

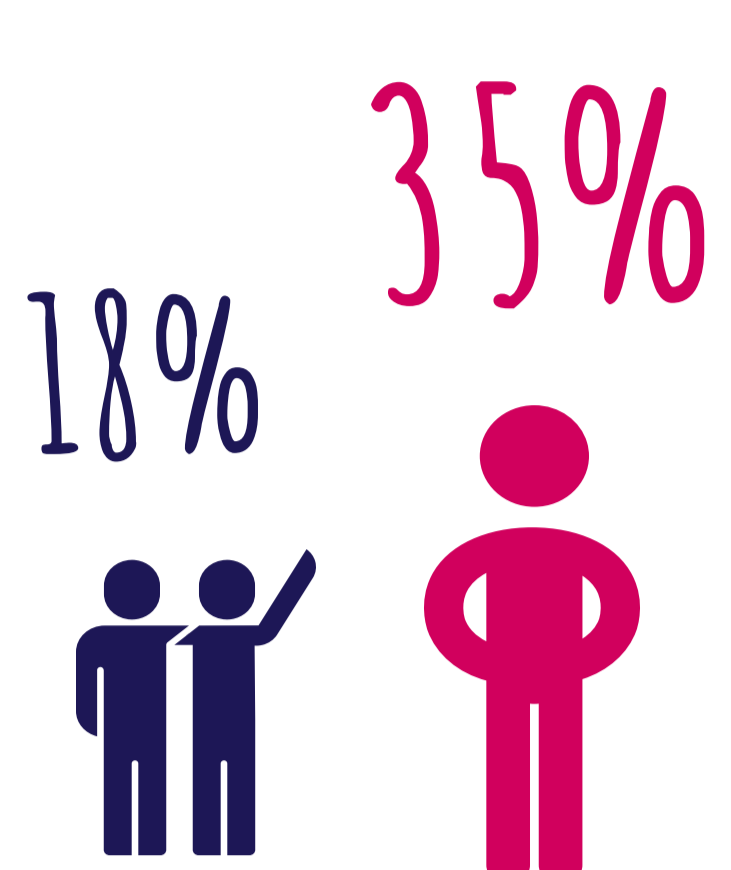
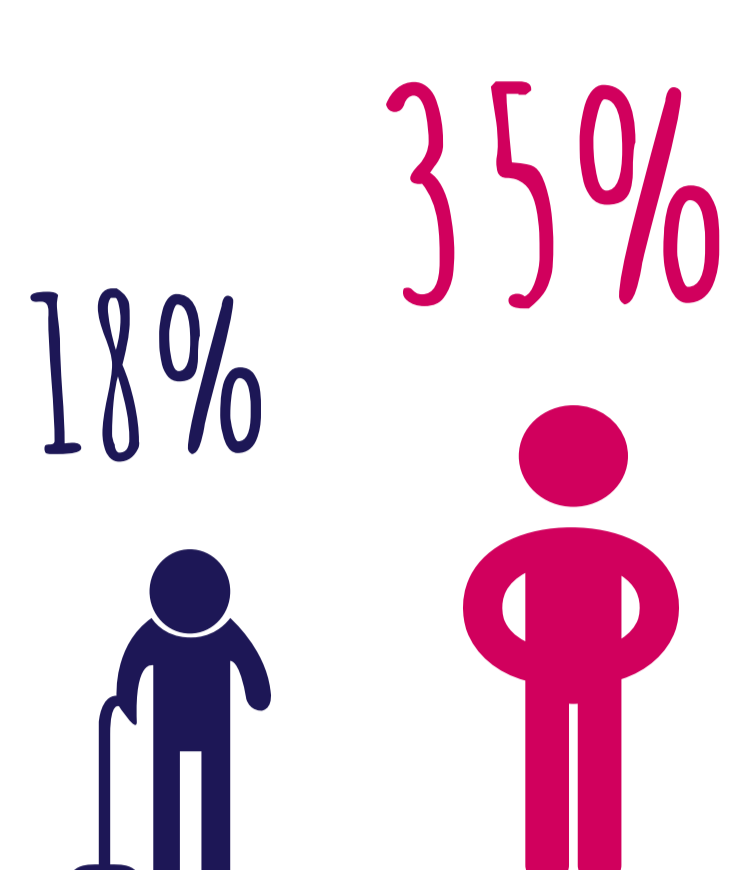
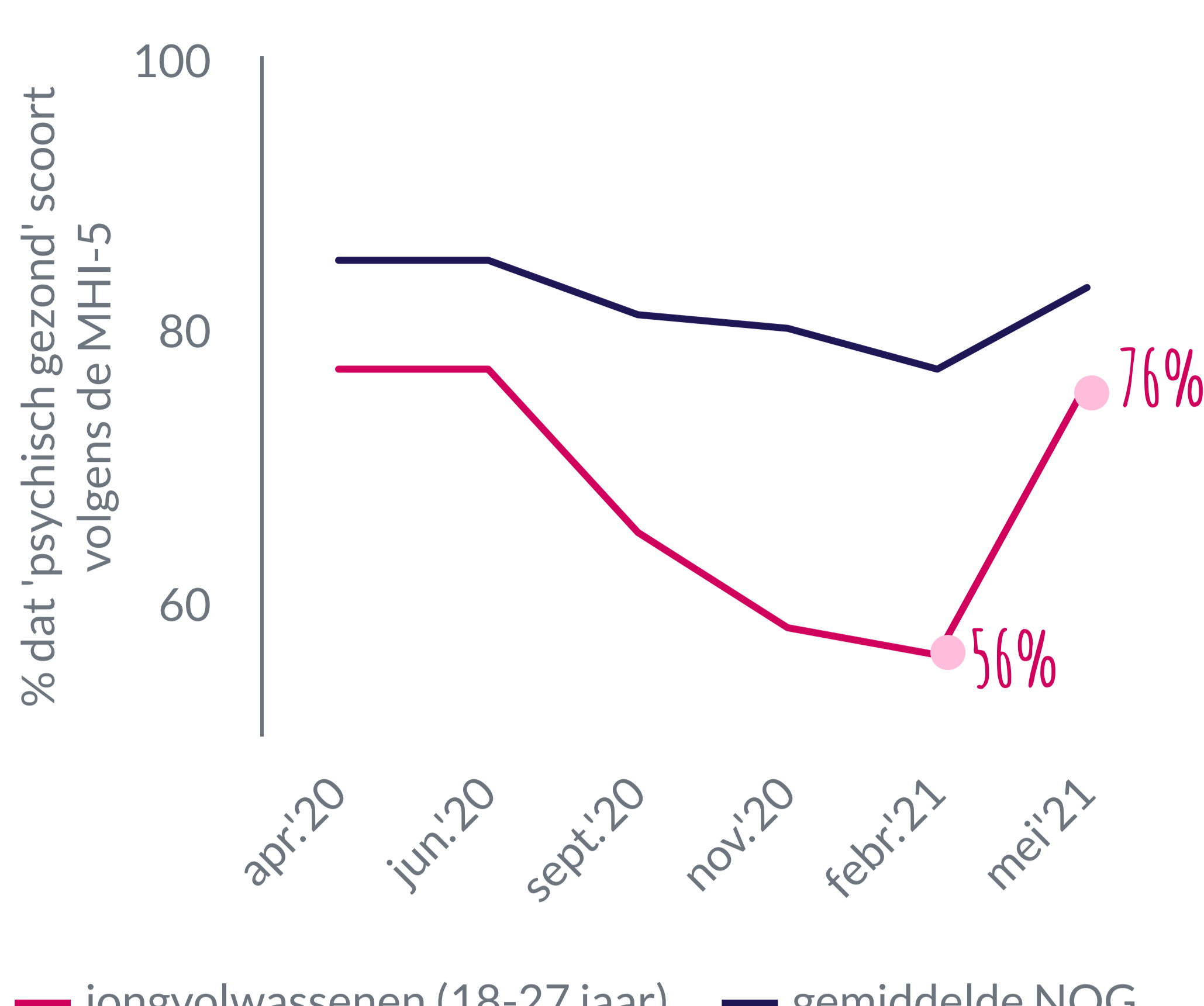
Mentale gezondheid en leefstijl

Welbevinden

Psychische gezondheid

Psychische gezondheid* is toegenomen van 77% in februari 2021 tot **83%** in mei 2021.

* Gemeten aan de hand van de MHI-5



Veerkracht

23% van de respondenten heeft een lage veerkracht*

* Gemeten aan de hand van de Vita-16

Rapportcijfer

93% geeft het leven een voldoende. In februari 2021 was dit nog 87%.

"Ik heb weinig tot geen contact met andere mensen. Het duurt allemaal veel te lang." (vrouw, 27 jaar, geeft rapportcijfer 3)

"Door een beetje te zoeken naar kansen is er ook in deze tijd nog van alles te doen." (man, 69 jaar, geeft rapportcijfer 8)

TIP

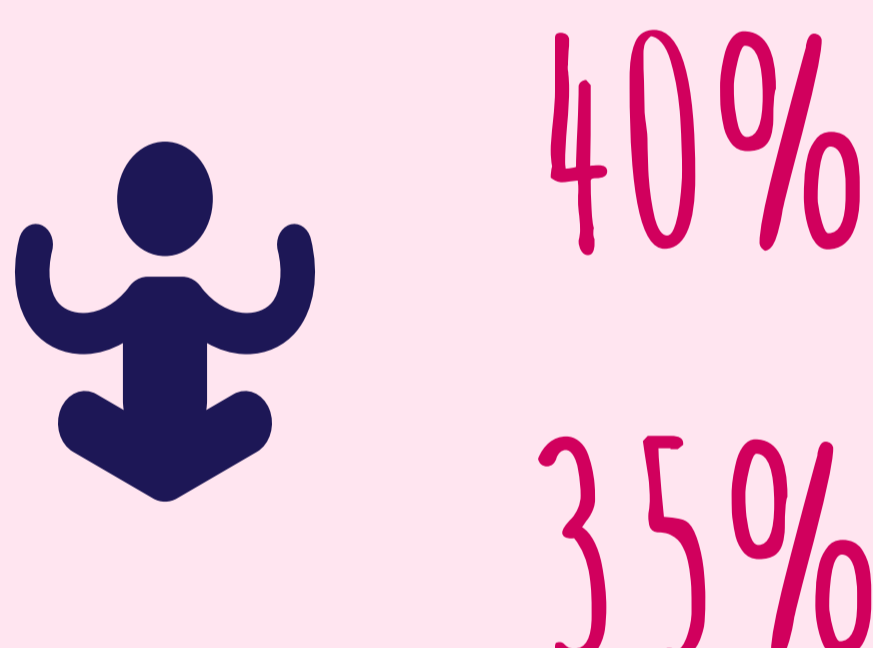
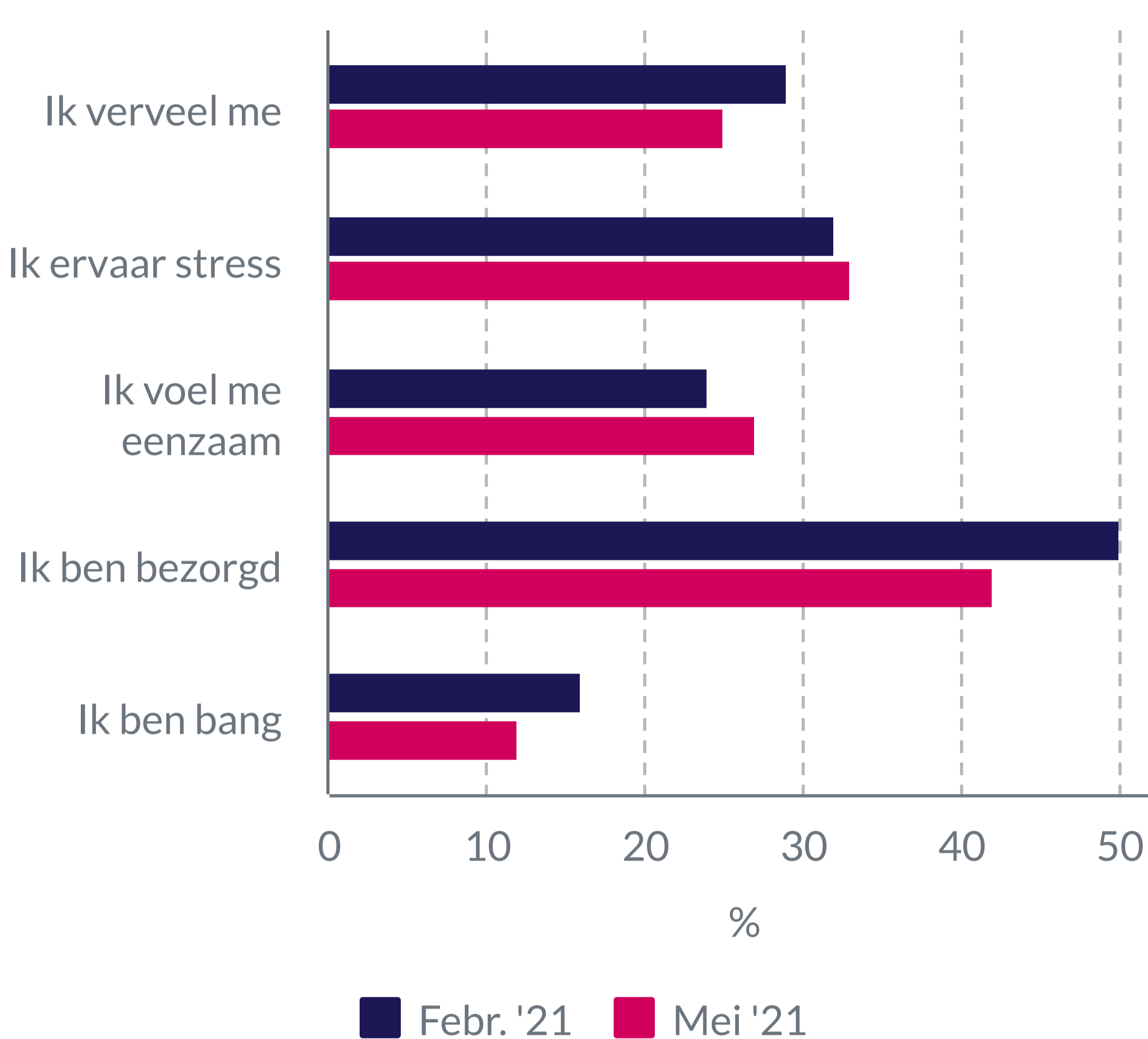
Zorg goed voor jezelf. Doe wat je zelf kunt doen en maak gebruik van de hulp die je kunt krijgen. [Bekijk de adviezen voor thuis.](#)

Beleving coronatijd

'Als je terugkijkt op afgelopen coronatijd, zijn er dan positieve dingen die je graag wilt vasthouden?'

1. Het (deels) thuiswerken
2. De rust door minder (sociale) verplichtingen
3. Het meer tijd kunnen doorbrengen met het gezin

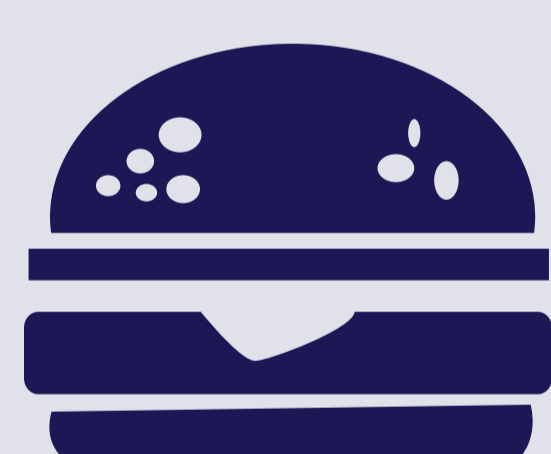
"Wat mag blijven: beetje afstand, dus niet meer al dat onnodige zoenen (3x) en 'huggen'. Minder woon-werkverkeer, minder vliegverkeer, goede hygiëne. Tevreden zijn met minder en meer oog voor de ander." (vrouw, 64 jaar)



Leefstijlveranderingen in coronatijd

11% Eet ongezonder

16% Eet gezonder



Beweegt minder 40%

Beweegt meer 16%

33% Is (waarschijnlijk) aangekomen in coronatijd

6% Drinkt meer alcohol

27% Drinkt minder alcohol



86% Geeft aan hier iets aan te willen doen



Slaapt slechter 22%

Slaapt beter 7%

TIP

Met kleine veranderingen kun jij je leefstijl al verbeteren. Kijk op de [website Fit op jouw manier](#) voor tips.

Nieuwsgierig naar de resultaten van onze eerdere coronapeilingen? [Bekijk de resultaten van alle coronapeilingen van GGD NOG](#)

Achtergrondkenmerken

In totaal: 3553 deelnemers

- ≤ 44 jaar (19%)
- 45-64 jaar (44%)
- 65-plus (37%)

Dit onderzoek naar de gevolgen van de coronacrisis is gehouden onder het GGD-panel 'NOG beter weten' en uitgezet via sociale media. De onderzoeksgroep is gewogen naar leeftijd, geslacht en subregio. Hierdoor zijn de resultaten ten aanzien van deze kenmerken representatief voor de hele bevolking van de regio Noord- en Oost-Gelderland.

- Betaald werk (52%)
- Gepensioneerd (24%)
- Overig (24%)

- Laagopgeleid (11%)
- Middelbaar opgeleid (44%)
- Hoogopgeleid (46%)

