

Gezondheid & Leefstijl

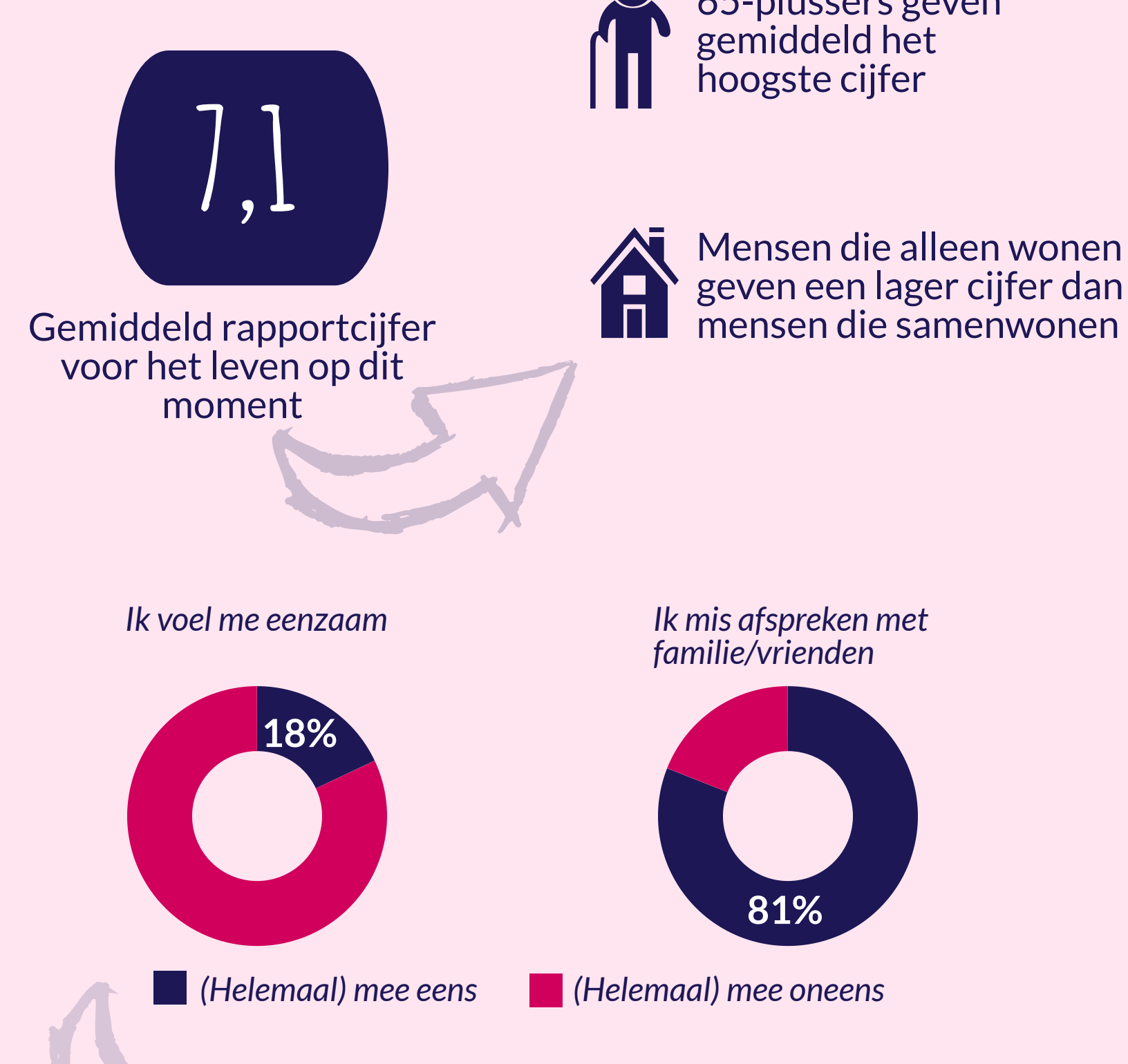


TIP! Zorg goed voor jezelf; leef gezond

In deze tijd kan het lastig zijn om voldoende te bewegen of gezond te eten. Probeer zo gezond mogelijk te leven, dan werkt je afweersysteem het beste.

[Kijk op de GGD website voor tips.](#)

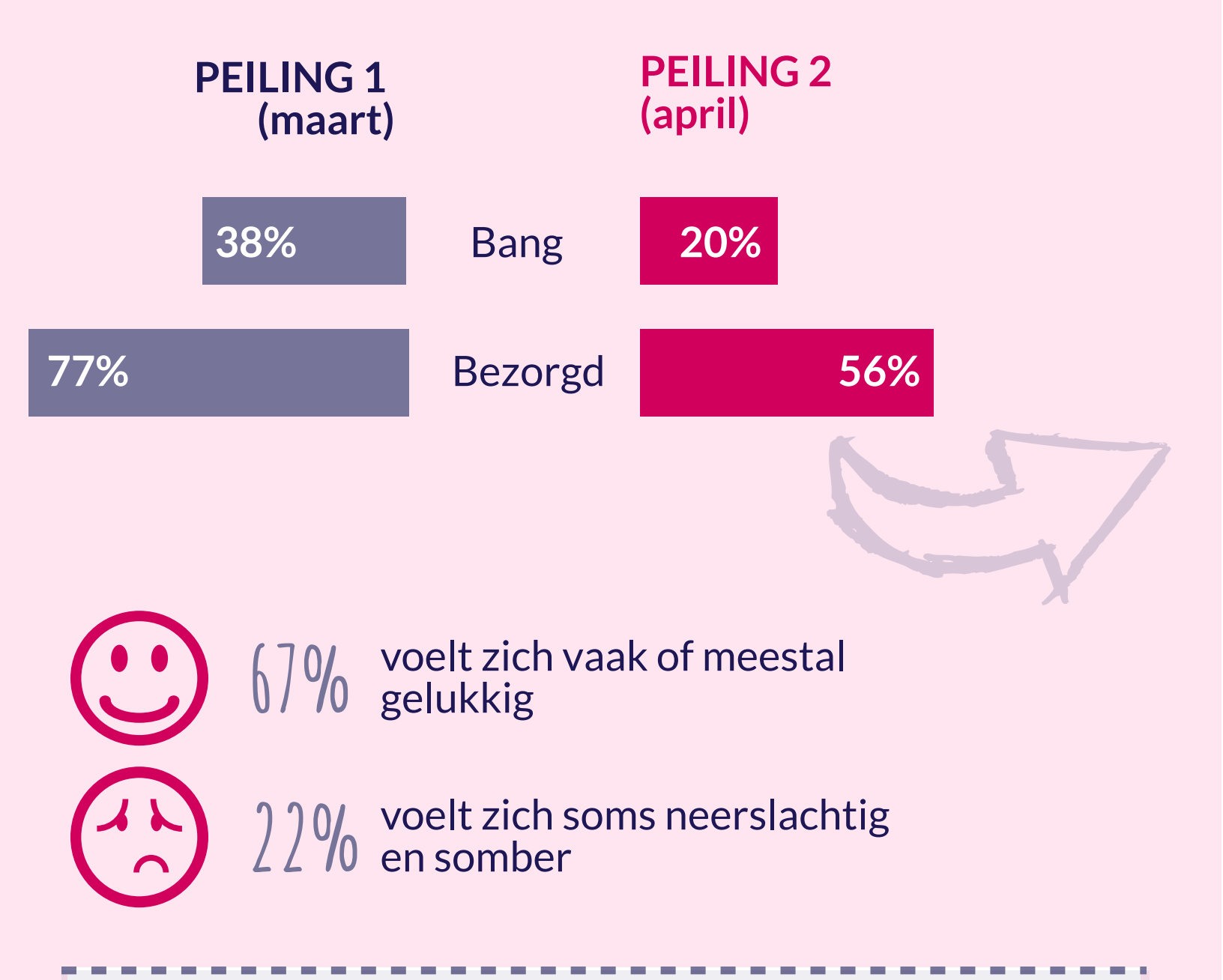
Welbevinden



'KINDEREN, VADER, VRIENDEN EN COLLEGA'S MISSEN ALS JE ALLEENSTAAND BENT, IS NIET HEEL FIJN.'

'ALLES GAAT MIN OF MEER GEWOON DOOR; MET DE NODIGE AFSTAND. HET BESEF DAT DIT DE GOEDE WEG IS, MAAKT HET GOED TE DOEN.'

18-45 jarigen zijn het over het algemeen vaker eens met deze stellingen

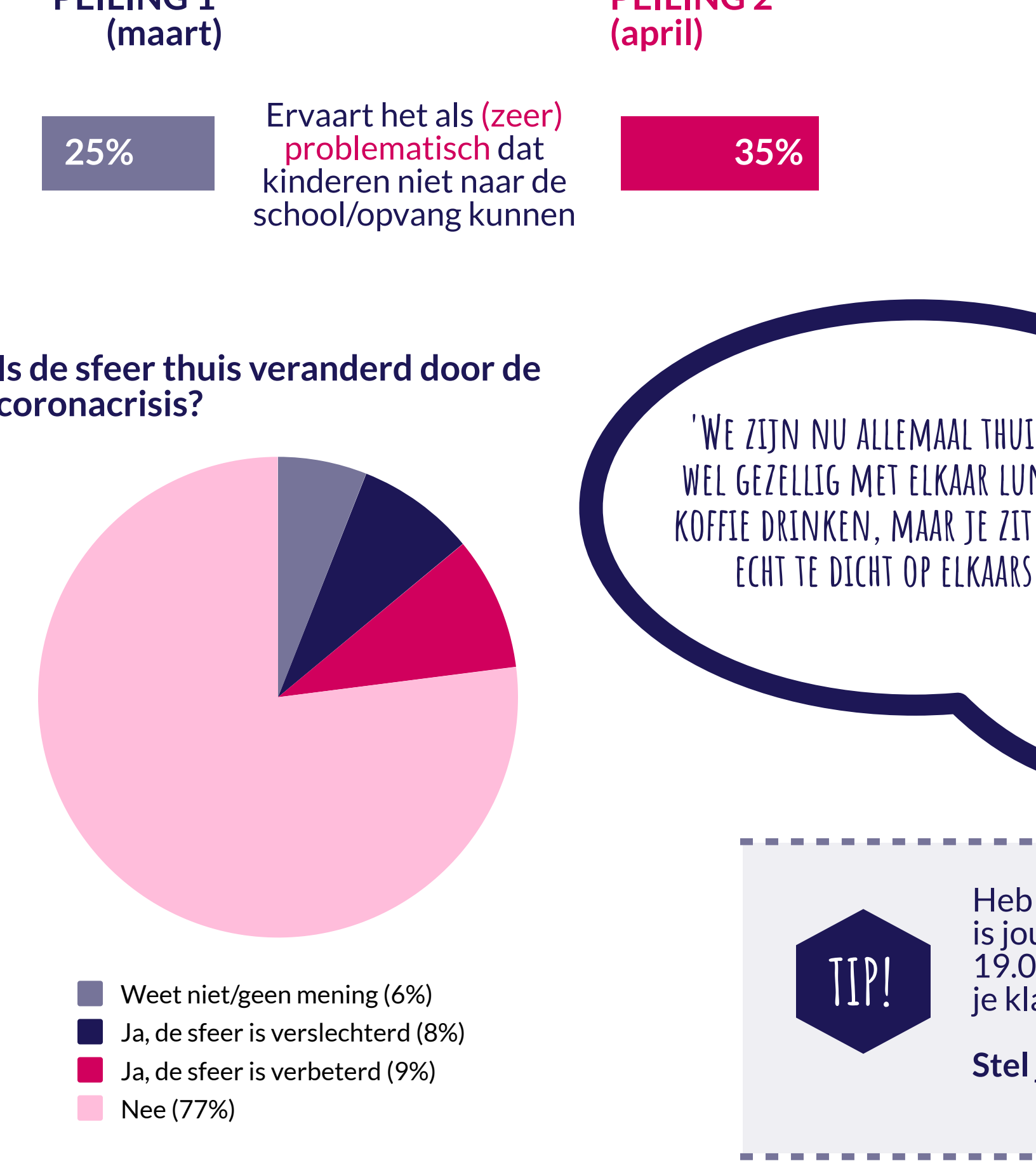


- 65-plussers en deelnemers in een risicogroep zijn met name bang om ziek te worden of te overlijden
- Vrouwen zijn vaker bang of bezorgd dan mannen
- Laag- en middelbaar opgeleiden geven vaker aan bang of bezorgd te zijn dan hoogopgeleiden
- Deelnemers die niet werken zijn meer bezorgd over hun toekomst dan mensen met werk

'BANG OM ZIEK TE WORDEN EN BEWONERS TE BESMETTEN.'

'WAAR EN HOE GAAT DIT EINDIGEN EN WANNEER? HOE LANG KUNNEN WE HET LEVEN MET ALLE MAATREGELEN VAN NU ZO VOLHOUDEN?'

Hoe gaat het thuis?



+ Kinderen zijn zelfstandig en hebben hun draai goed gevonden

- De combinatie thuis werken en kinderen thuis lesgeven is moeilijk

Online les vanuit school is goed geregeld

Structuur voor kinderen met een verstandelijke of fysieke beperking is wegge gevallen

'WE ZIJN NU ALLEMAAL THUIS, JE KAN WEL GEZELLIG MET ELKAAR LUNCHEN EN KOFFIE DRINKEN, MAAR JE ZIT SOMS OOK ECHT TE DICHT OP ELKAARS LIP.'

'MEER AANDACHT VOOR ELKAAR. DANKBAAR DAT WIJ BIJ ELKAAR ZIJN EN GEZOND ZIJN. BEWUST ZIJN VAN DAT WAT JE HEBT EN WAT WERKELIJK BELANGRIJK IS.'

TIP! Heb je vragen over opvoeden, opgroei en gezondheid en is jouw kind tussen 4-18 jaar oud? Iedere werkdag tussen 19.00 - 21.00 uur zitten onze jeugdverpleegkundigen voor je klaar om jouw vragen te beantwoorden.

Stel je vraag eenvoudig en anoniem via onze [ouderchat](#)

Hoe gaat het in de zorg?

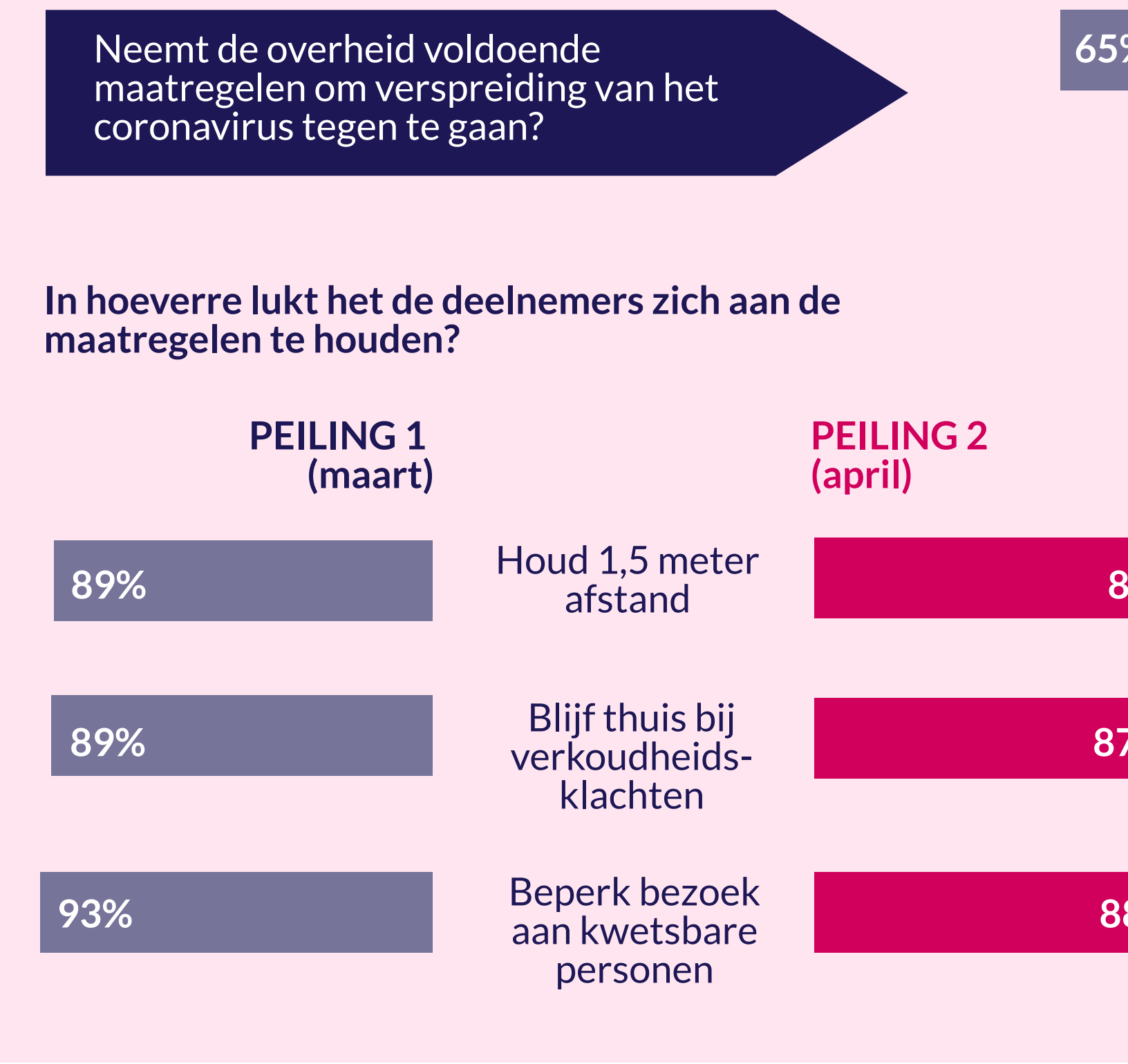


Er is veel onrust over:

1. Gebruik persoonlijke beschermingsmiddelen
2. Wegvallen structuur voor patiënten/cliënten
3. Extra verhoogde werkdruk; met name mentaal

Daarentegen geven zorgmedewerkers ook aan dat er een **'groot gevoel van saamhorigheid'** heerst onder collega's

Maatregelen Rijksoverheid



Deelnemers geven aan dat het soms **moeillijk** is om hieraan te voldoen, bijvoorbeeld vanwege het verlenen van **mantelzorg**

Informatie & Hulp



Achtergrondkenmerken

