



VITALYTIX

**FRAGEBOGEN
zu Ergonomie
im Büro**

FRAGEBOGEN ZU ERGONOMIE IM BÜRO

- Bewegen Sie sich ausreichend

10.000 Schritte und mehr

5.000-10.000 Schritte

Unter 5.000 Schritte

Weiss ich nicht, aber ich schätze: genug, nicht genug



FRAGEBOGEN ZU ERGONOMIE IM BÜRO

- Haben Sie einen höhenverstellbaren Schreibtisch?

 Ja Nein

- Haben Sie einen höhenverstellbaren/ergonomischen Stuhl?

 Ja Nein (Ihre Sitzgelegenheit)?

FRAGEBOGEN ZU ERGONOMIE IM BÜRO

- Wie nutzen Sie Ihren Laptop

- Mit externer Maus

Ja

Nein

- Mit externen Tastatur

Ja

Nein

- Mit externem Bildschirm

Ja

Nein



FRAGEBOGEN ZU ERGONOMIE IM BÜRO

- Leiden Sie unter Verspannungen?

Nacken

Rücken

Schulter

- Führen die Verspannungen zu:

Kopfschmerzen

Verhärteter Muskulatur

Eingeschränkter Beweglichkeit

Schmerzen_____



FRAGEBOGEN ZU ERGONOMIE IM BÜRO

- Wie viele Pausen integrieren Sie aktuell in Ihren Arbeitsalltag?

- Wie lange gestalten Sie diese Pausen im Durchschnitt?

- Verbringen Sie die Pausen in Bewegung oder im Sitzen?

Aktiv

Im Sitzen



FRAGEBOGEN ZU ERGONOMIE IM BÜRO

- Welche VORTEILE erleben Sie im „Mobilen Arbeiten,, in Bezug auf Leistungsfähigkeit

-
- Work-Life-Balance

-
- Welche HERAUSFORDERUNGEN erleben Sie im „Mobilen Arbeiten,, in Bezug auf Leistungsfähigkeit

-
- Work-Life-Balance





VITALYTIX

Kontakt Daten:

Vitalytix

Nordstr.44

59439 Holzwickede

Jolanta Kalla

+49 176 64988533

+49 2301 1878736

info@vitalytix.de

<https://www.vitalytix.de>

