	3	4	5	
Sterk mee oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Kan niet meer spontaan mijn hobby's uitvoeren en gewoon naar buiten met meerdere personen.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Mensen gaan anders met elkaar om. De ene persoon gaat meer verantwoord om met de situatie en andere personen moet je aanspreken op gedrag.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

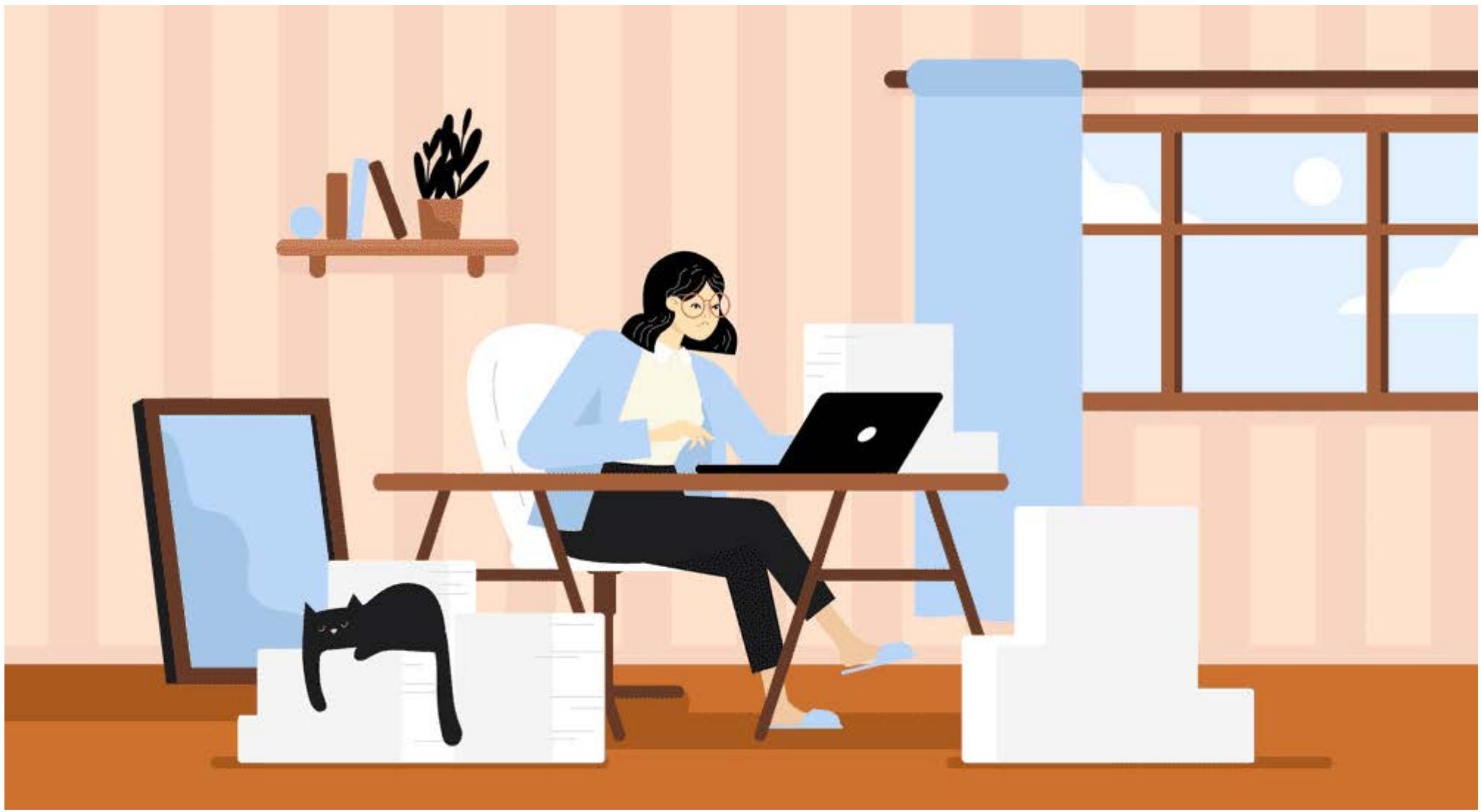
Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Ik moet nu ander werk doen dan normaal, weet niet zo goed wat er van mij verwacht wordt en moet veel dingen aan mijn collega's vragen.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

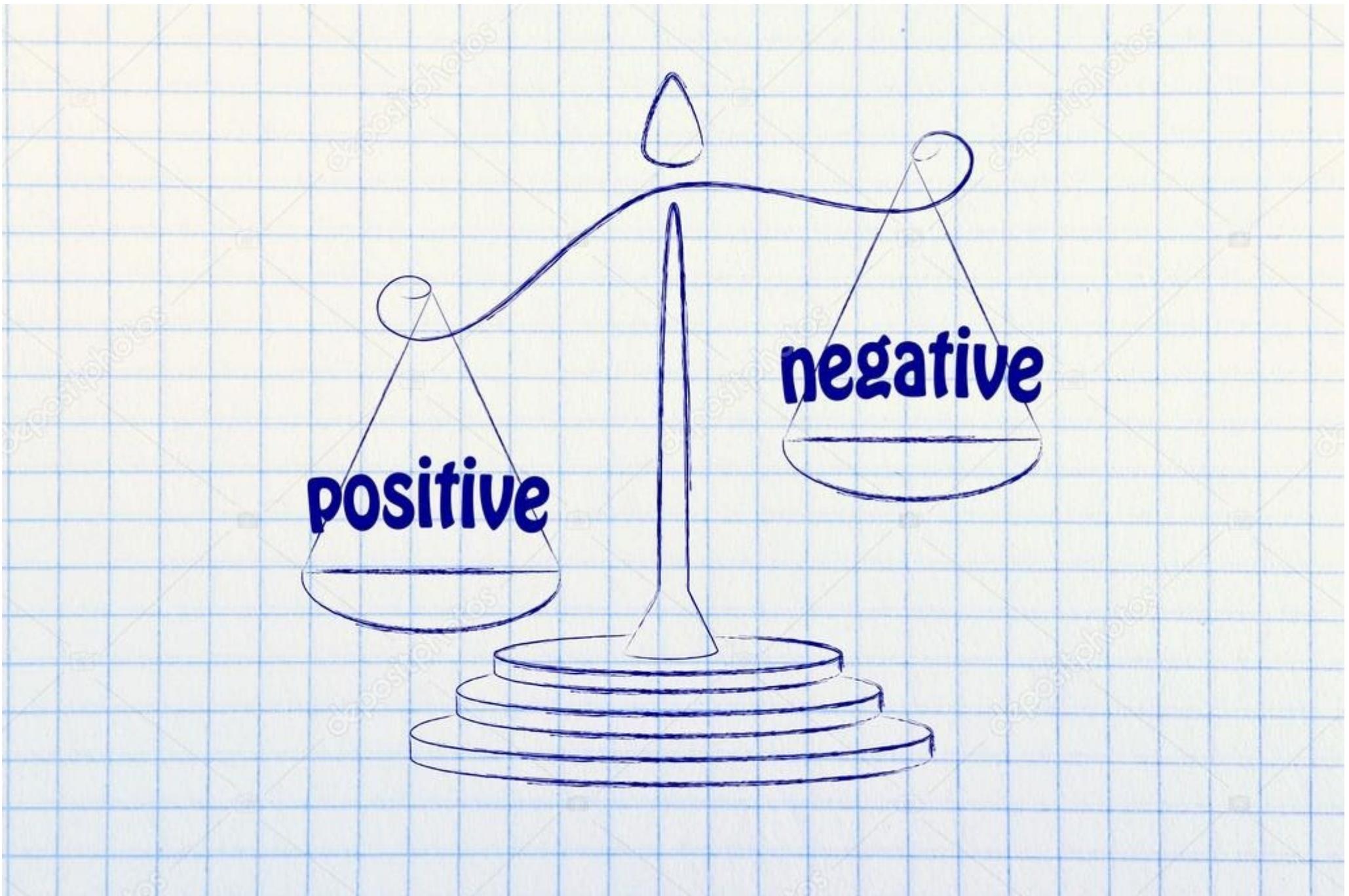
Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Dit antwoord is voor mij niet van toepassing. Ik moet gewoon buiten de deur werken.

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Ik ben blij dat ik nog buiten de deur kan werken , de gehele tijd thuis zitten lijkt mij niet leuk.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Mijn werk ziet er nu wel anders uit, ik werk op een dagactiviteitencentrum voor verstandelijk beperkten en dat is nu verplicht gesloten. Wij moeten nu op de woningen waar de cliënten wonen werken. Het is erg wennen.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Het negatieve effect is echter ook wel weer positief omdat je de collega's van de woningen beter leert kennen en hoe hun werksituatie is. Je kunt het werk nu beter vergelijken.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

61-65



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Gelderland



In welke sector ben je werkzaam? \*

Ik ben gepensioneerd



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

De sportschool is dicht, ik volg lessen Bodypump en Pilates, dat doe ik nu niet

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: Ik zorg wel voor een paar dagen extra eten in huis, koop wat verse groenten extra.

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Ik heb van sommige producten altijd wel wat extra's in huis, maar ook voor de coronacrisis. Dit heeft meer te maken met of producten in de aanbieding zijn.

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

nee, wij eten altijd wel gezond, dat is niet veranderd.

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Thuis ervaar ik minder stress, er is meer tijd. Maar er hangt wel een 'donkere wolk' op de achtergrond vanwege de situatie rondom corona: hoe loopt het allemaal, hoe lang duurt het.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

	1	2	3	4	5	
Sterk mee oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Er kunnen dingen niet meer die je gewend bent en leuk vindt: oppassen op de kleinkinderen, fietsen met de groep, zingen in het koor

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Jazeeker

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ik ga even vaak naar buiten maar ik ga minder weg omdat er activiteiten weg zijn gevallen.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

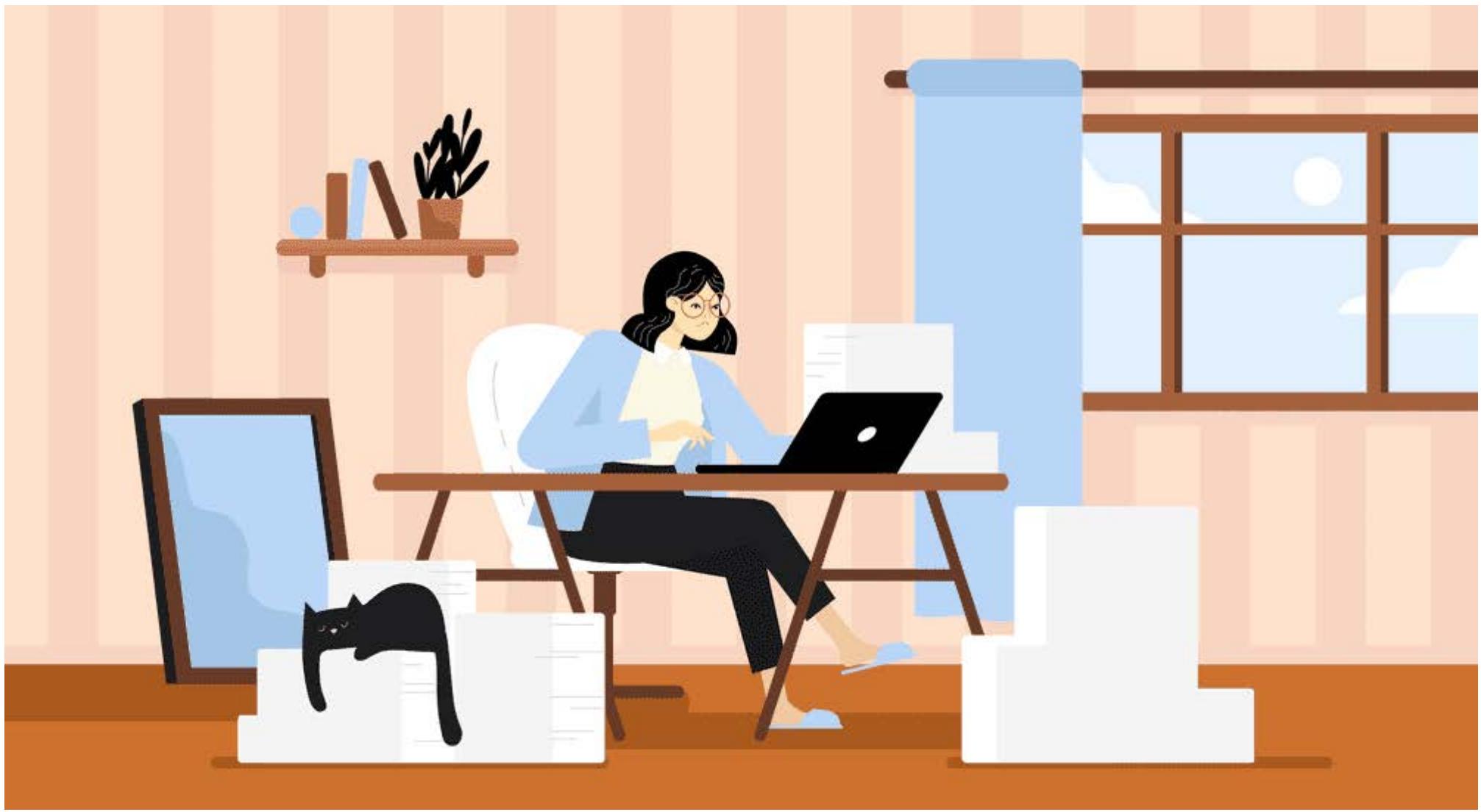
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Ik voel me niet alleen maar wel geïsoleerd van familie en vrienden.

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

.....

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



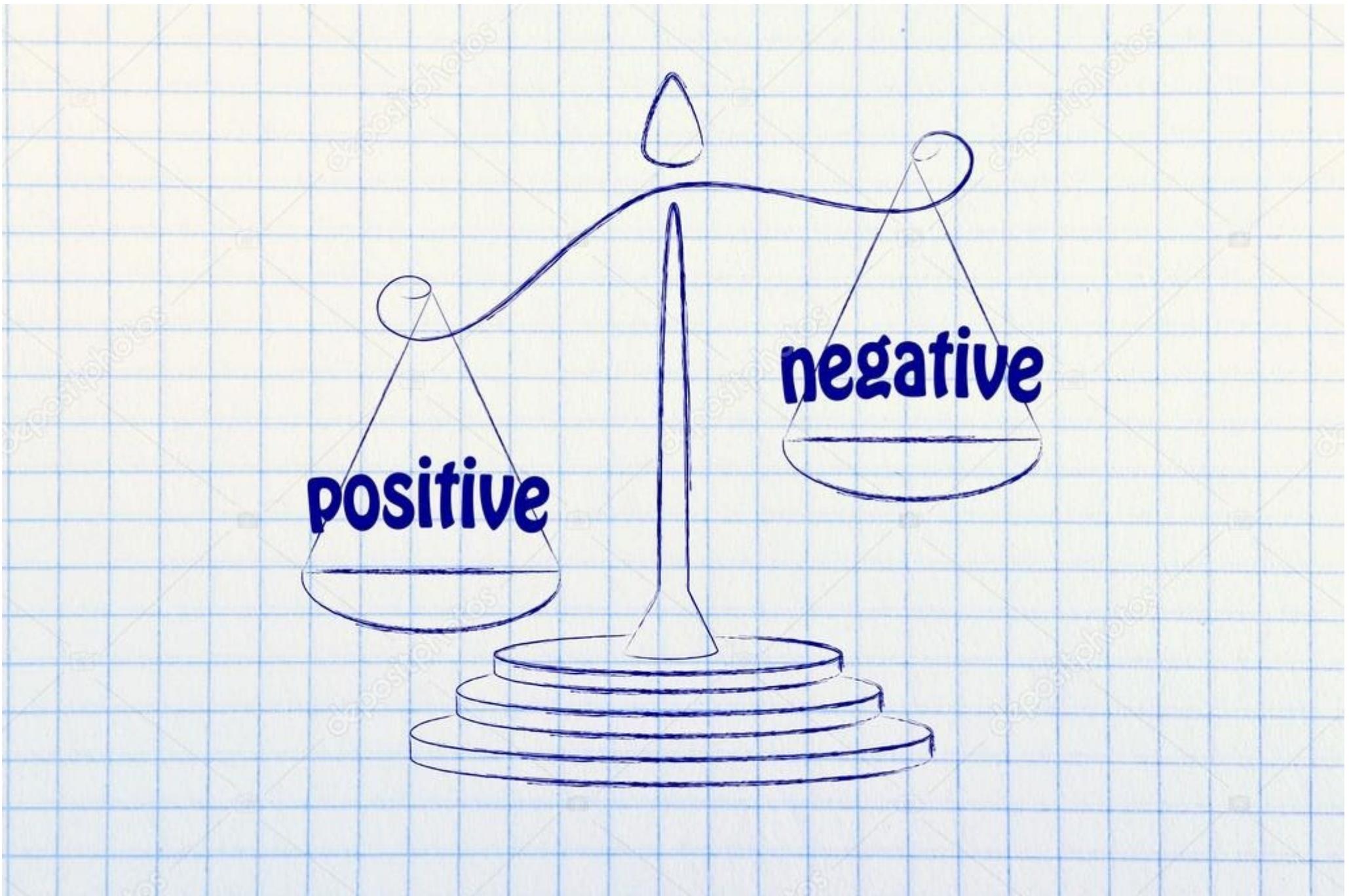
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

.....

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

.....



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Het rustige gevoel thuis, alle tijd hebben, minder haasten en stress omdat je minder weg kunt

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Het missen van je sociale contacten zoals familie, vrienden, fietsgroep, koor.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Nee hoor, alles is gezegd.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

51-55



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Informatica en ICT



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: Thuiswerken

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: geen effect

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other:

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Op kantoor loop je naar een vergadering of collega - nu bel je elkaar op

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other:

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other:

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Qua voedsel geen reden tot paniek

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Hetzelfde gebleven

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Door alle berichtgeving die soms verwarring is en het onzichtbare en ongrijpbare van zo'n virus

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Om te voorkomen dat jezelf niet besmet wordt en om te voorkomen om anderen te gaan besmetten

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja, de één paniekerig de ander te laconiek, dat geeft onderling conflicten

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Dat is voorgeschreven

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

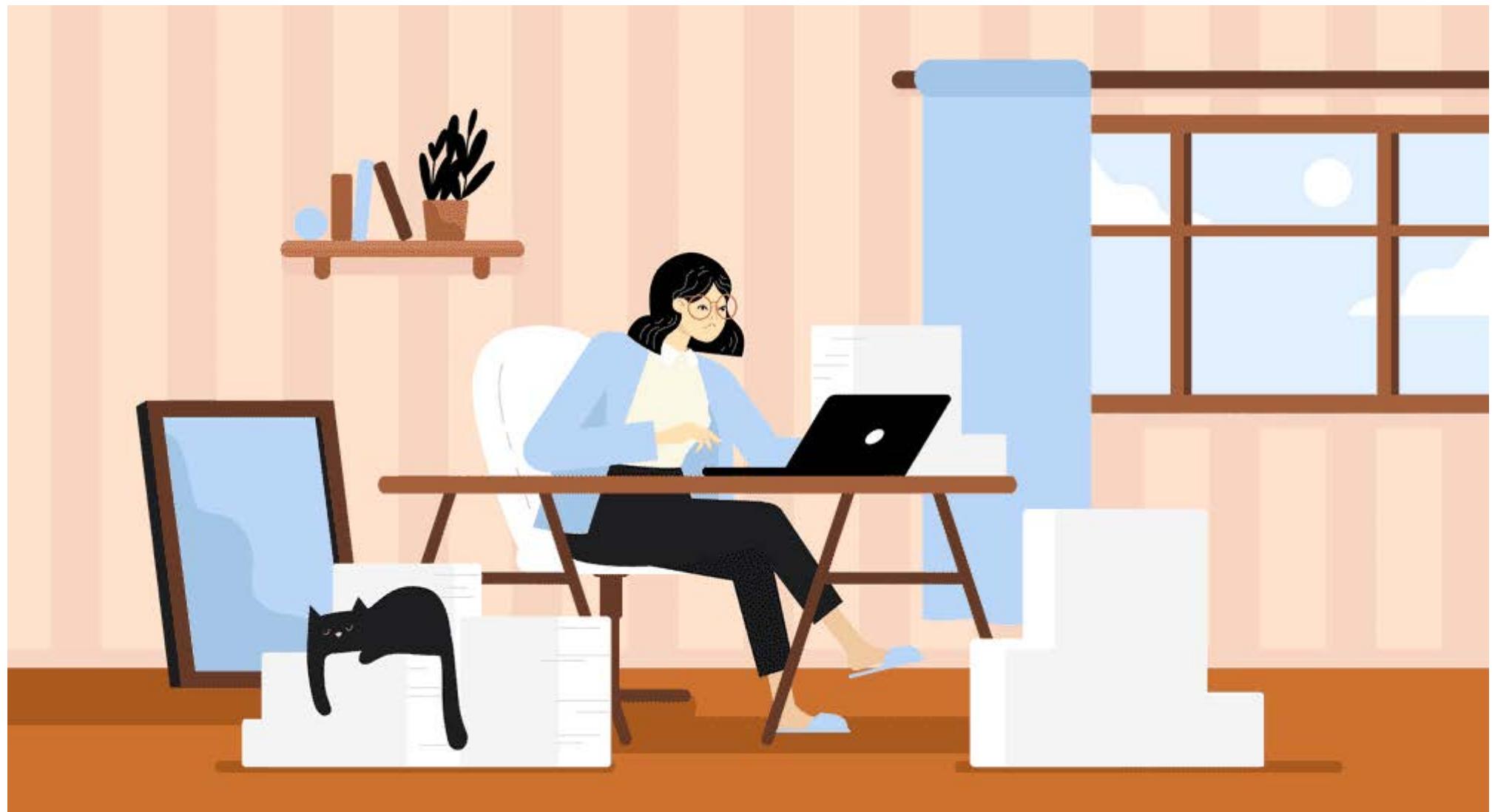
Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Omdat het tussen werk en privé steeds schakelen is, ook omdat de kinderen thuis zijn en hulp-ondersteuning nodig hebben, die school anders gaf.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens



Sterk mee eens

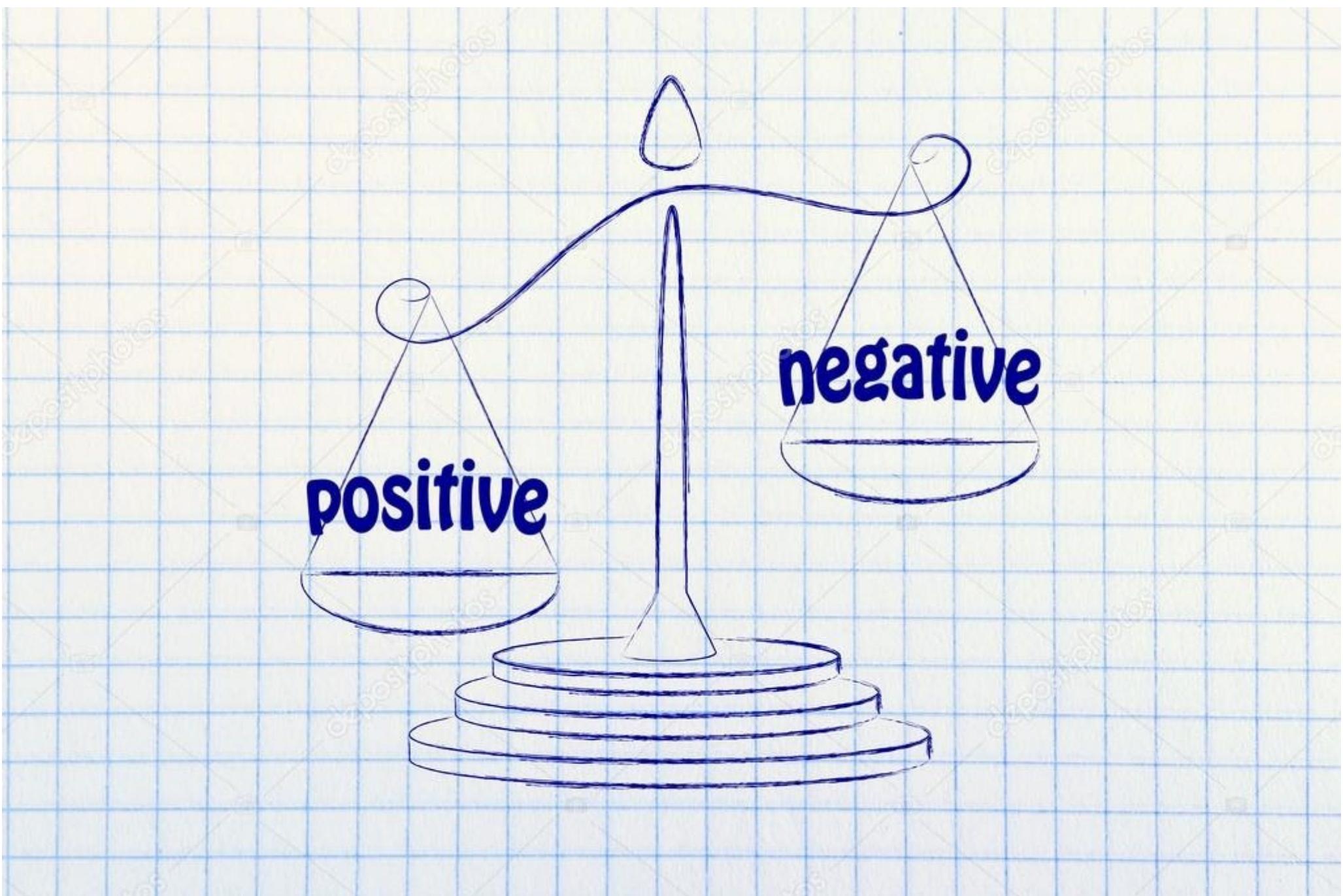
Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Voordeel: specifieke opdrachten geconcentreerdeerder af kunnen maken

Nadeel: veel minder contact met collega's - even het gezellig koffiedrinken als onderbreking

Positieve en negative bijeffecten



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Mensen zien weer meer naar elkaar om, vooral wat ouderen betreft. Daar komen nieuwe initiatieven van.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Onzekerheid hoe lang het duurt (duren gaat). Fysieke contact onderling (bijv. hand schudden; een klopje op de schouder) is men ook nodig.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Ik ben wel benieuwd naar het resultaat.

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

16-20



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Ik ben een student



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: ik beweeg net als hier voor niet

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- dezelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other:

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other:

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Ik ben thuis thuis ipv op kamers

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other:

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Ik ben thuis ipv op kamers

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

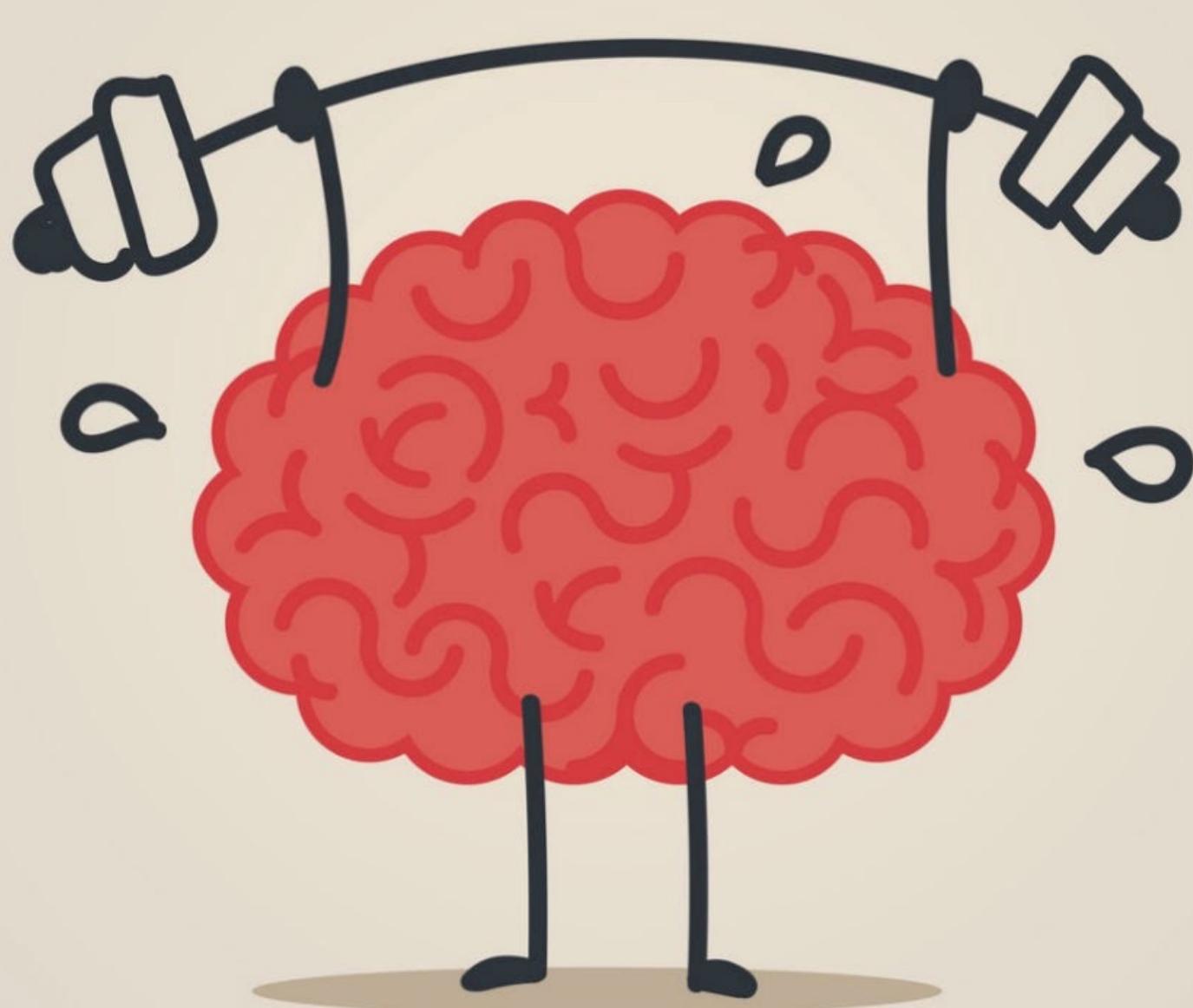
Er is nog genoeg

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Niets

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Ik kan bijvoorbeeld niet meer reizen met het ov

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja, mensen zijn afstandelijker. Oudere klanten hebben nu meer behoefte aan een praatje

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Mijn zus werkt in het ziekenhuis, die wil ik niet besmetten

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

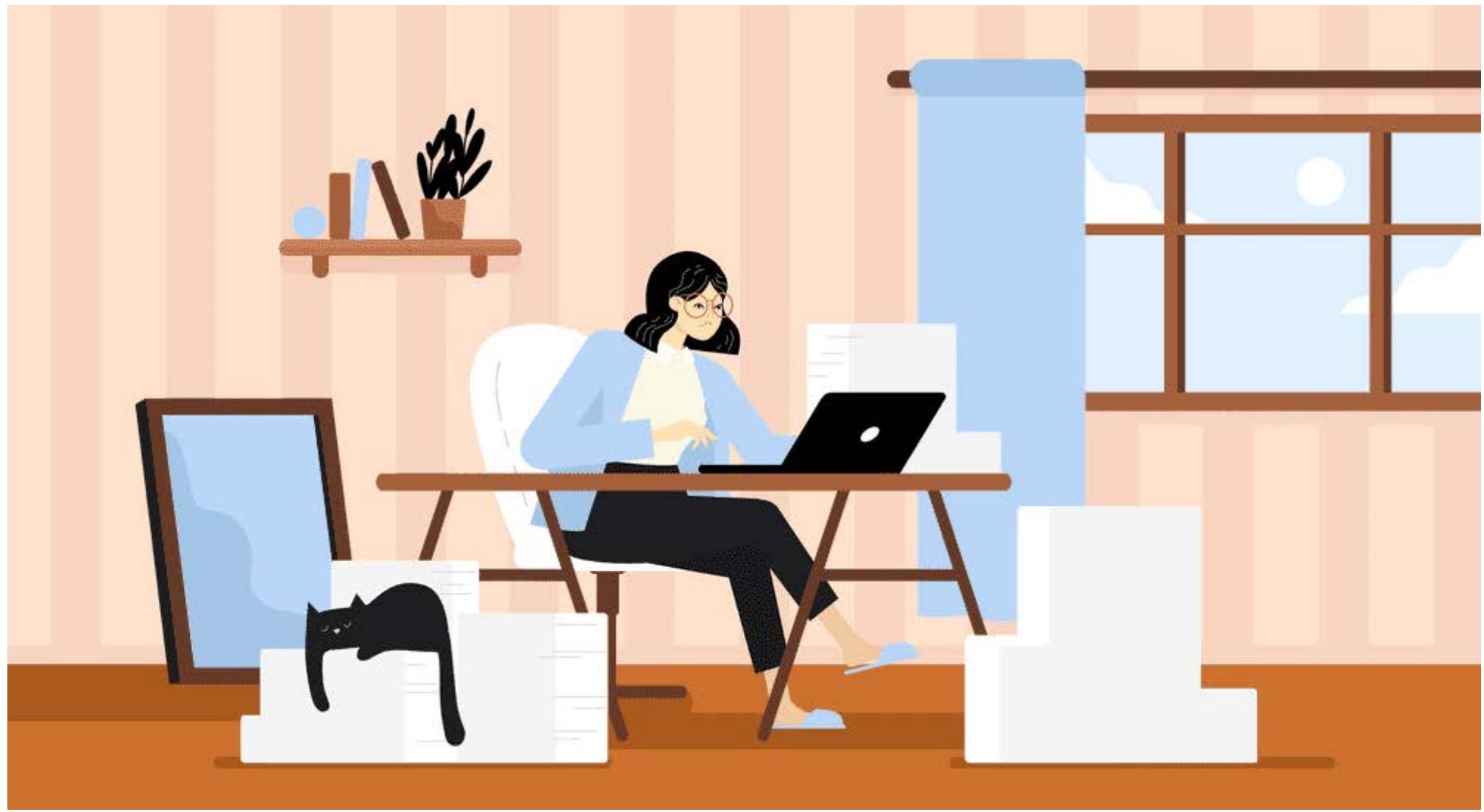
Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Het is moeilijker om hulp te krijgen of een vraag te stellen bij het studeren

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

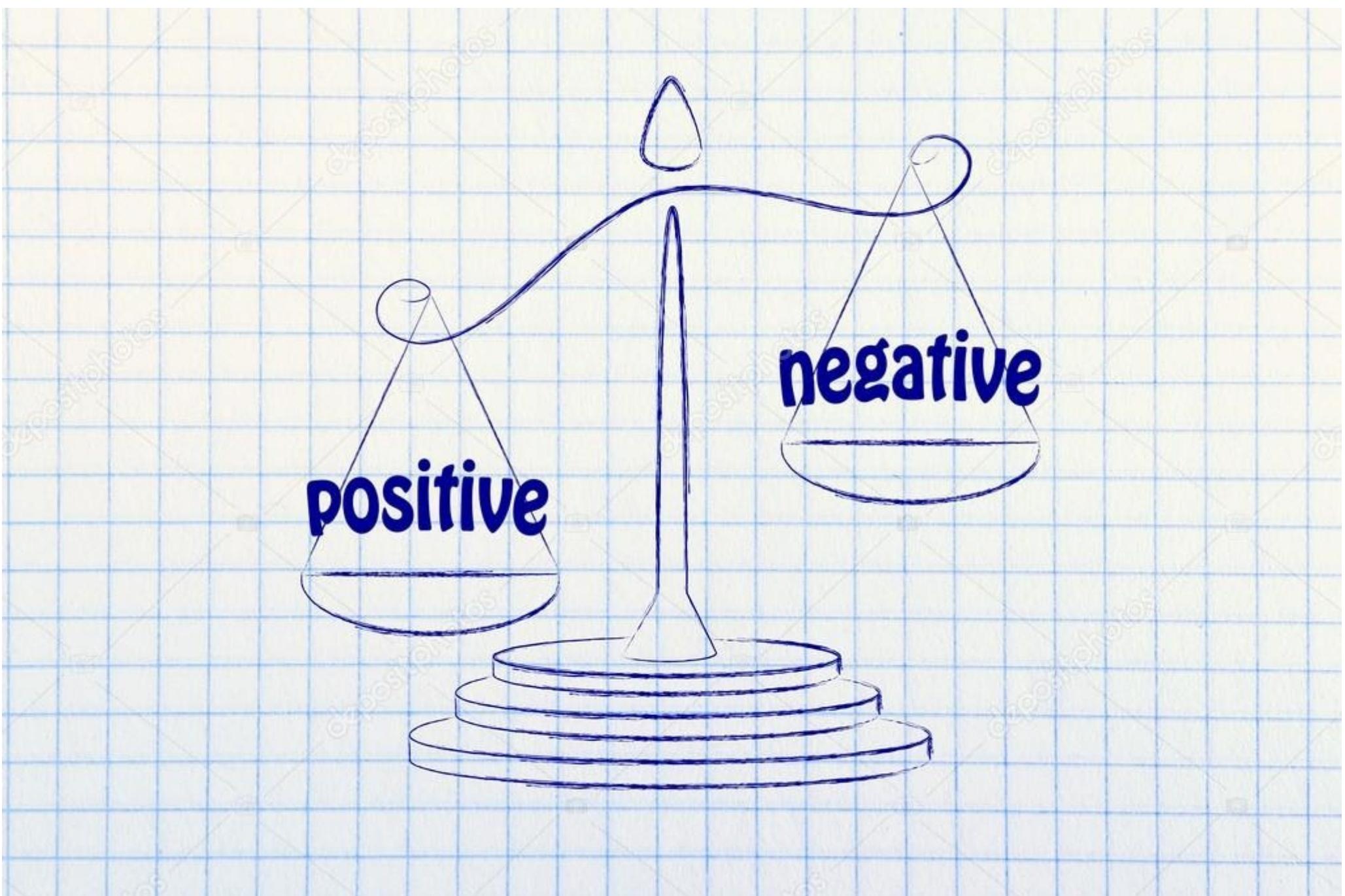
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Sneller afgeleid

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Het grootste nadeel is de online colleges



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Saamhorigheid

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Minder vrijheid

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Ik ben trots op hoe de Nederlanders omgaan met de situatie, het voelt nu niet zo gepolariseerd

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

56-60



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other:

---

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Ik werk niet



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other:

---

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Probeer hardlopen weer op te pakken. Schema vereist 3 x per week. Fitness doe ik normaal 2 x per week.

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop voor meerdere dagen. Man en ik wisselen af.

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Voor meerdere dagen.

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: Basis benodigdheden die lang houdbare zijn aangevuld. Verder niet.

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

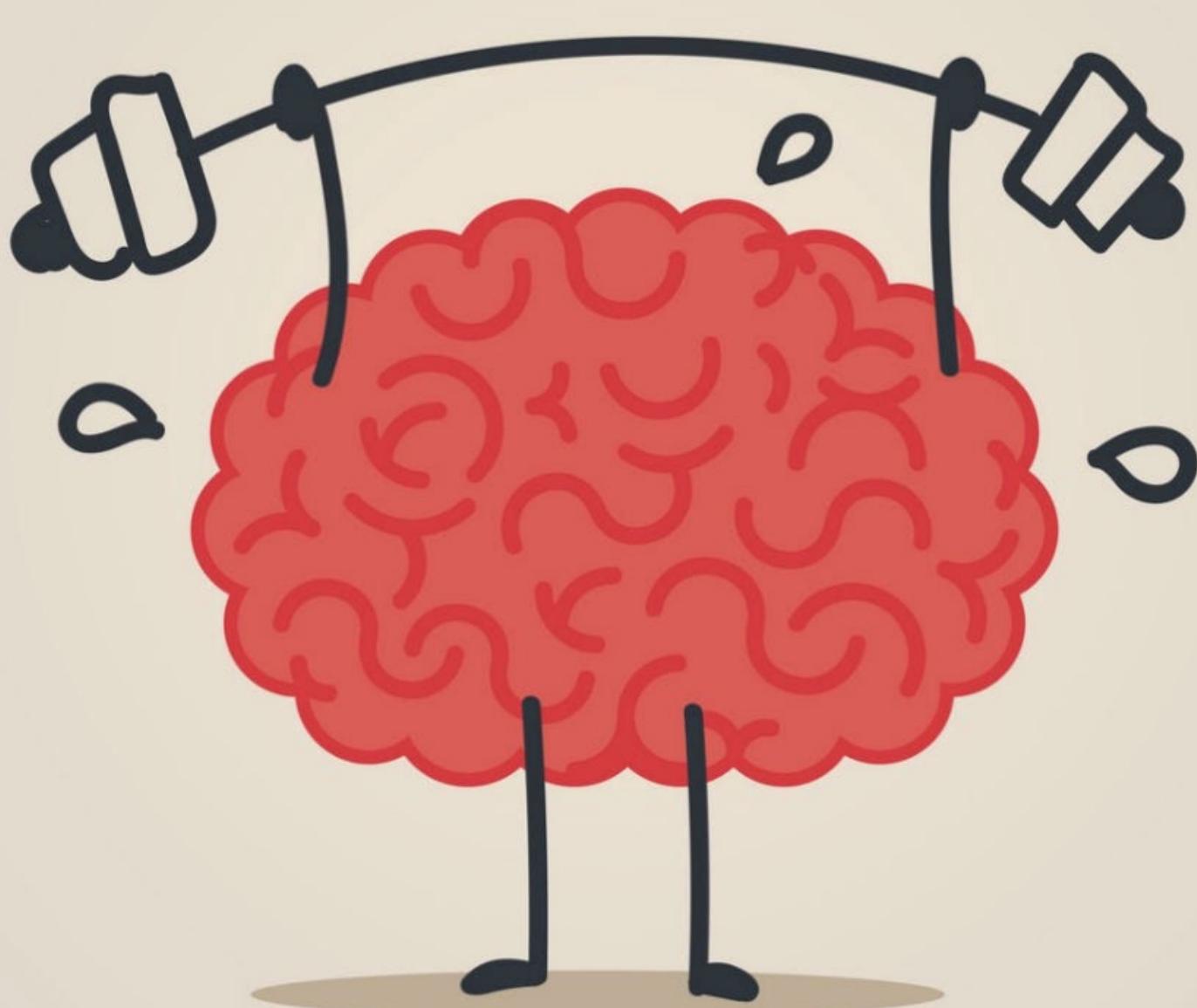
Aanvoer is goed dus niet nodig.

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Nee

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Omdat dit geen normale tijd is.

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Logisch, alles is ijna dicht.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja, voorzichtiger en geen sociale bezoeken.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

"stay home" regels

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

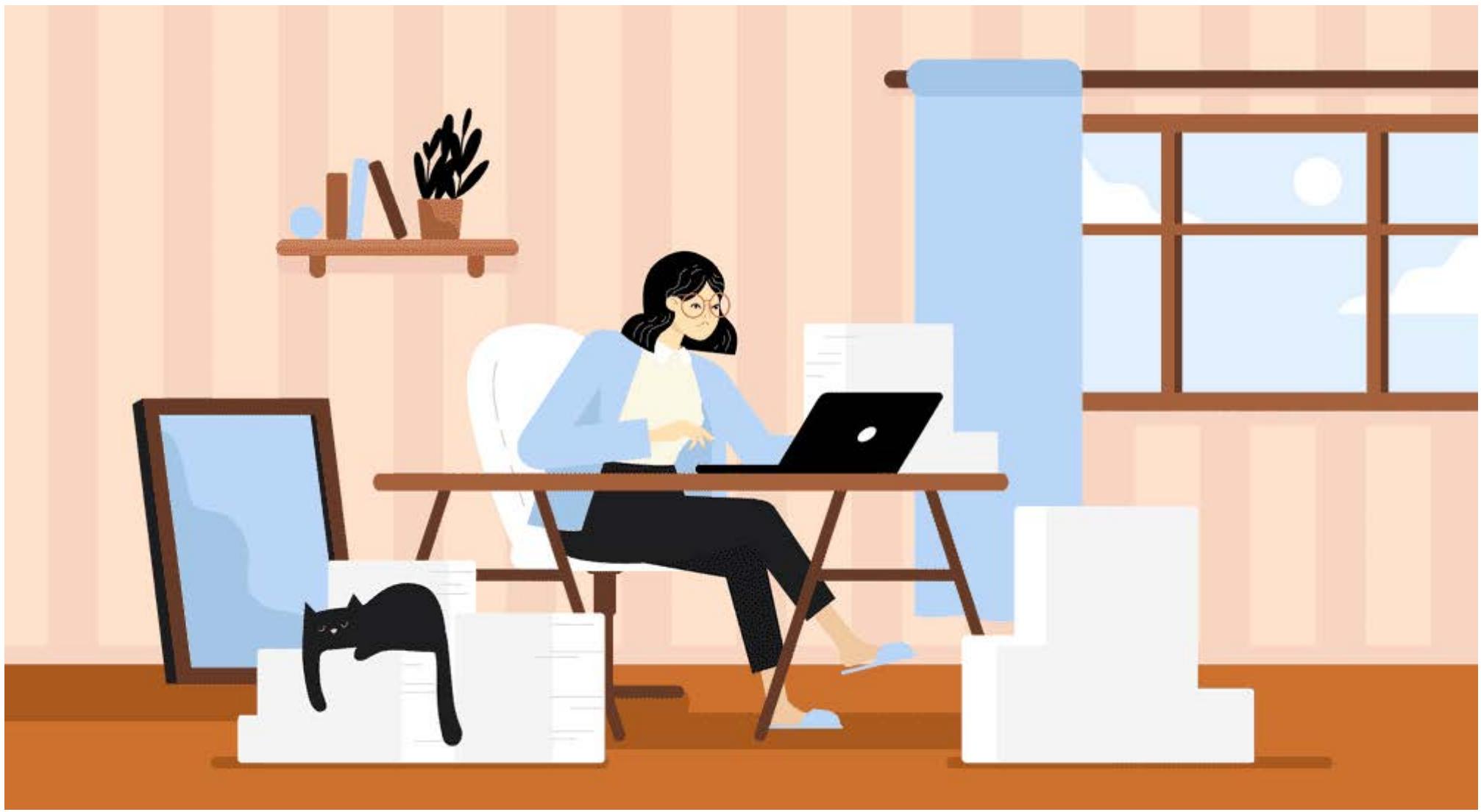
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Omdat je beperkt bent in je sociale contacten.

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

.....

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

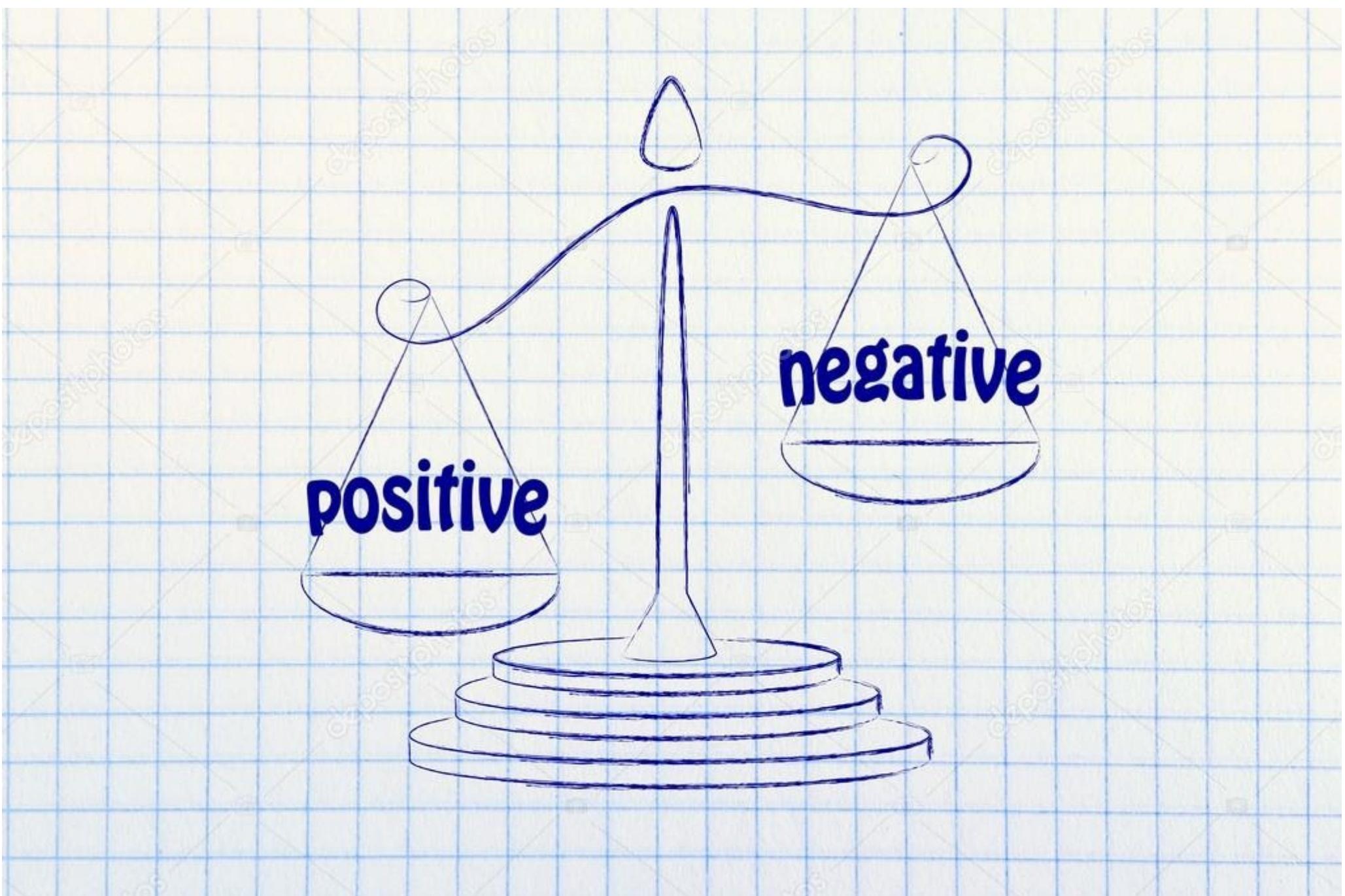
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

.....

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

.....



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Schonere lucht.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Beperking mbt familie bezoek.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

De waarom vragen waren zo duidelijk logisch dat ik vaak hetzelfde miest invullen. Of dat het antwoord te logisch was. Bijv. "Waarom voel je dat als een beperking" bij een vraag. Ons leven wordt nu beperkt door opgelegde regelgeving dan is dat toch een logisch antwoord?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

46-50



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other:

---

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Accountancy, banking and finance



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other:

---

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: thuiswerken

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenshuis
- ik beweeg thuis en buitenshuis
- Other: Ik bezoek geen sportvereniging of sportschool als er geen crisis is, dus dit heeft geen extra effect voor mij

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other:

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other:

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other:

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

Dit is niet nodig volgens de regering; supermarkten worden normaal bijgevuld. Dus hamsteren is niet nodig.

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Geen verandering

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Je bent min of meer gedwongen om thuis te blijven en dat voelt toch als een beperking, ook al is het prima om thuis te zijn.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Mensen kijken meer naar elkaar om. Hopen dat dat straks ook zo blijft, maar ik vraag het me af.

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Alleen voor het hoognodige naar buiten; advies is om binnen te blijven.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

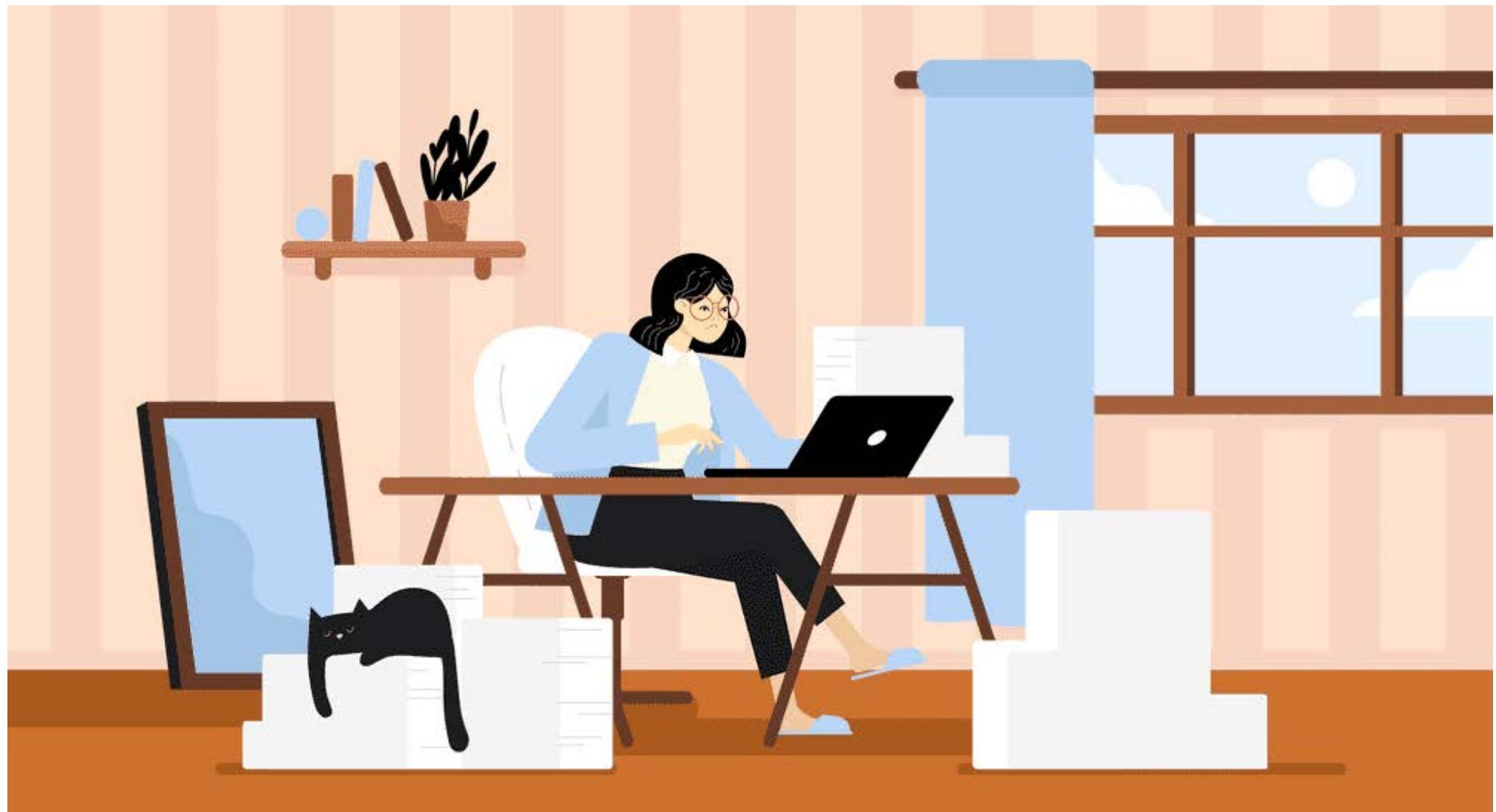
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Je kunt niet gaan of staan waar je wilt, en telefoon is toch anders dan fysiek ergens naar toe gaan/af spreken

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

Er moet veel telefonisch afgestemd worden, wat de efficiency niet ten goede komt.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

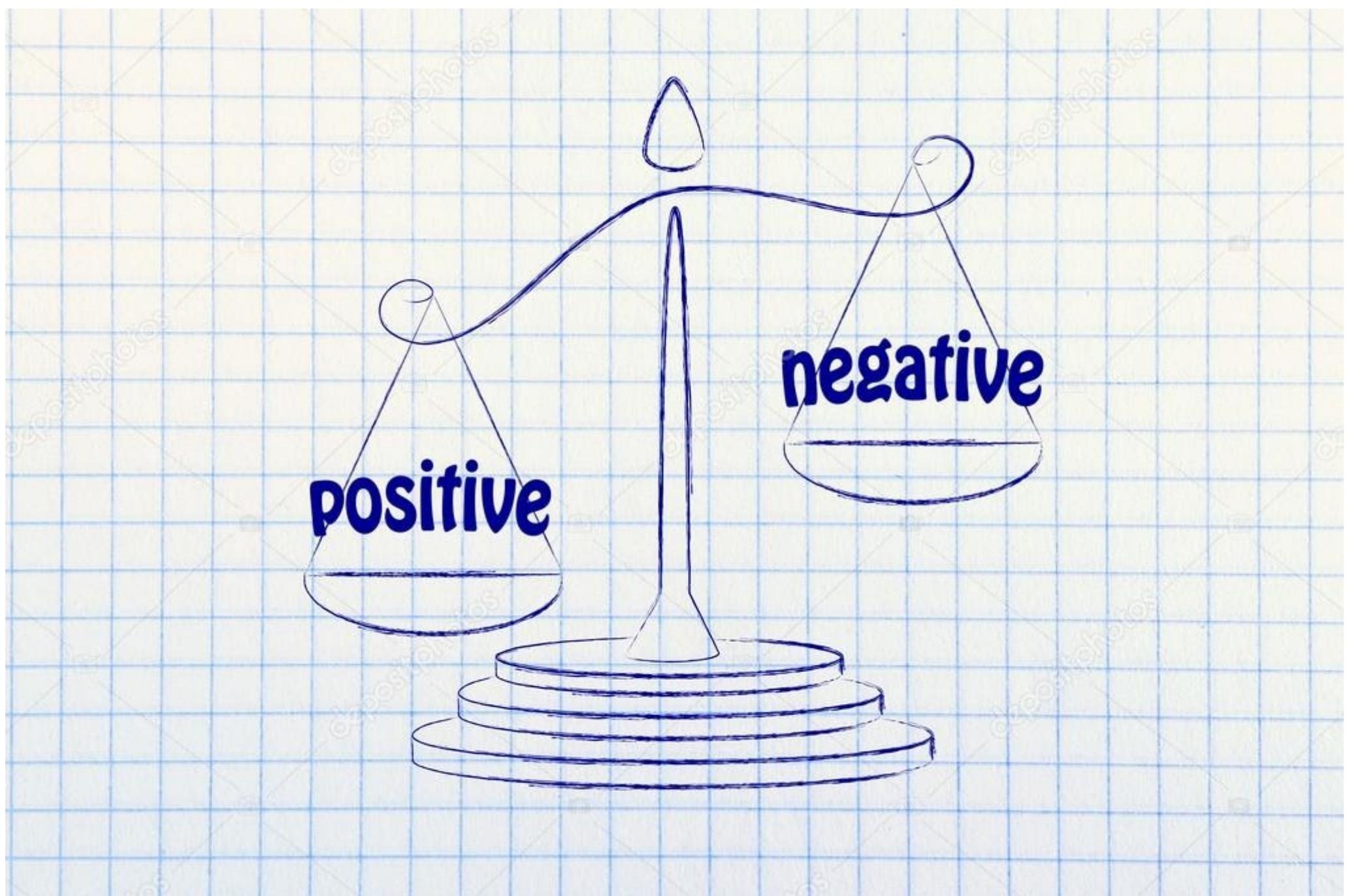
Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Het thuiswerken bevalt wel, maar moet niet te lang duren. Bij mijn werkgever was het altijd al mogelijk om thuis te werken, maar nu het verplicht thuis werken is, is het toch anders. Je mist de contacten met de collega's.

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Nadeel: het ontbreken van het praatje bij het koffie-apparaat, even sparren, even afstemmen ofwel de sociale interactie.

Positieve en negative bijeffecten



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Je waardeert je collega's meer. Je bent je ineens heel erg bewust welke vrijheid je normaal hebt.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Beperking van de vrijheid. En dat er nog veel mensen zijn, die het niet echt serieus nemen. Bijzonder.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

Succes met jullie onderzoek

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

46-50



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Drenthe



In welke sector ben je werkzaam? \*

Liefdadigheid en goede doelen



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- Ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

nvt

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

nvt

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

nvt

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

ik heb al genoeg

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

ik eet niet meer buiten de deur - verder is er niets anders...

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

ongemak meer, onhandigheid met de situatie is ongemak

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

mogelijkheden zijn sterk beperkt

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

men is meer op z'n quivive - onzekerheid drukt wel een stempel

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

zinloos: ik kan mijn werk buiten de deur nauwelijks doen

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

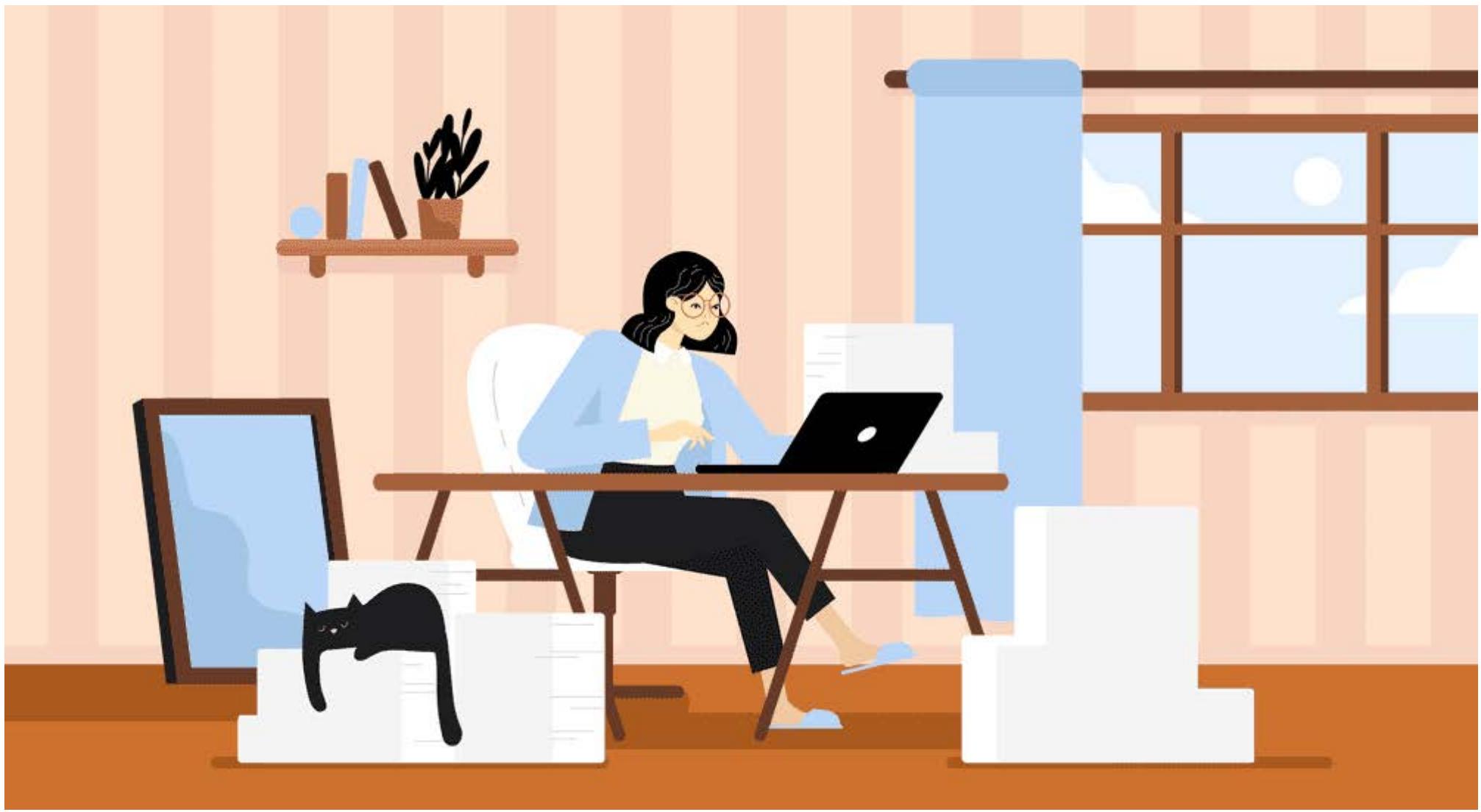
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

ik mag minder mensen ontmoeten

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: .....

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

ik moet alles opnieuw uitvinden - minder druk van buitenaf

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

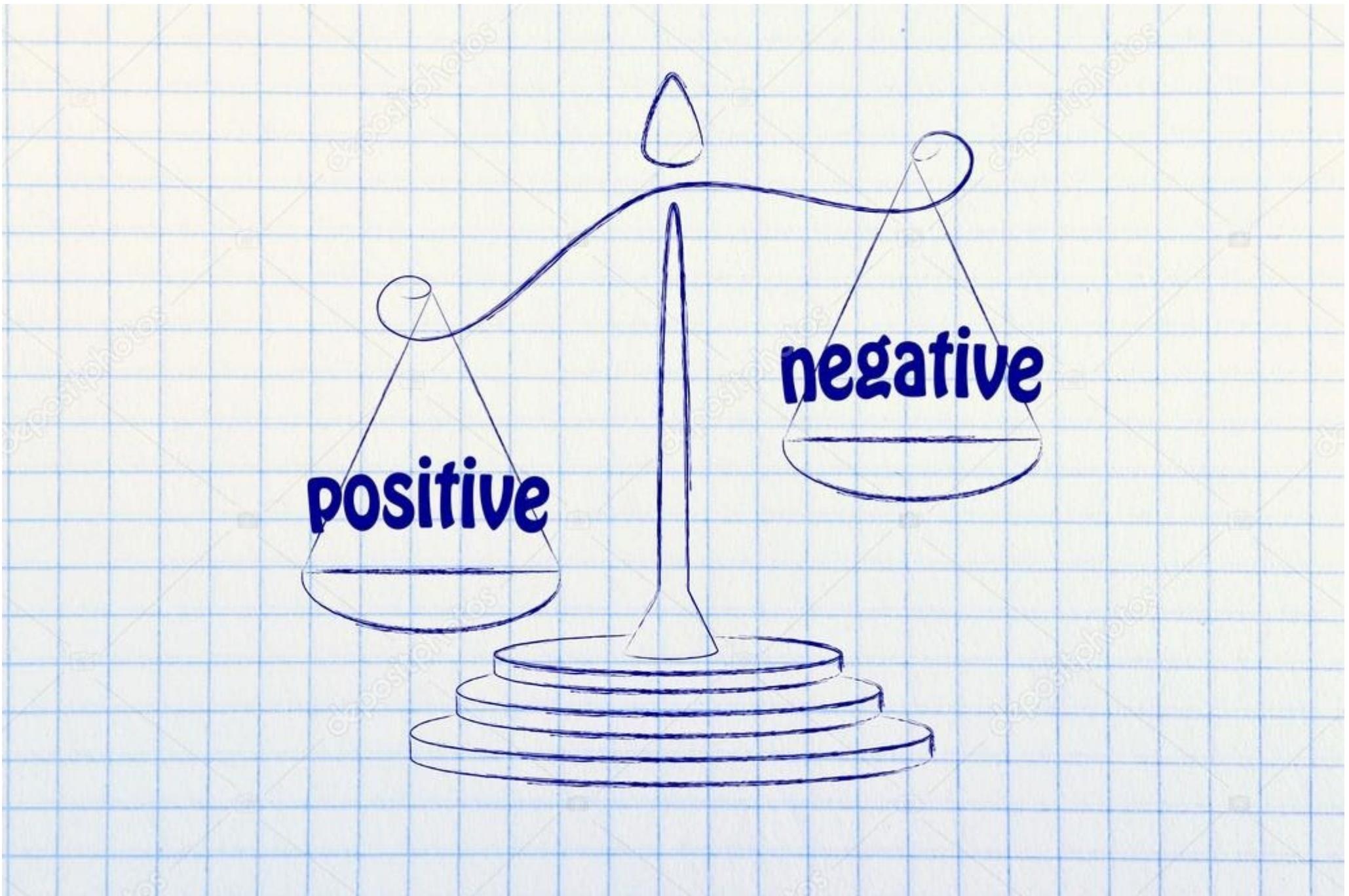
Sterk mee eens

Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

het is maar een deel van het werk, thuiswerken deed ik al, maar de rest maakt het wel zinniger

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

gebrek aan ontmoeting - daar doe je dit werk juist voor: bevordering ontmoeting



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

de macht van de gewoonte en gewenning herkennen. Ik begrijp nu beter de luxe van mensen ontmoeten kunnen en mogelijkheden en vrijheid in van tijdbesteding.

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

RSI - veel te veel achter de pc.

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?

# Onderzoek over de (in)directe impact van het coronavirus met betrekking op de gezondheid

For the English survey, click here: <https://forms.gle/p8ZPymqvjHQ68fWQA>

Deze vragenlijst gaat over de (in)directe impact van het Coronavirus (COVID-19) op ons dagelijks leven. Aangezien de meeste mensen nu thuis blijven vragen wij ons af hoe deze unieke situatie het gedrag omtrent gezondheid verandert. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mingco Glastra namens de honours academy track Health and Wellbeing, Technische Universiteit Eindhoven. Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar [m.x.m.glastra@student.tue.nl](mailto:m.x.m.glastra@student.tue.nl)

**Hallo! Wat goed dat je er bent. Voor we gaan starten met de onderzoeks vragen zou ik graag iets meer over jou en jouw situatie willen weten.**

In dit onderzoek gaan we jou een aantal vragen stellen over jezelf en jouw situatie als gevolg van de uitbraak van het Corona virus. Deze vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek. Jouw data is volledig vertrouwelijk, alle data is anoniem en niet traceerbaar. Meedoen is op vrijwillige basis en je kan stoppen wanneer je wilt zonder consequenties.

Wat is je leeftijdscategorie? \*

21-25



Wat is jouw geslacht? \*

Vrouw

Man

Zeg ik liever niet

Other: \_\_\_\_\_

In welke provincie woon je momenteel? \*

Noord-Brabant



In welke sector ben je werkzaam? \*

Ik ben een student



Waar werk/studeer je momenteel? \*

Thuis

Deels thuis en deels buitenhuis

Buiten huis

Ik werk niet

Other: \_\_\_\_\_

Met hoeveel mensen wonen jullie, inclusief jezelf? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5+

Sinds de uitbraak van het virus ben ik begonnen met... \*

- Meer Netflix te kijken
- Meer te sporten
- Gezonder te eten
- Andere mensen proberen te vermijden
- Meer spelletjes te spelen
- Meer quality-time door te brengen met familie
- Meer boodschappen te doen
- Meer tijd vrij te maken voor hobbies
- Meer boeken te lezen
- Dingen te repareren in of om het huis
- Tuinieren
- Vaker handen te wassen
- Other: \_\_\_\_\_

## Fysieke gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op fysieke gezondheid. Denk hierbij aan fysieke beweging en voeding.



Welk effect heeft het sluiten van sportverenigingen en sportscholen op de manier hoe jij fysiek beweegt/sport? \*

- ik beweeg nu thuis
- ik beweeg buitenhuis
- ik beweeg thuis en buitenhuis
- Other: .....

Vanwege de quarantaine beweeg ik nu fysiek ... \*

- helemaal niet
- een beetje minder
- hetzelfde
- een beetje meer
- veel meer
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je meer of minder beweegt?

Meer tijd en een van de weinige activiteiten die nog kunnen .....

Ga je nu vaker naar de supermarkt dan voorheen? \*

- Ja, ik ga nu vaker naar de supermarkt
- Nee, ik ga nu even vaak naar de supermarkt als voorheen
- Nee ik ga nu minder vaak naar de supermarkt
- Other: .....

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar de supermarkt?

Omdat dat beter is, lijkt me .....

Koop je nu meer en/of extra boodschappen dan voorheen? \*

- Ja, ik koop nu meer boodschappen dan voorheen
- Nee, ik koop dezelfde boodschappen als voorheen
- Nee, ik koop nu minder boodschappen dan voorheen
- Other: .....

Waarom koop je nu meer of minder boodschappen?

Ik koop evenveel, maar andere boodschappen: luxer of voor moeilijkere recepten

Sinds de uitbraak van het virus, hamster je nu producten zoals toiletpapier en sla je massaal voedsel in die je lang kunt bewaren? \*

- Ik hamster producten zoals toiletpapier
- Ik sla voedsel in die lang houdbare zijn zoals bevroren fruit en luncheon meat
- Ik doe geen van deze activiteiten
- Other: .....

Kun je toelichten waarom je wel of niet hamstert?

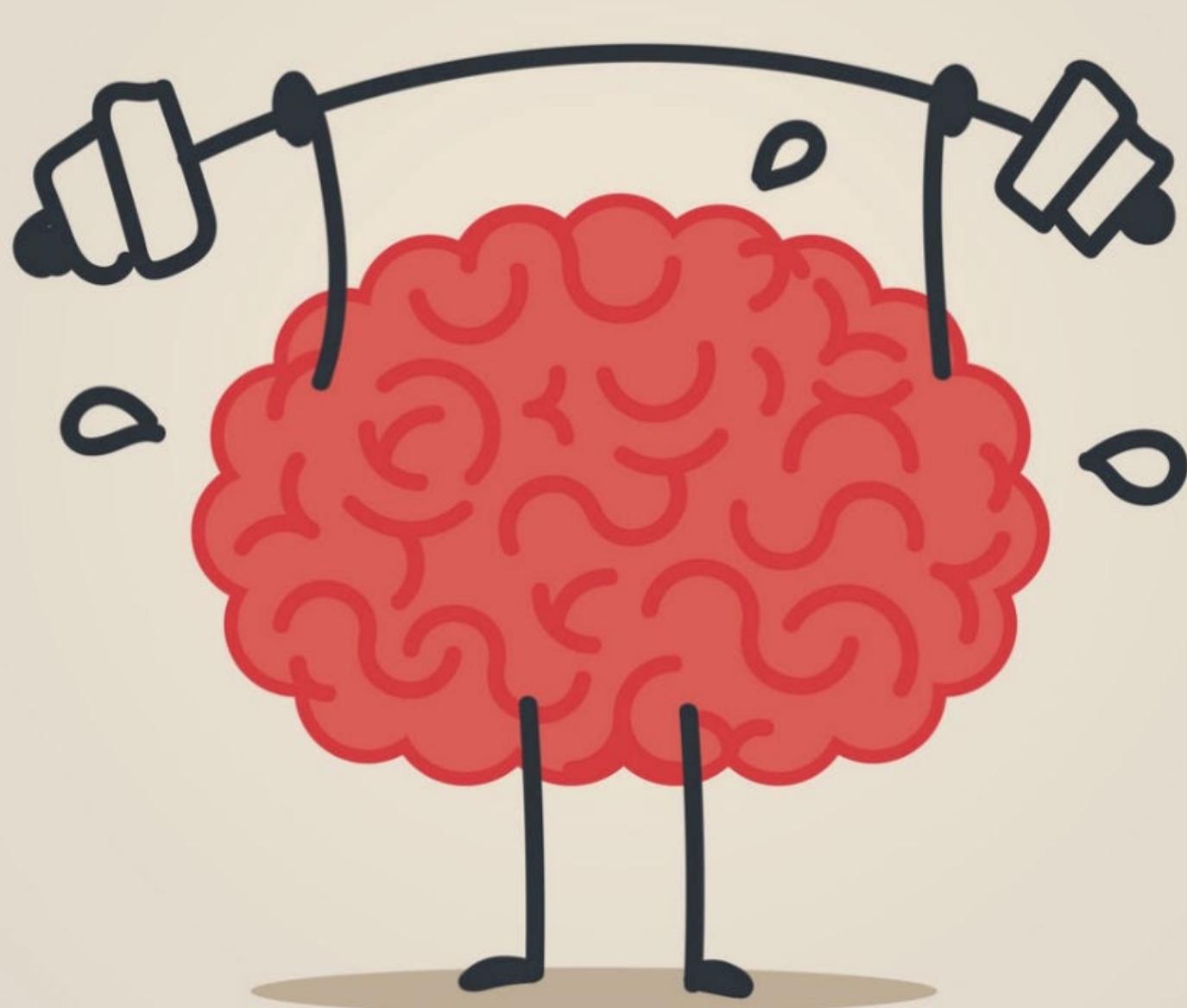
Ik vind dit niet netjes naar anderen en ik vind het lastig om te plannen wat ik moet kopen

Heb je het gevoel dat je nu gezonder eet dan voorheen? Wat is er veranderd? \*

Ik probeer gezondere maaltijden te maken, ik eet wel meer door verveling

## Mentale en emotionele gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de mentale en emotionele gezondheid. Denk hierbij aan stres en productiviteit.



Ben je eens of oneens met de uitspraak: Ik ervaar nu meer stress dan voorheen. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel stress ervaar je nu vergeleken met voorheen?



Waarom ervaar je nu meer of minder stress?

Ik wil graag mijn studie afronden en ik weet niet of dit nu makkelijk zal zijn of nog problemen zal opleveren die ik niet kan controleren

Ben je eens of oneens met de uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me beperkt in mijn vrijheid om te doen wat ik wil. \*

Op de schaal van 1 tot 5, hoeveel voel je je in je vrijheid beperkt vanwege het virus?



Waarom voel je je nu meer of minder beperkt in jouw vrijheid?

Zeker met het mooie weer wil je naar buiten en met mensen zijn. Dit kan natuurlijk niet. Ik vind het sws lastig in te schatten wat wel en wat niet kan en dan doe ik dingen maar niet.

Hangt er voor jouw gevoel een andere sfeer in de lucht en gaan mensen nu anders met elkaar om dan voorheen? \*

Ja, maar dat is voornamelijk positief

## Sociale gezondheid

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op de sociale gezondheid. Denk hierbij aan hoe vaak je familie en vrienden bezoekt, de interactie die je hebt met anderen en wat je nu doet in je vrije tijd.



Sinds de uitbraak van het virus ga je nu minder vaak naar buiten dan voorheen? \*

- Ja, ik ga niet naar buiten als het niet nodig is
- Ja, ik ga nu minder vaak naar buiten
- Nee, ik ga even vaak naar buiten als voorheen
- Nee, ik ga nu vaker naar buiten dan voorheen

Waarom ga je nu vaker of minder vaak naar buiten?

Ik twijfelde of ik evenveel of meer naar buiten ga. Ik ga vooral bewuster naar buiten, in plaats van gewoon onderweg zijn.

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Sinds de uitbraak van het virus voel ik me meer alleen en geïsoleerd dan voorheen. \*

Op een schaal van 1 tot 5, hoe alleen en geïsoleerd voel je je?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

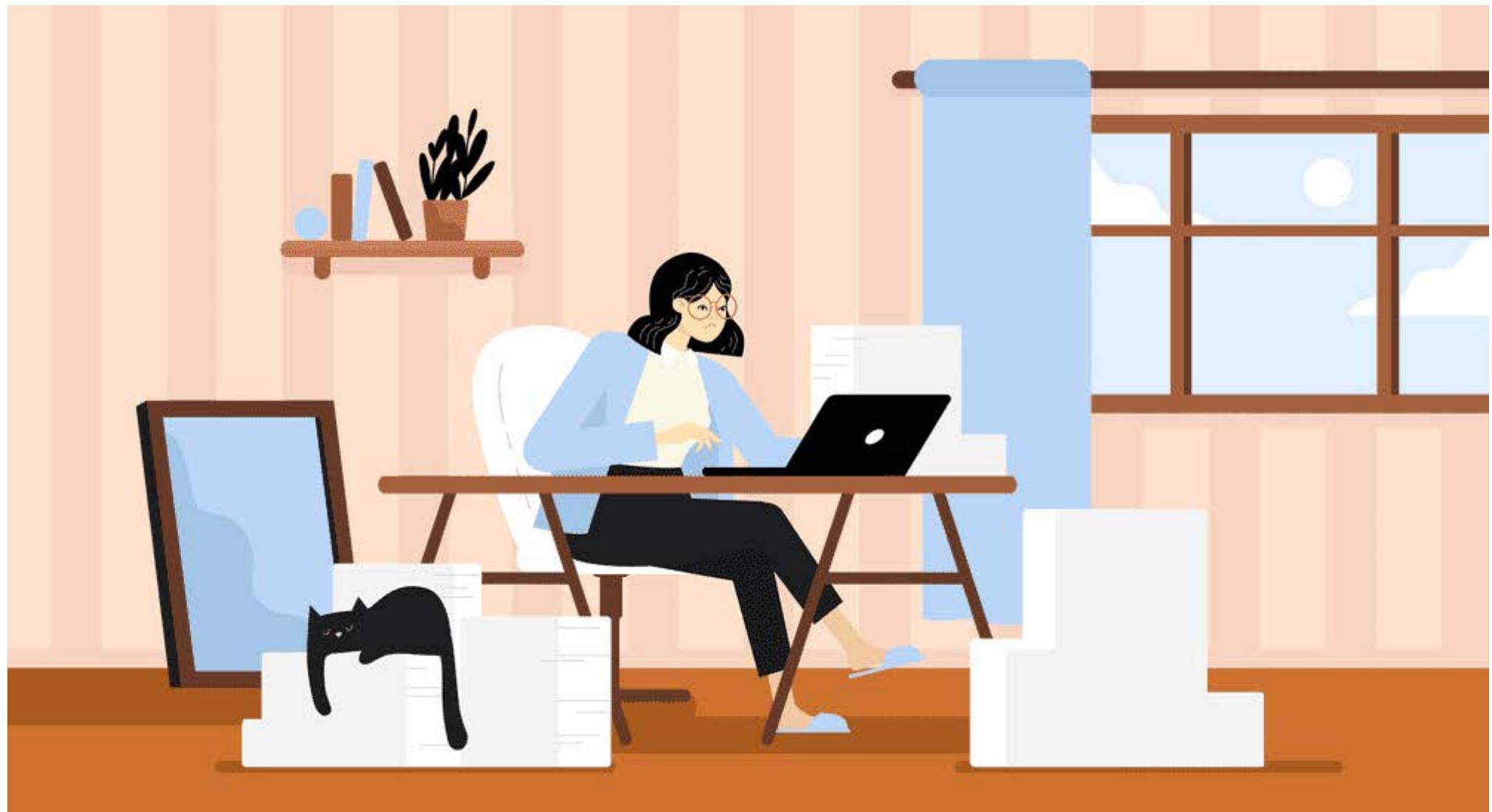
Sterk mee eens

Waarom voel je je meer of minder geïsoleerd en alleen dan voorheen?

Vaak kom je door de dag heen mensen tegen waar je even een praatje mee maakt, deze contacten mis ik nu. Normaal gesproken geven deze kleine contacten energie

## Werk

In dit gedeelte van de vragenlijst ligt de focus op (thuis)werk en productiviteit. (indien niet van toepassing, negeer deze vragen)



Hoe heeft de nieuwe situatie jouw productiviteit beïnvloed?

- Ik werk nu minder efficiënt dan voorheen
- Ik werk nu even efficiënt als voorheen
- Ik werk nu efficiënter dan voorheen
- Ik werk niet
- Other: \_\_\_\_\_

Waarom werk je nu meer of minder efficiënt?

-

Ben je eens of oneens met de volgende uitspraak: Thuis werken bevalt me wel.

Op een schaal van 1 tot 5, hoe bevalt het thuiswerken?

1

2

3

4

5

Sterk mee oneens

Sterk mee eens

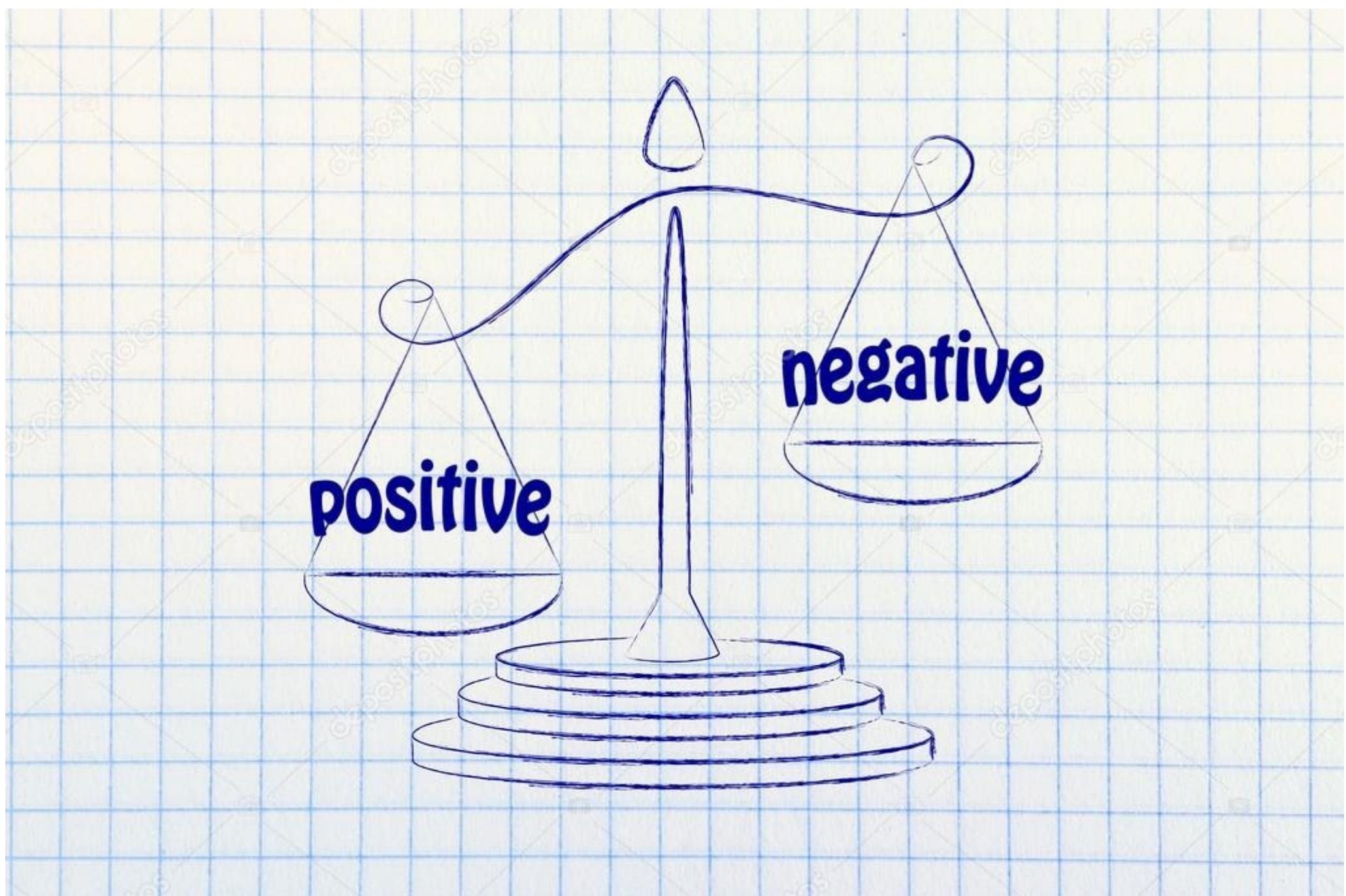
Kun je toelichten waarom je wel of niet houdt van thuiswerken?

Nu ik een ritme heb en een goede plek om te werken, is het ook wel fijn om thuis te werken. Niet heen en weer reizen en je bespaard veel tijd met minder kleine pauzes tussendoor enzo.

Wat is het grootste voordeel of nadeel van thuiswerken?

Geen mensen om je heen die je motiveren of energie geven

Positieve en negative bijeffecten



Welk positief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Mensen helpen elkaar en staan klaar voor elkaar. Wij doen dit samen, haha!

Welk negatief effect heb je ervaren door deze unieke situatie? \*

Ik kijk er tegen op dat dit nog wel een jaar gaat duren

Is er nog iets anders wat je met ons wilt delen?