

Lekker in je vel tijdens coronatijs?

Resultaten 2e Gezondheidspanel GGD Zuid Limburg

April 2021

Het is voorjaar en de zon heeft een positieve invloed op ons humeur. De coronamaatregelen gelden nog steeds. Blijven we positief en optimistisch? Hoe zorgen we voor ontspanning en plezier nu we nog steeds veel thuis blijven en weinig contact hebben? Hier lees je hoe de leden van het Gezondheidspanel ermee omgaan.



Gezondheidspanel GGD Zuid Limburg

Het Gezondheidspanel van de GGD Zuid Limburg bestaat uit inwoners van 16 gemeenten van de regio Zuid-Limburg. Het Gezondheidspanel beantwoordt een paar keer per jaar online een aantal korte vragen. Het invullen van een vragenlijst duurt meestal 5 minuten.

4324 inwoners deden mee aan dit 2e Gezondheidspanel.





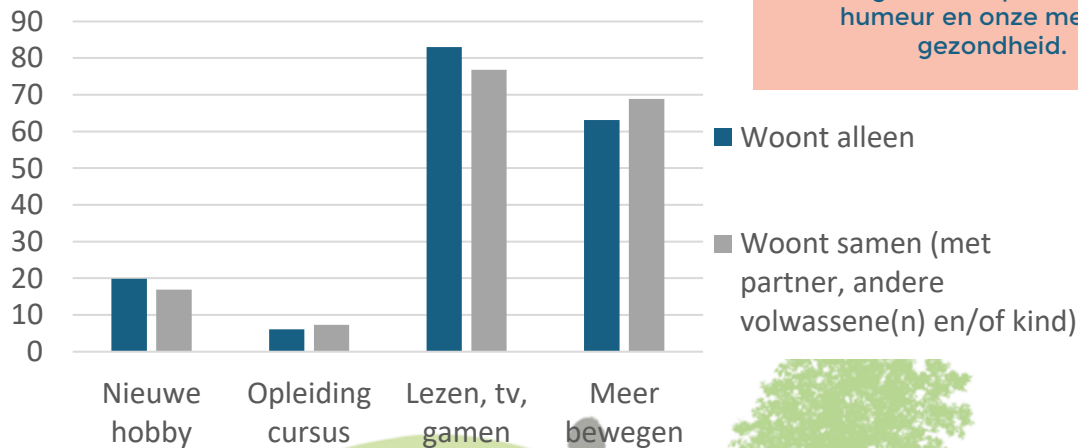
Welke invloed hebben maatregelen op ons gevoel?

| | Man | Vrouw |
|---|-----|-------|
| Het lukt om optimistisch te blijven | 72% | 65% |
| Ze hebben weinig invloed op mijn humeur | 60% | 48% |
| Ik heb er weinig last of nadeel van | 58% | 48% |
| Ik heb moeite positief te blijven | 20% | 26% |
| Ik verveel me | 14% | 15% |



Hoe houden we balans?

 Veel panelleden zijn veel meer gaan lezen, tv kijken en gamen.



We bewegen veel om in balans te blijven.

Bewegen werkt positief op ons humeur en onze mentale gezondheid.



Tips van panelleden

"Focus op wat wel kan en aanvaard ook de rust".

"Groet wandelaars die je tegenkomt, lach naar elkaar".

"Wissel vaak recepten uit en ideeën om te knutselen.

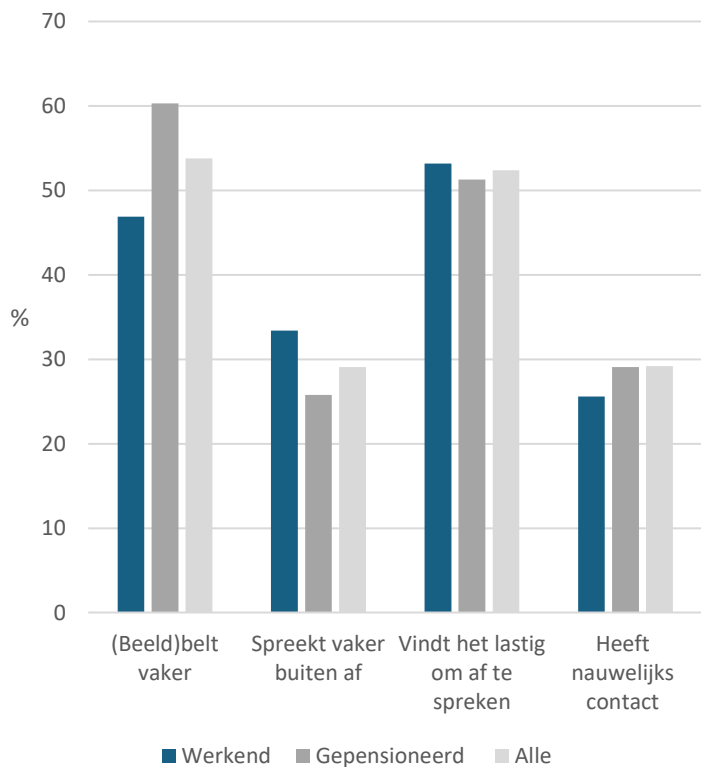
"Geniet van wat er is. Onze regio is een paradijs".

"Blijf aandacht geven en blijf betrokken".





Hoe houden we contact?



We (beeld)bellen nu vaker en spreken meer buiten af met anderen.

Toch vinden veel panelleden het lastig om af te spreken.

Bijna 30% heeft nauwelijks contact met anderen.



Tip

Stuur eens een kaartje naar een vriend of kennis. Dat zal hij of zij leuk vinden, maar je wordt er zelf ook blij van.



Rapportcijfers aantal keren contact

| | |
|-----------|-----|
| Familie | 6.1 |
| Buren | 5.5 |
| Collega's | 5.5 |
| Vrienden | 5.3 |
| Kennissen | 4.7 |



Alleen het aantal keren contact met familie scoort een voldoende.

We willen graag vaker contact met mensen die belangrijk voor ons zijn.

Waar kijken we naar uit? TOP 5



1. Vakantie
2. Borrelen / eten op het terras
3. Zien van vrienden
4. De zomer
5. Terug naar het normale

