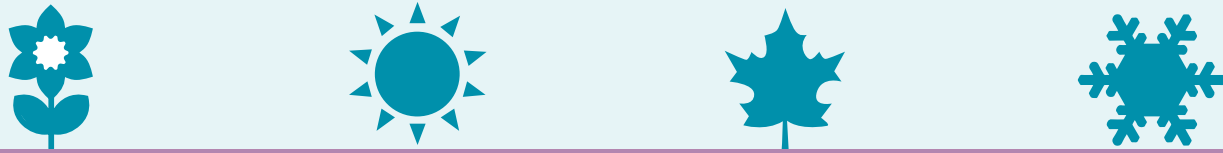


## LEEFSTIJL

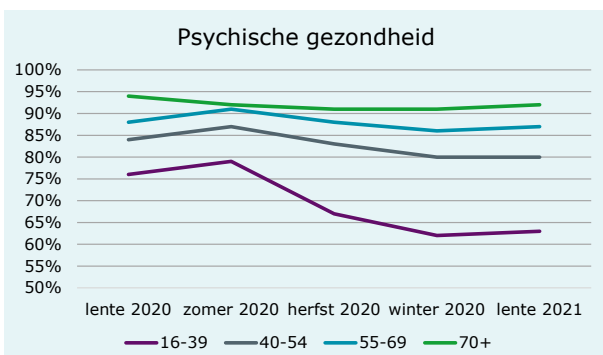
In het voorjaar van 2020 werd tijdens de eerste golf van de coronacrisis de Corona Gedragsunit opgericht. Als onderdeel daarvan is er een grootschalig vragenlijstonderzoek opgestart.

Het doel van het onderzoek was om beter inzicht te krijgen in de invloed van de corona gedragsmaatregelen op het dagelijks leven en welzijn van Nederlandse burgers en de mate waarin het ze lukt om de gedragsregels op te volgen.

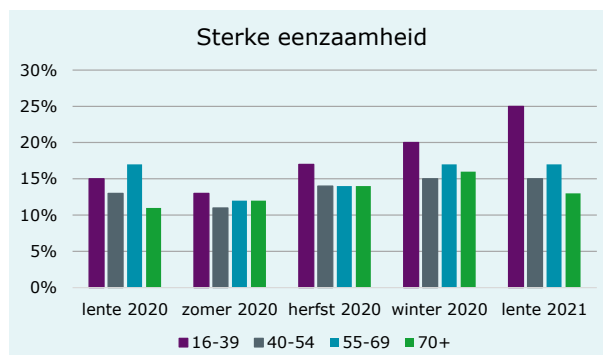
In deze factsheet ziet u de regionale resultaten van de invloed van de coronacrisis op enkele thema's. De thema's zijn mentaal welbevinden, leefstijl, vaccineren, werk en de Nederlandse aanpak van de coronacrisis. Bij elk thema zijn de resultaten weergegeven over een bepaalde tijdsperiode. Vaak is dit een periode van een jaar (lente 2020 – lente 2021).



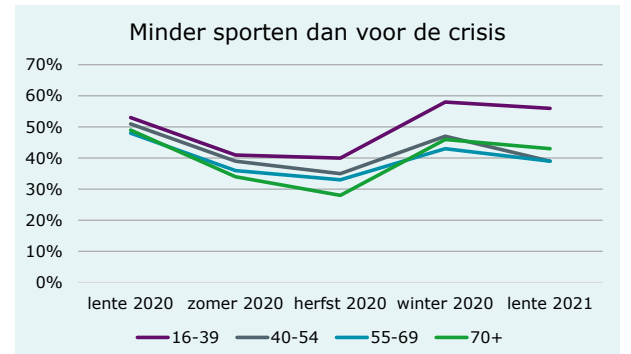
## MENTAAL WELBEVINDEN



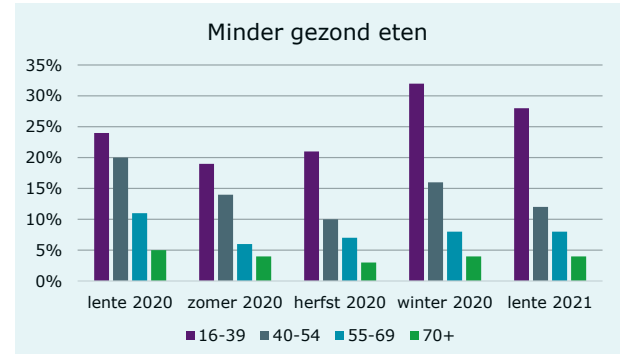
De psychische gezondheid van 40 minners is afgenomen van 79% in de zomer van 2020 tot 63% in de lente van 2021



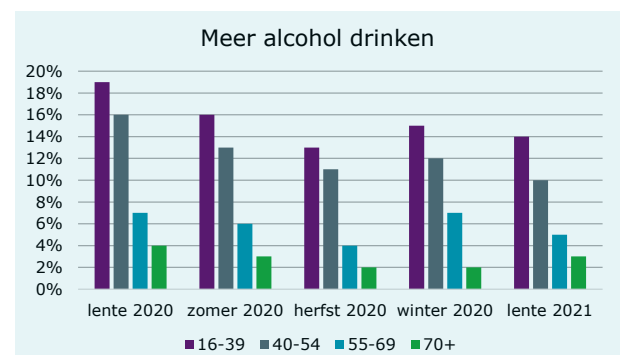
Het percentage sterk eenzame 40 minners is gestegen van 15% in de lente van 2020 naar 25% in de lente van 2021



Bijna 60% van de 40-minners sport minder sinds de winter



Een derde van de 40-minners eet minder gezond sinds de winter



Ruim 1 op de 10 40-minners is meer alcohol gaan drinken sinds de coronacrisis

De campagne 'Versterk je Gezondheid' is opgezet om mensen te adviseren over mogelijke activiteiten die bijdragen aan welzijn. Enkele adviezen staan hieronder beschreven.

Meer bewegen kan door het voeren van telefoongesprekken tijdens een wandeling.

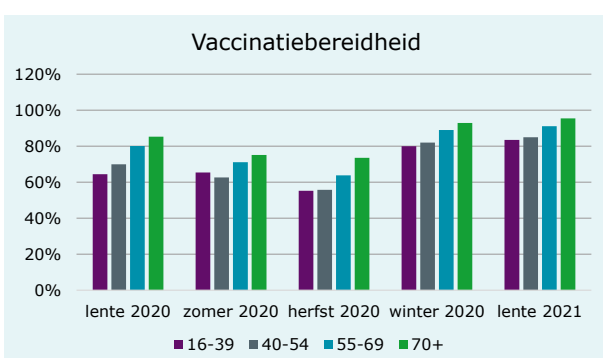
Een gezonder eetpatroon creëren kan door het aantal eetmomenten te beperken.

Om eenzaamheid tegen te gaan is het van belang om in verbinding te blijven. Dit kan door (vaker) te beeldbellen of (online) spelletjes te spelen met vrienden.

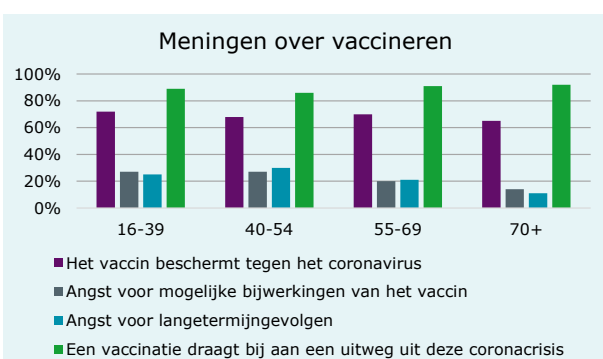
Het minderen of stoppen met alcohol drinken kan met behulp van IkPas. Meer informatie over IkPas kunt u vinden op [ikpas.nl](http://ikpas.nl).

Voor meer tips: [ggdru.nl](http://ggdru.nl)

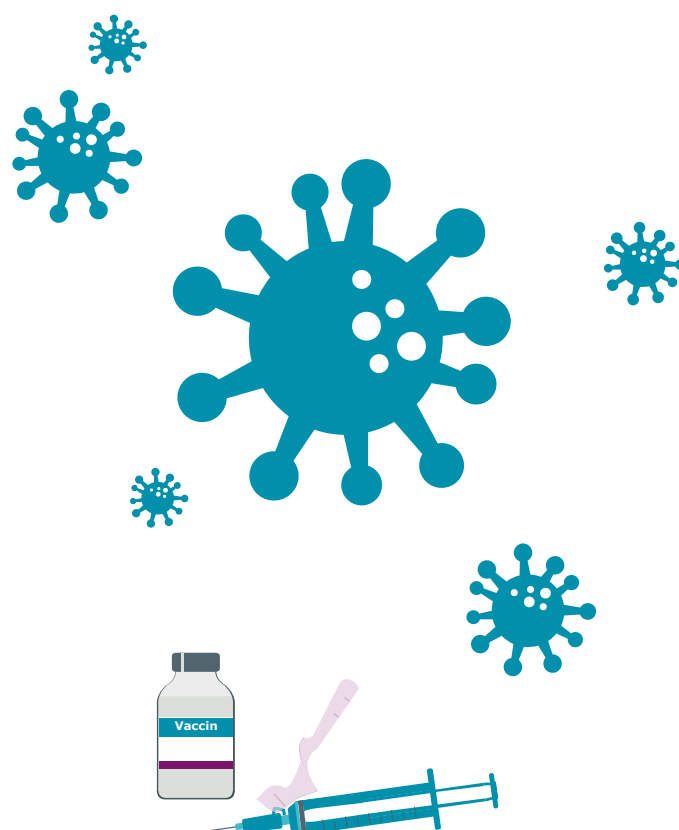
## VACCINEREN



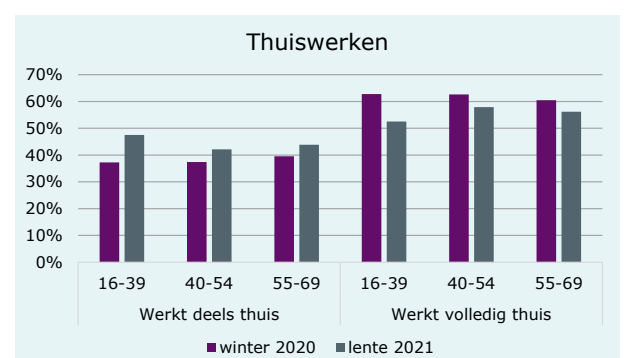
Vaccinatiebereidheid onder 40-minners met 20% gestegen in een jaar tijd



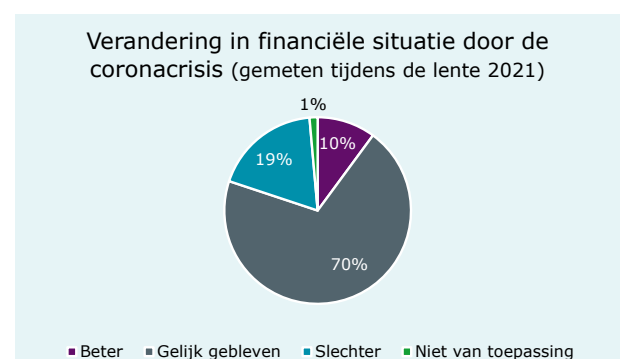
Minstens 80% van de deelnemers is van mening dat een vaccinatie bijdraagt aan het verhelpen van de crisis



## WERK

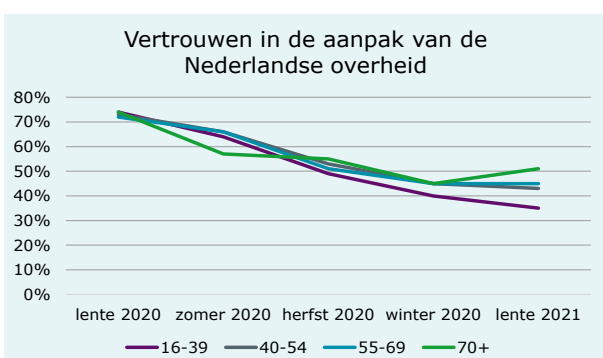


Minstens 40% van de deelnemers werkt deels thuis

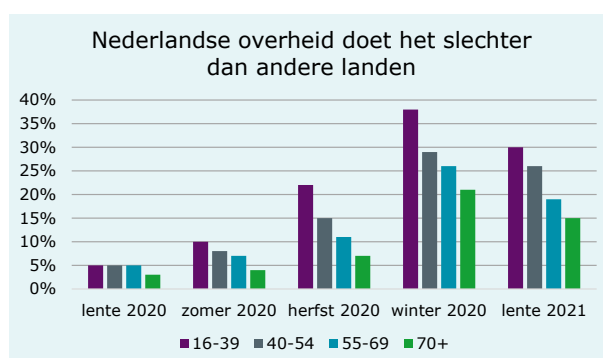


Bij 1 op de 5 deelnemers is de financiële situatie verslechterd door de coronacrisis

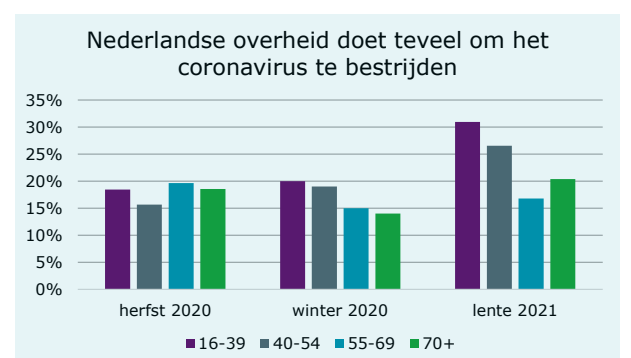
## NEDERLANDSE AANPAK CORONACRISIS



Vertrouwen in de aanpak van de bestrijding van het coronavirus is met ruim 20% gedaald in het afgelopen jaar



Deelnemers zijn sterk van mening dat andere landen beter met de coronacrisis omgaan dan Nederland



Deelnemers vinden dat de Nederlandse overheid momenteel vaker te veel doet om het coronavirus te bestrijden dan in 2020

## Advies & tips

Heeft u klachten en wilt u zich laten testen? [www.coronatest.nl](http://www.coronatest.nl) of bel gratis 0800 - 1202 (dagelijks van 8.00 uur tot 20.00 uur).  
Voor medische vragen met betrekking tot eigen gezondheid bel uw huisarts.  
Voor (medische) vragen en richtlijnen over het corona virus, RIVM: 0800 - 1351 of GGD regio Utrecht 030 - 630 54 00.  
Voor (praktische) hulpvragen Rode Kruis Hulplijn: 070 - 445 58 88.  
Voor ouderen met vragen 'hart onder de riem' Anbo: 0348 - 46 66 66.  
Voor jongeren met vragen GGD [www.jouuggd.nl](http://www.jouuggd.nl) (chatfunctie voor jongeren).  
Voor een luisterend oor, De Luisterlijn: 088 - 0767 000 (24/7).  
Heeft u een andere hulplijn nodig tijdens de coronacrisis? Kijk op de website van GGD regio Utrecht [www.ggdru.nl](http://www.ggdru.nl).

Voor dit onderzoek heeft de GGD regio Utrecht meegewerkt met het landelijke onderzoek naar gedragsmaatregelen en welbevinden tijdens coronatijd van het RIVM en GGD-GHOR Nederland. In deze factsheet staan de resultaten van alle deelnemers van peiling 1 t/m 11. De samenstelling van deze onderzoeksgroep is vanwege de opzet van dit onderzoek niet representatief voor de gehele regio. De resultaten van dit onderzoek geven wel een indicatie voor de impact van de coronacrisis. Landelijke resultaten vindt u terug op [www.rivm.nl/gedragsonderzoek](http://www.rivm.nl/gedragsonderzoek).

Meer informatie over het inwonerspanel van GGD regio Utrecht vindt u op de website: [www.panelggdru.nl](http://www.panelggdru.nl).  
Voor vragen over dit onderzoek: [onderzoek@ggdru.nl](mailto:onderzoek@ggdru.nl).

**Aan dit onderzoek hebben tussen de 3.011 en 4.522 mensen uit de regio Utrecht deelgenomen. De aantallen verschillen vanwege het variërende aantal mensen per peiling. Gemiddeld hebben er 3.698 mensen deelgenomen.**