

Rapportage
Gezondste Regio

Achterhoek
Ambassadeurs

Rapportage *Gezondste Regio*

Achterhoek Ambassadeurs

Datum: 12 oktober 2021

Projectnummer: 21142

Auteurs:

Joyce Berentsen, Projectmanager/ onderzoeker

Bianca Tunter, Projectmanager/ senior onderzoeker

Roanne van de Wijngaart, Onderzoeker

Movementem BV

T 0575 84 3738

E info@movementem.nl

W www.movementem.nl

Movementem werkt conform de Gedragscode voor Onderzoek & Statistiek van de Nederlandse Marktonderzoek Associatie (MOA) en mag het Fair Data Keurmerk voeren, waarmee wordt aangetoond dat op verantwoorde wijze met data en persoonsgegevens wordt omgaan. Tevens is Movementem aangesloten bij de Europese Vereniging voor Marktonderzoek (ESOMAR) en wordt voldaan aan de Internationale Code voor Markt- en sociaalwetenschappelijk onderzoek. Dit rapport is met grote zorg samengesteld. Desondanks kan het voorkomen dat informatie fout en/of onvolledig is. Movementem is niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de aangeboden informatie.

Belangrijke uitkomsten in vogelvlucht	Pagina 4
1 Inleiding	Pagina 8
1.1 Onderzoeksopzet	Pagina 9
2 Resultaten	Pagina 11
2.1 Gezondheid en welbevinden	Pagina 12
2.2 Sport- en beweeggedrag	Pagina 29
2.3 Bekendheid interventies	Pagina 42
3 Bijlagen	Pagina 47
Bijlage I Achtergrondvariabelen	Pagina 48
Bijlage II Onderzoeksverantwoording	Pagina 49

Belangrijke uitkomsten in vogelvlucht

Inleiding

In opdracht van Achterhoek Ambassadeurs heeft Movementem een onderzoek over de gezondheid van inwoners in de Regio Achterhoek uitgevoerd onder de panelleden van het regiopanel Achterhoek Spreekt en het jongerenpanel VINNIC. Daarnaast is een zelfde onderzoek uitgevoerd in de gemeente Montferland in het inwonerspanel Montferland Spreekt. In totaal hebben 3.136 panelleden de vragenlijst volledig ingevuld, waarvan 2.429 via Achterhoek Spreekt, 275 via VINNIC en 432 via Montferland Spreekt. Met dit aantal respondenten kunnen met een betrouwbaarheid van 95% en een foutmarge van 1,74% uitspraken worden gedaan over de populatie, d.w.z. alle inwoners uit de regio Achterhoek en de gemeente Montferland.

Gezondheid en welbevinden

Sociale relaties

93% van de respondenten heeft goed contact met andere mensen, tegenover 2% die dat niet heeft. De overgrote meerderheid van de respondenten (94%) heeft mensen die hen steunen als het nodig is. 2% heeft dat niet en 4% staat hier neutraal in. 84% heeft het gevoel dat zij erbij horen in hun omgeving, tegenover 4% die dit gevoel niet heeft. 12% heeft 'niet eens/ niet oneens' geantwoord.

Dagelijks leven

Aan de respondenten is gevraagd in hoeverre zij het eens zijn met een aantal stellingen over het dagelijkse leven. Zij zijn het het vaakst (zeer) eens met de stelling 'Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan' (95%) en het minst vaak (zeer) eens over de stelling 'Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen' (87%).

Lichamelijke gezondheid

79% van de respondenten voelt zich gezond, tegenover 6% die zich niet gezond voelt en 15% die hier neutraal tegenover staat. Respondenten ouder dan 74 jaar geven minder vaak aan dat zij zich gezond voelen (74%). 71% van de respondenten voelt zich fit, tegenover 8% die zich niet fit voelt. Met de stelling 'Ik kan makkelijk bewegen' is 81% van de respondenten het (zeer) eens en 8% het (zeer) oneens. Des te jonger de respondenten, des te vaker zij aangeven dat ze makkelijk kunnen bewegen.

Tevredenheid

85% van de respondenten is (zeer) gelukkig, 79% zit lekker in hun vel en 74% ervaart balans in hun leven.

Toekomstbeeld

80% van de respondenten zoekt naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen en ruim driekwart (78%) heeft vertrouwen in hun eigen toekomst. 62% van de respondenten heeft idealen die zij graag willen bereiken.

Mentale gezondheid

82% van de respondenten benoemt dat zij dingen goed kunnen onthouden. 5% kan dit niet. Opvallend is dat de jongste leeftijdsgroep (jonger dan 35 jaar) het vaakst (zeer) oneens is met de stelling 'Ik kan goed dingen onthouden'. Van alle respondenten geeft 80% aan zich goed te kunnen concentreren, tegenover 5% die zich niet goed kan concentreren. De jongste leeftijdsgroep geeft het vaakst aan zich (helemaal) niet goed te kunnen concentreren (12% (zeer) oneens).

Competent voelen

90% van de respondenten heeft vertrouwen in het eigen kunnen om dingen te doen. Daarnaast voelt 81% van de respondenten zich in staat om uitdagingen aan te gaan en benoemt 78% dat zij zich in staat voelen om goed te presteren.

Doelen stellen

De meerderheid van de respondenten (65%) denkt na over hoe ze hun dromen kan waar maken. 7% doet dat niet. Over het algemeen geldt: des te jonger de respondenten, des te vaker zij aangeven het (zeer) eens te zijn met de stelling 'Ik denk na over hoe ik mijn dromen waar kan maken'. Daarnaast is aan de respondenten gevraagd in hoeverre zij plannen maken voor de toekomst. 65% maakt plannen, tegenover 7% die dat niet doet. Des te ouder de respondenten, des te minder vaak zij plannen maken voor de toekomst. 64% van de respondenten denkt na over wat zij willen bereiken en 7% doet dat niet.

Omgaan met tegenslagen

Respondenten hebben aangegeven in hoeverre zij het eens zijn met een aantal stellingen over hoe men met moeilijke situaties en tegenslagen omgaat. 79% weet wat zij moeten doen in moeilijke situaties en nagenoeg driekwart (74%) doet hun best om dingen te bereiken, ook als zij dit niet leuk vinden. Met de stelling 'Wanneer ik denk dat ik het niet aankan, geef ik op' is meer dan de helft (53%) het (zeer) oneens.

Jongeren

Respondenten die via het jongerenpanel VINNIC hebben meegedaan, hebben de een aantal vragen omtrent gezondheid en welbevinden beantwoord. Over het algemeen geven zij aan dat zij (meestal) gezond en gelukkig zijn.

Sport- en beweeggedrag

39% van de respondenten beweegt elke dag 30 minuten of langer en 32% 4 tot 6 dagen per week. 4% beweegt geen 30 minuten per dag. Respondenten die geen 30 minuten per dag bewegen, hebben aangegeven waarom zij dit niet doen. 42% kan het fysiek niet aan en 30% heeft er geen tijd voor. Respondenten die wel één keer per week of vaker 30 minuten per dag bewegen hebben benoemd of zij het afgelopen jaar meer, evenveel of minder hebben bewogen dan de jaren ervoor. 30% heeft veel/ iets meer bewogen, 43% heeft ongeveer evenveel bewogen en 26% heeft iets/ veel minder bewogen.

6% van de respondenten sport op dit moment elke dag of meerdere keren per dag 30 minuten of langer. 15% doet dit 4 tot 6 dagen per week en 32% 2 of 3 dagen per week. Een kwart (25%) sport (op dit moment) niet. Met name respondenten boven de 74 jaar geven vaker aan (op dit moment) niet te sporten. Van de respondenten die op dit moment wel sporten, heeft nagenoeg een kwart (26%) iets/ veel meer gesport dan in de jaren daarvoor. 41% heeft ongeveer evenveel gesport en een derde (33%) iets/ veel minder.

Aan de respondenten die (op dit moment) wel sporten is gevraagd welke sport(en) zij de afgelopen maand hebben beoefend. De meest genoemde antwoorden zijn: hardlopen/ joggen (23%), sportschool, alleen (22%) en sportschool, groepslessen (13%). Een groot deel van de respondenten heeft een andere sport genoemd dan weergegeven. Zij noemen met name fietsen (32%) en wandelen (27%). Voor alle genoemde sporten geldt dat respondenten deze met name 1 tot 3 keer per week uitoefenen. Gymnastiek wordt het vaakst 1 keer per dag of 4 tot 6 dagen per week uitgeoefend.

Respondenten die (op dit moment) niet sporten hebben aangegeven welke stelling het meest op hen van toepassing is. 62% sport niet en kan/ wil daar geen verandering in brengen, 30% sport niet maar wil daar wel verandering in brengen en 8% sport normaal gesproken, maar is geblesseerd.

Respondenten die op dit moment niet sporten en niet geblesseerd zijn, hebben benoemd wat de reden is dat zij niet sporten. De meest genoemde antwoorden zijn: ik vind sporten niet leuk (38%) en ik heb er geen tijd voor (27%). 28% heeft 'Anders, namelijk' geantwoord. Zij benoemen onder andere dat zij al genoeg bewegen en dat zij een lichamelijke beperking hebben.

Respondenten die momenteel niet sporten en overwegen daar verandering in te brengen, overwegen voornamelijk om te sporten in de sportschool (alleen) (43%), te hardlopen/ joggen (26%) en te zwemmen (25%). Respondenten die momenteel een blessure hebben willen met name sporten in de sportschool (alleen) (27%) en zwemmen (20%) oppakken.

Bekendheid interventies

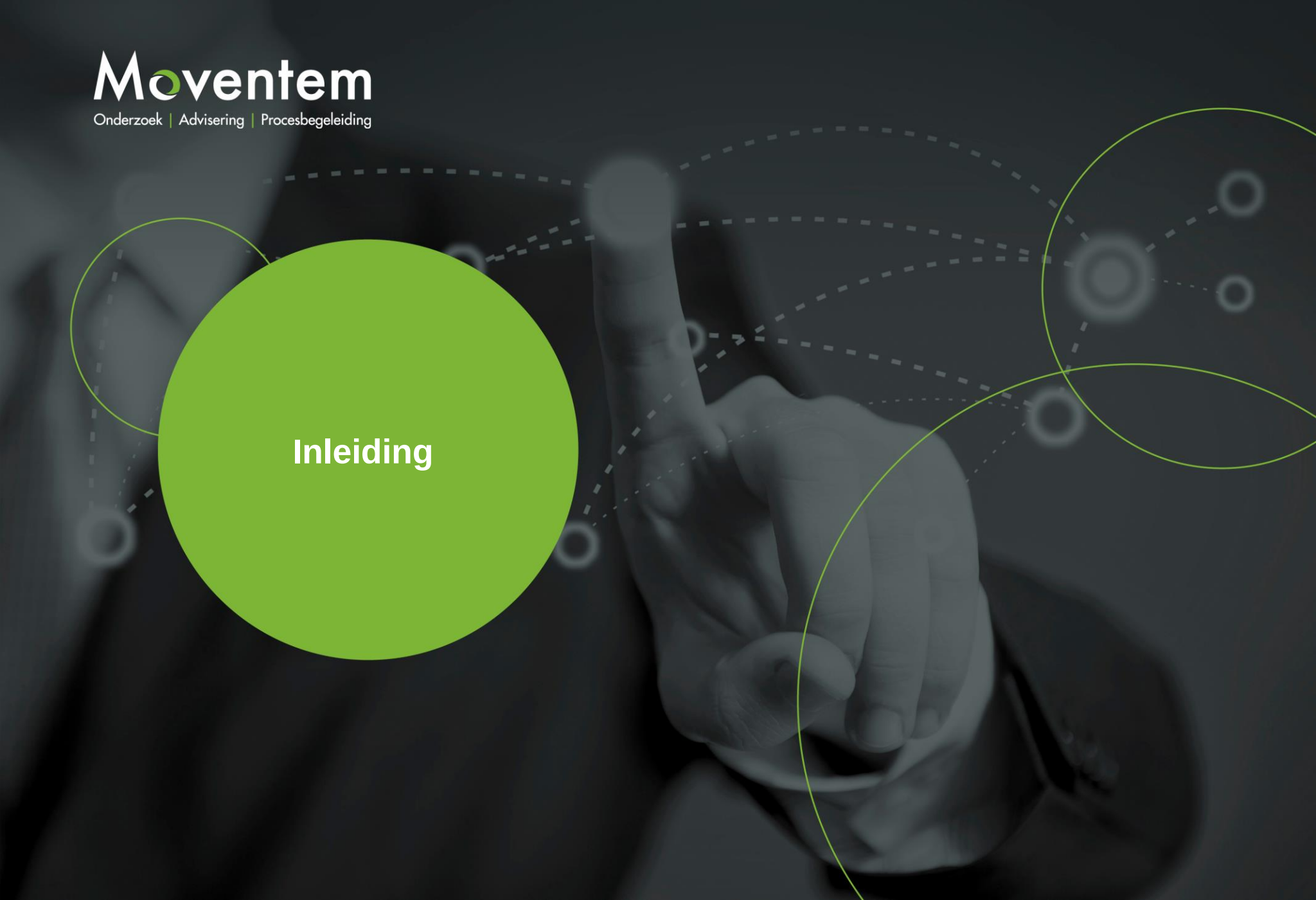
40% van de respondenten kent geen acties en activiteiten op het gebied van sporten en bewegen. 52% kent deze wel maar heeft er niet aan meegedaan en 8% heeft er wel aan mee gedaan. Zij noemen onder andere dat zij mee hebben gedaan met georganiseerde wandel- of fietstochten, de wandel- of fietsvierdaagse en via een app meer zijn gaan sporten en bewegen.

47% van de respondenten kent geen acties en activiteiten met betrekking tot gewicht verliezen en 47% kent wel acties en activiteiten, maar heeft er niet aan meegedaan. 6% heeft wel meegedaan aan acties en activiteiten met betrekking tot gewicht verliezen. Zij gaan onder meer naar een diëtiste, doen mee aan een programma op de sportschool of doen mee aan het GLI-programma.

Het merendeel van de respondenten uit de Regio Achterhoek (63%) kent geen acties en activiteiten op het gebied van (overmatig) alcoholgebruik verminderen. Ongeveer een derde (34%) kent wel activiteiten, maar heeft er niet aan meegedaan en 3% heeft daar wel aan meegedaan. Zij hebben met name meegedaan aan Ik pas en Dry January.

Ruim de helft (54%) kent geen activiteiten met betrekking tot stoppen met roken, in Winterswijk is dit 60%. 43% kent deze wel maar maakt er geen gebruik van en 3% heeft wel meegedaan aan activiteiten en acties met betrekking tot stoppen met roken. Zij hebben onder meer meegedaan aan stoptober, een cursus stoppen met roken, een programma van de dokter of ze zijn zelfstandig gestopt met roken.

Ongeveer twee derde (68%) van de respondenten uit de Regio Achterhoek kent geen acties en activiteiten op het gebied van het verminderen van psychosociale klachten. 29% kent wel activiteiten, maar heeft er niet aan meegedaan en 3% heeft daar wel aan meegedaan. Zij hebben onder andere hulp gezocht bij een therapeut, psycholoog of de GGZ.

A hand in a suit jacket pointing upwards with the index finger. A large green circle is positioned to the left of the hand. Several dashed lines radiate from the hand, connecting to various small circles and larger ovals scattered across the background, creating a network-like visual.

Inleiding

In opdracht van Achterhoek Ambassadeurs heeft Movementem een onderzoek over de gezondheid van inwoners in de Regio Achterhoek uitgevoerd onder de panelleden van het regiopanel Achterhoek Spreekt en het jongerenpanel VINNIC. Daarnaast is een zelfde onderzoek uitgevoerd in de gemeente Montferland in het inwonerspanel Montferland Spreekt.

De panelleden hebben de mogelijkheid gehad om de vragenlijst in te vullen tussen 7 september en 3 oktober 2021. Er is 1 keer een reminder verstuurd, aan iedereen waarvan nog geen ingevulde vragenlijst was ontvangen.

In totaal hebben 3.136 panelleden de vragenlijst volledig ingevuld, waarvan 2.429 via Achterhoek Spreekt, 275 via VINNIC en 432 via Montferland Spreekt.

Met het aantal respondenten (3.136) kunnen met een betrouwbaarheid van 95% en een foutmarge van 1,74% uitspraken worden gedaan over de populatie, d.w.z. alle inwoners uit de regio Achterhoek en de gemeente Montferland.

De resultaten van dit onderzoek worden in het voorliggende document beschreven middels diagrammen en tabellen.

Door routes in de vragenlijst en vragen waarbij meerdere antwoorden mogelijk zijn, kan het voorkomen dat het aantal respondenten en/of het aantal antwoorden niet overal gelijk is in deze rapportage. Om deze redenen wordt ter volledigheid bij de resultaten aangegeven hoeveel respondenten ('n') de betreffende vraag hebben beantwoord. Door afrondingsverschillen telt niet alles op tot 100%. Bij sommige vragen konden respondenten meerdere antwoorden geven. Het totale percentage komt dan hoger dan 100% te liggen.

Waar relevant zijn de resultaten opgesplitst op leeftijd en gemeente. Voor het onderdeel 'Sport en bewegen' zijn de resultaten van de gemeente Montferland meegenomen in de resultaten, voor de onderdelen 'Gezondheid en welbevinden' en 'Bekendheid en interventies' niet. Hierdoor verschilt de 'n' per onderdeel. De foutmarge voor de onderdelen 'Gezondheid en welbevinden' en 'Bekendheid en interventies' is met het totaal aantal respondenten uit de regio Achterhoek (2.704) 1,87%.

In bijlage 1 van deze rapportage staan de achtergrondgegevens van de respondenten weergegeven. Deze bijlage is aan het einde van deze rapportage te vinden.

In bijlage 2 van deze rapportage wordt nader ingegaan op de betrouwbaarheid, nauwkeurigheid en representativiteit van de resultaten. Deze bijlage is aan het einde van deze rapportage te vinden.

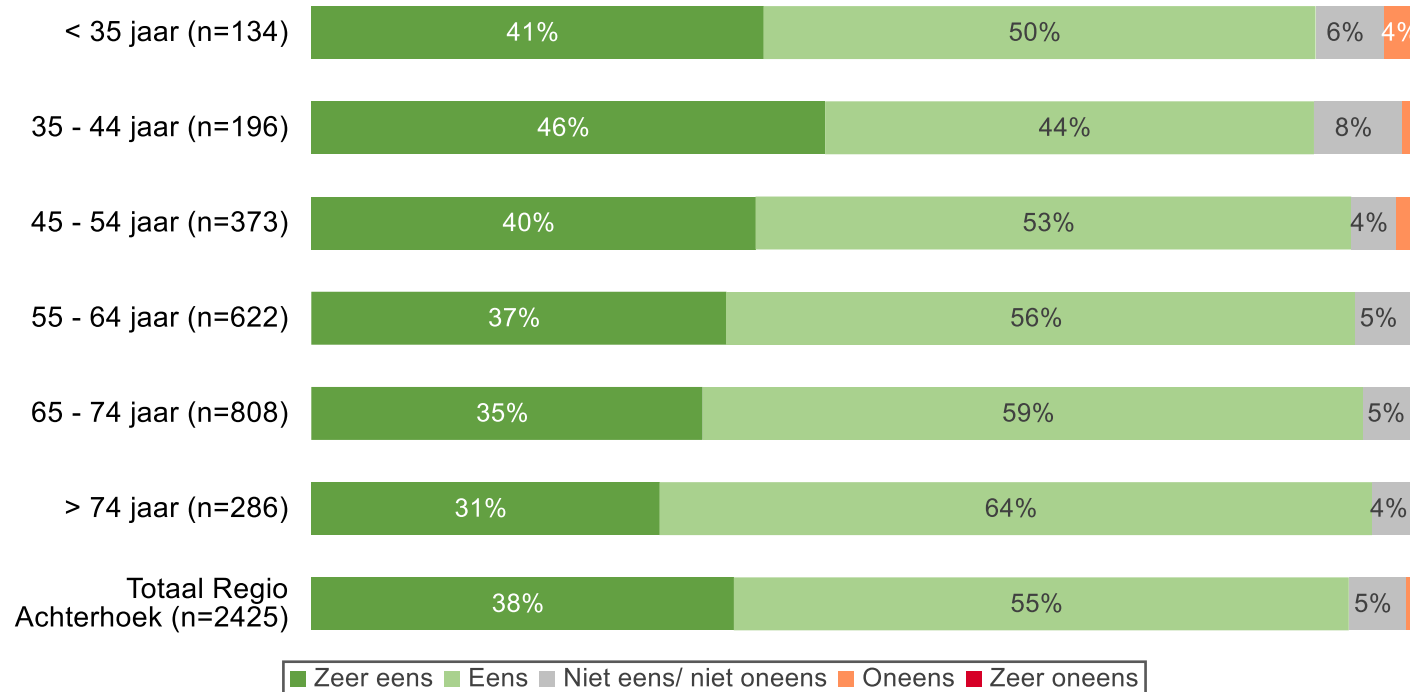
Er is een aantal open vragen gesteld aan de respondenten. Alle open antwoorden worden getoond in 'Bijlagenboek bij Rapportage Gezondste Regio'.



Resultaten

Deze stellingen gaan over uw sociale relaties. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stelling hieronder?

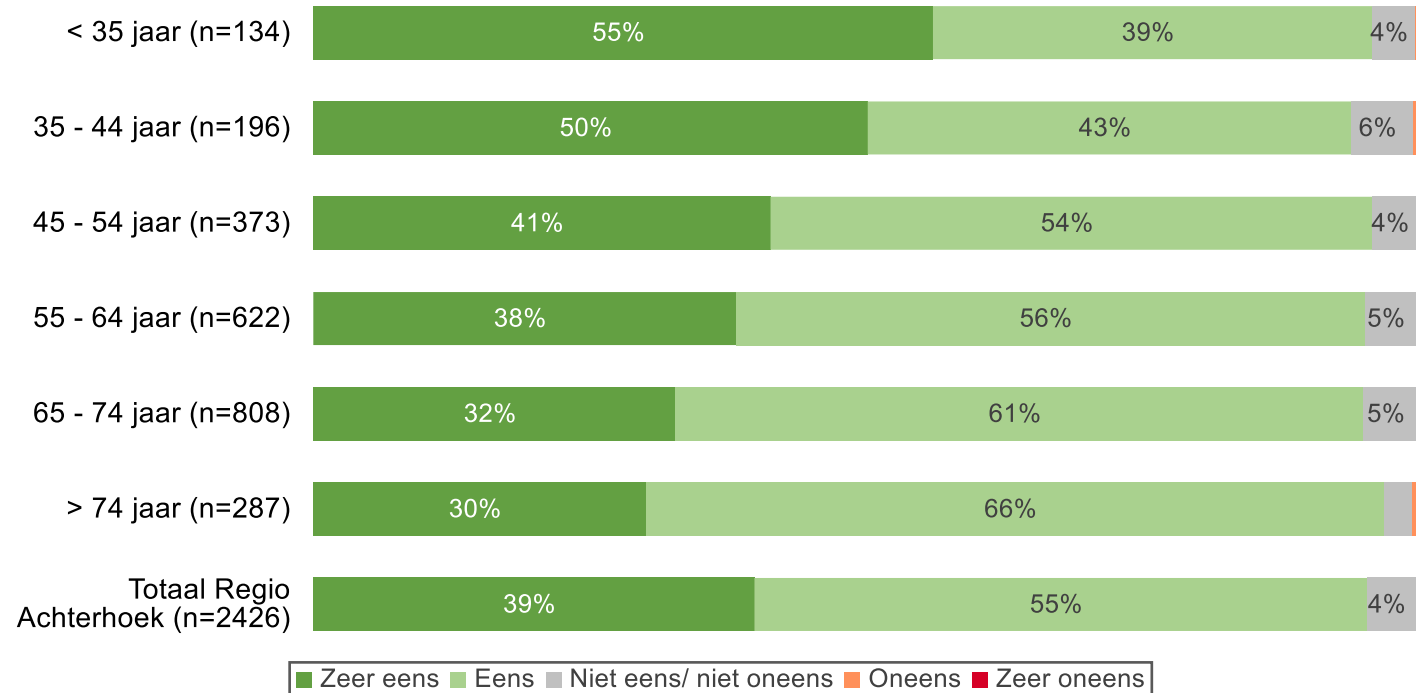
Ik heb goed contact met andere mensen



Respondenten hebben aangegeven in hoeverre zij het eens zijn met de stelling 'Ik heb goed contact met andere mensen'. 93% is het (zeer) eens met deze stelling, tegenover 2% die het daar (zeer) mee oneens is.

Deze stellingen gaan over uw sociale relaties. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stelling hieronder?

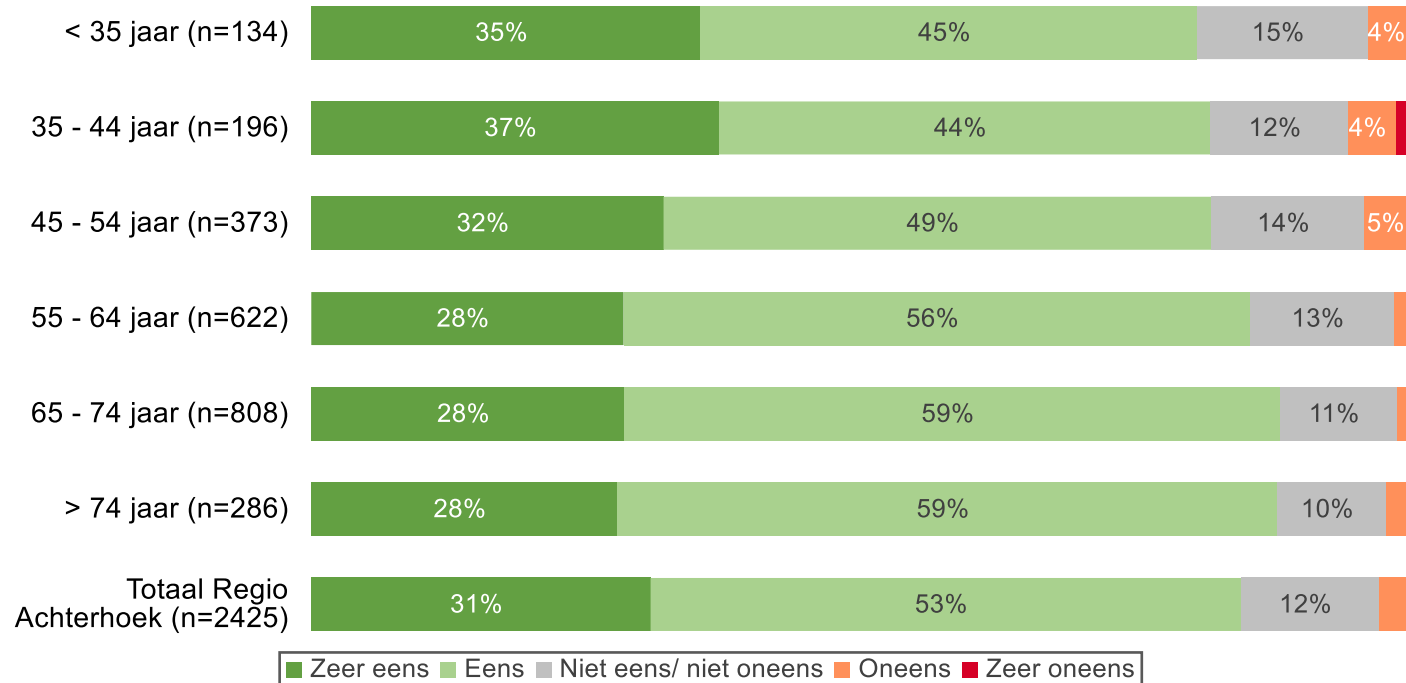
Ik heb mensen die mij steunen als het nodig is



De overgrote meerderheid van de respondenten (94%) heeft mensen die hen steunen als het nodig is. 2% heeft dat niet en 4% staat hier neutraal in.

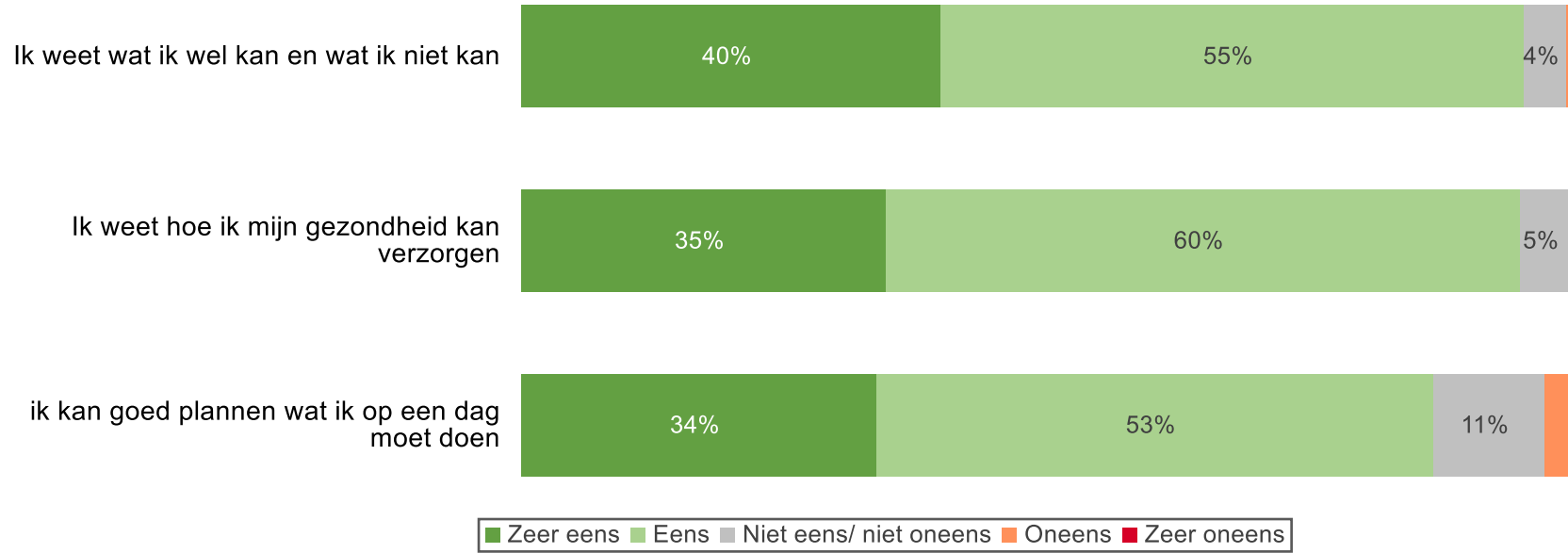
Deze stellingen gaan over uw sociale relaties. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stelling hieronder?

Ik heb het gevoel dat ik erbij hoor in mijn omgeving



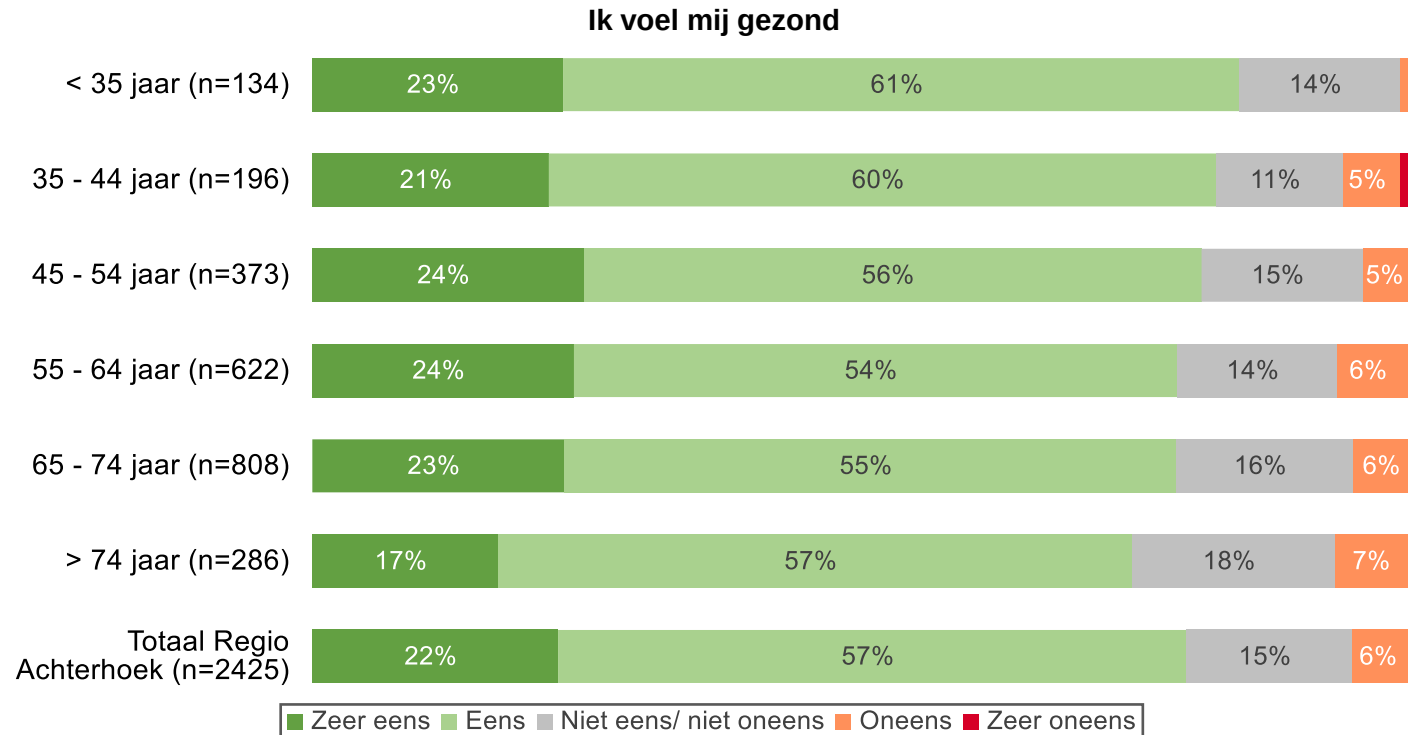
84% heeft het gevoel dat zij erbij horen in hun omgeving, tegenover 4% die dit gevoel niet heeft. 12% heeft 'niet eens/ niet oneens' geantwoord.

Deze stellingen gaan over uw dagelijkse leven. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stellingen hieronder? (n=2.425)



Aan de respondenten is gevraagd in hoeverre zij het eens zijn met de bovenstaande stellingen over het dagelijkse leven. Zij zijn het het vaakst (zeer) eens met de stelling 'Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan' (95%) en het minst vaak (zeer) eens over de stelling 'Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen' (87%).

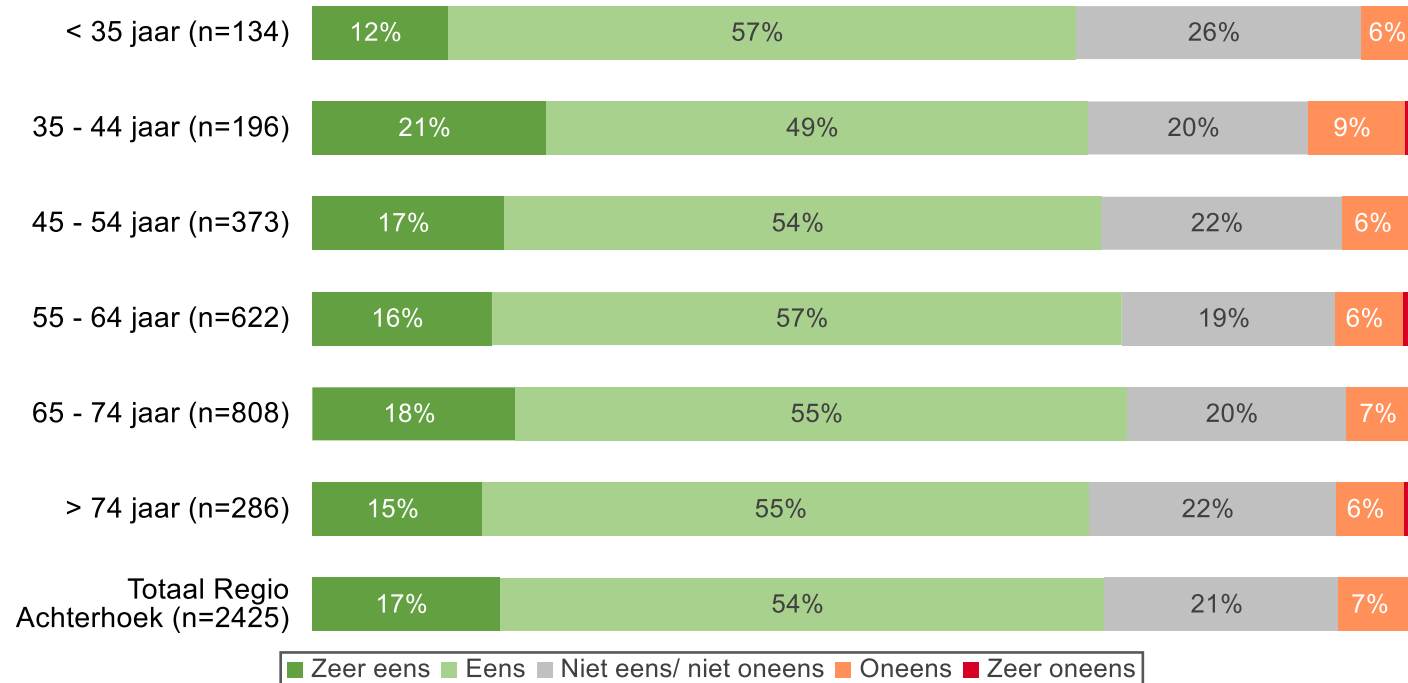
Deze stellingen gaan over uw lichamelijke gezondheid. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stelling hieronder?



Respondenten hebben aangegeven in hoeverre zij het eens zijn met de stelling 'Ik voel mij gezond'. 79% is het (zeer) eens met deze stelling. 6% is het (zeer) oneens en 15% staat hier neutraal tegenover. Respondenten ouder dan 74 jaar geven minder vaak aan dat zij het (zeer) eens zijn met de bovenstaande stelling (74%).

Deze stellingen gaan over uw lichamelijke gezondheid. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stelling hieronder?

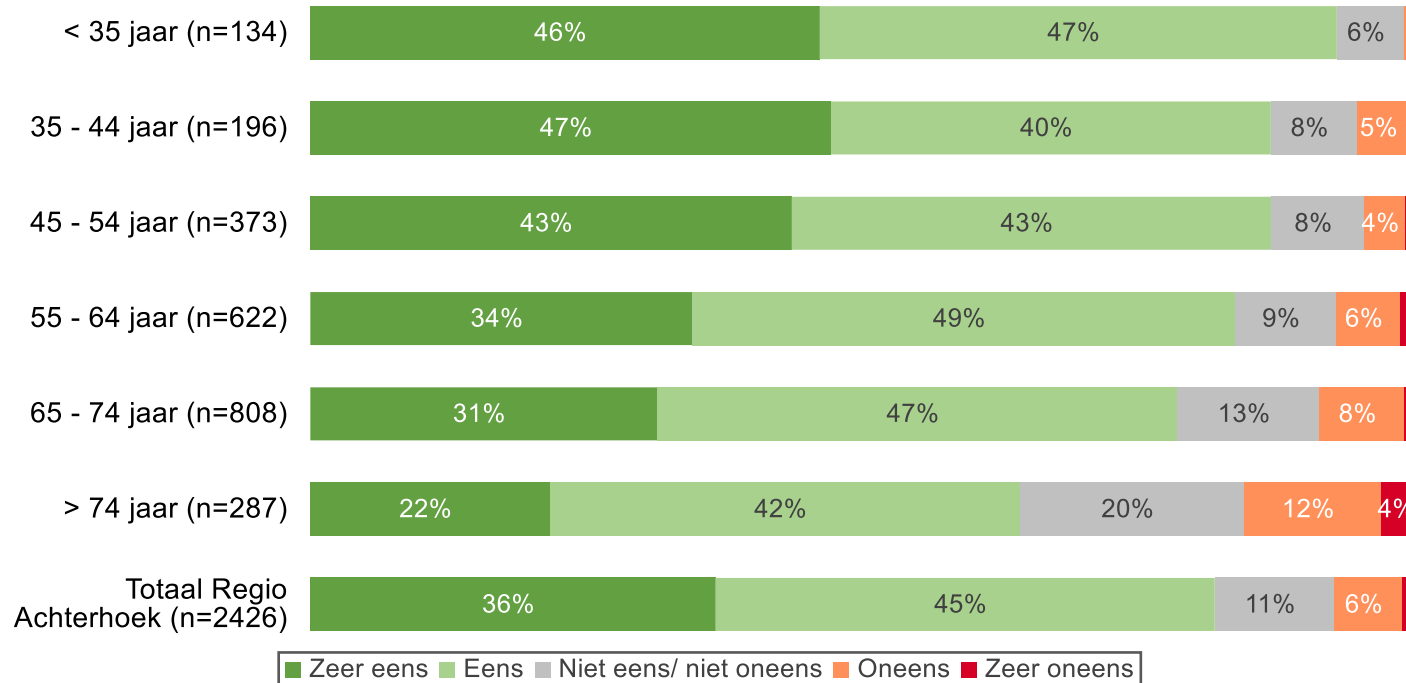
Ik voel mij fit



71% van de respondenten voelt zich fit, tegenover 8% die zich niet fit voelt.

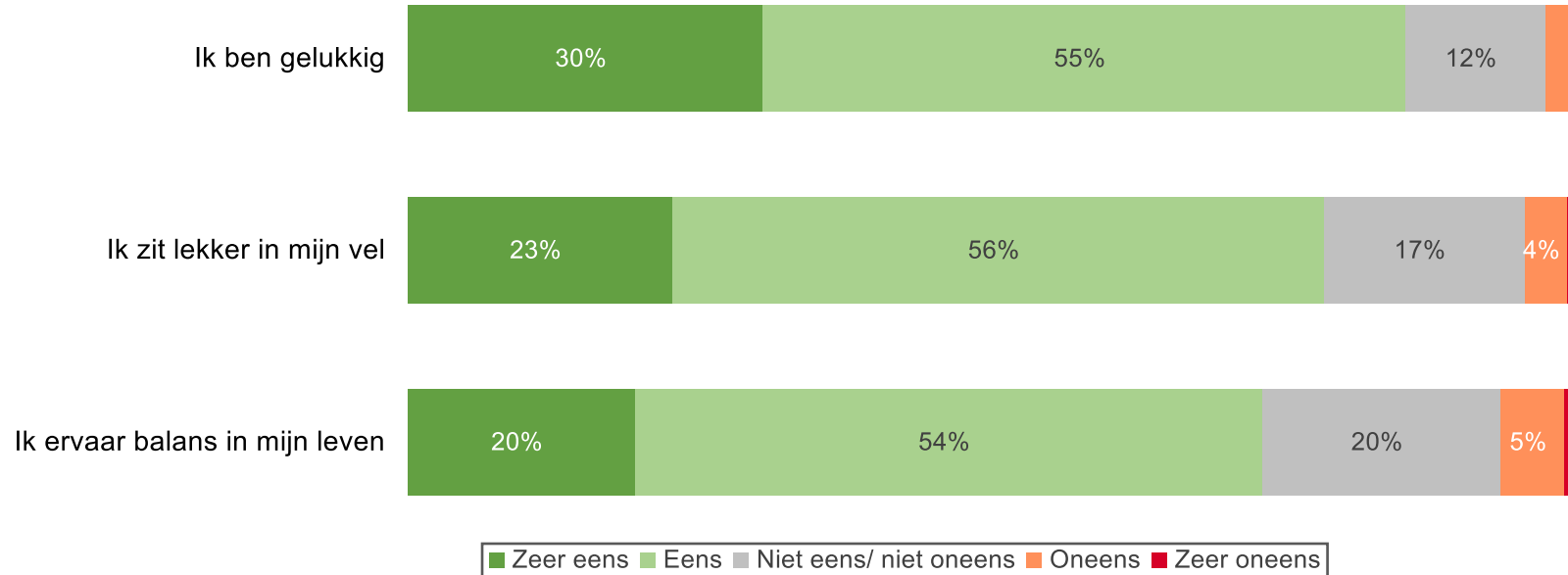
Deze stellingen gaan over uw lichamelijke gezondheid. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stelling hieronder?

Ik kan makkelijk bewegen (bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen)



Met de stelling 'Ik kan makkelijk bewegen' is 81% van de respondenten het (zeer) eens en 8% het (zeer) oneens. Des te jonger de respondenten, des te vaker zij aangeven dat ze makkelijk kunnen bewegen.

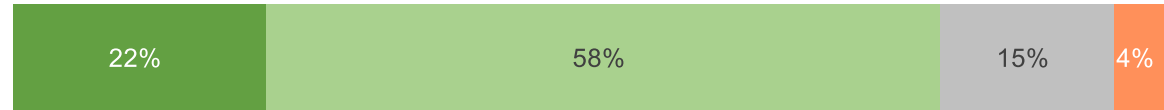
Deze stellingen gaan over uw tevredenheid. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stellingen hieronder? (n=2.425)



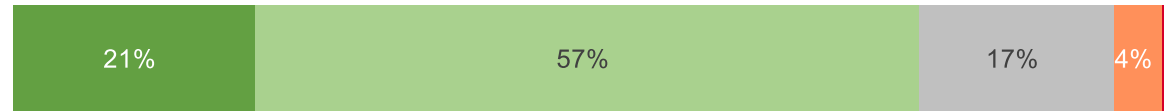
Aan de respondenten is gevraagd in hoeverre zij het eens zijn met de bovenstaande stellingen over hun tevredenheid. 85% is (zeer) gelukkig, 79% zit lekker in hun vel en 74% ervaart balans in hun leven.

Deze stellingen gaan over uw toekomstbeeld. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stellingen hieronder? (n=2.425)

Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen



Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst



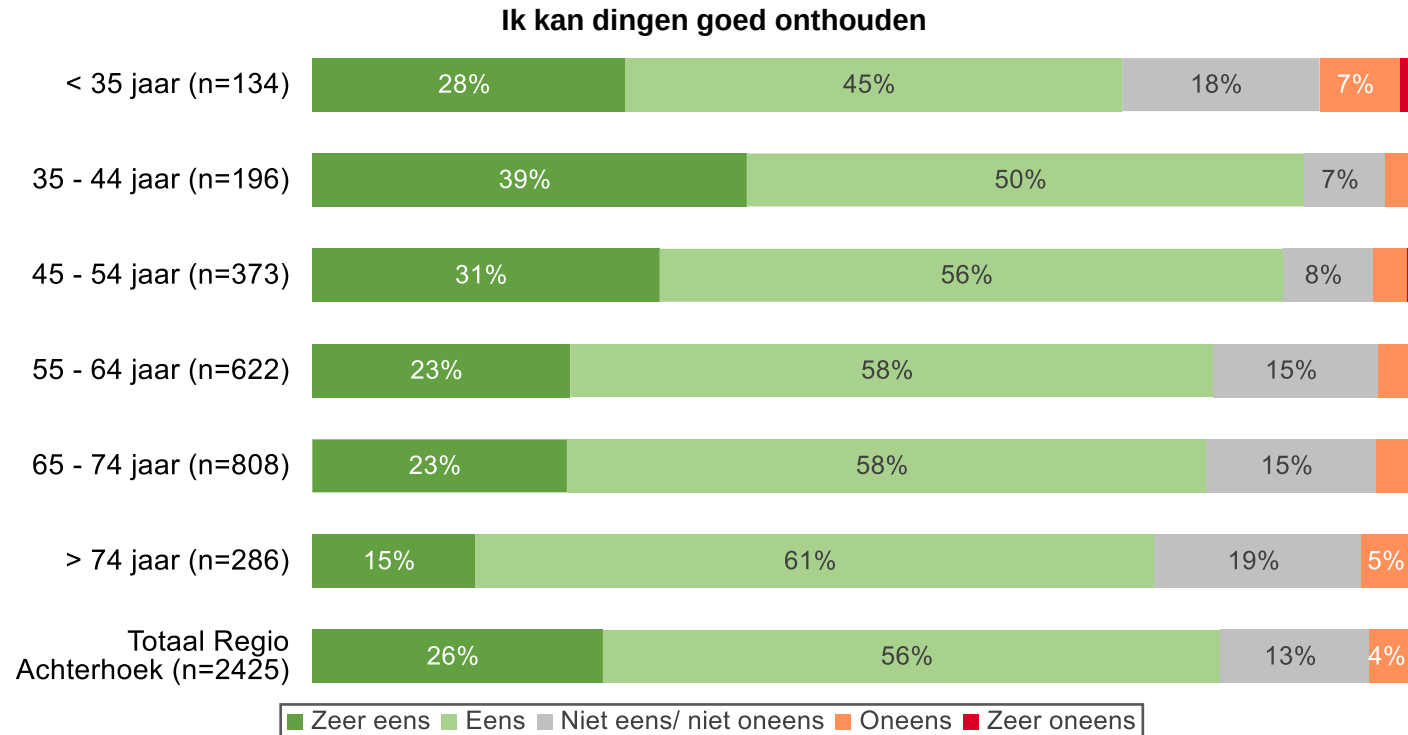
Ik heb idealen die ik graag wil bereiken



■ Zeer eens ■ Eens ■ Niet eens/ niet oneens ■ Oneens ■ Zeer oneens

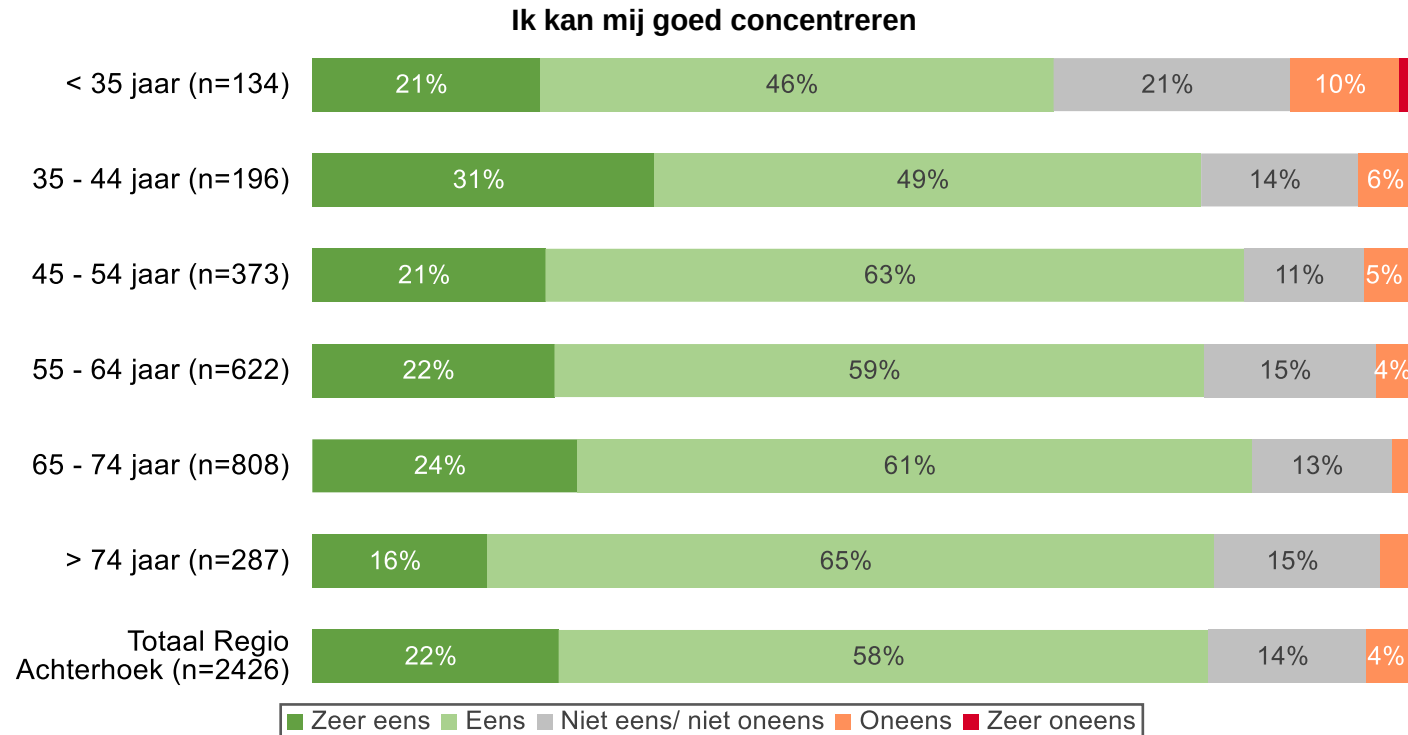
80% van de respondenten zoekt naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen en ruim driekwart (78%) heeft vertrouwen in hun eigen toekomst. 62% van de respondenten heeft idealen die zij graag willen bereiken.

Deze stellingen gaan over uw mentale gezondheid. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stelling hieronder?



82% van de respondenten benoemt dat zij dingen goed kunnen onthouden. 5% kan dit niet. In vergelijking met de andere leeftijdscategorieën geven respondenten tussen de 35 en 54 jaar vaker aan dat zij goed dingen kunnen onthouden. Opvallend is dat de jongste leeftijdsgroep (jonger dan 35 jaar) het vaakst (zeer) oneens zijn met de stelling.

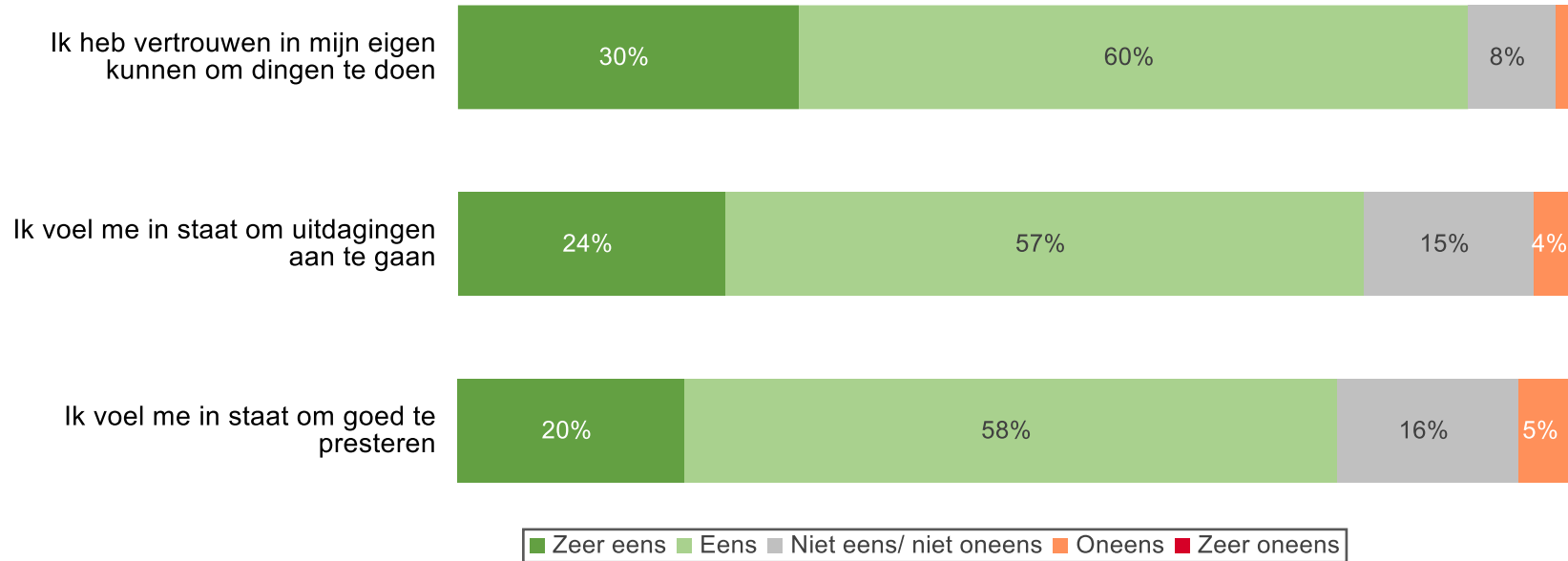
Deze stellingen gaan over uw mentale gezondheid. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stelling hieronder?



80% geeft aan zich goed te kunnen concentreren, tegenover 5% die zich niet goed kan concentreren. De jongste leeftijdsgroep geeft het vaakst aan zich (helemaal) niet goed te kunnen concentreren (12% (zeer) oneens).

De volgende stellingen gaan over of u zich competent voelt.
Daarmee bedoelen we of u zich kundig en in staat voelt om dingen te kunnen en te doen.

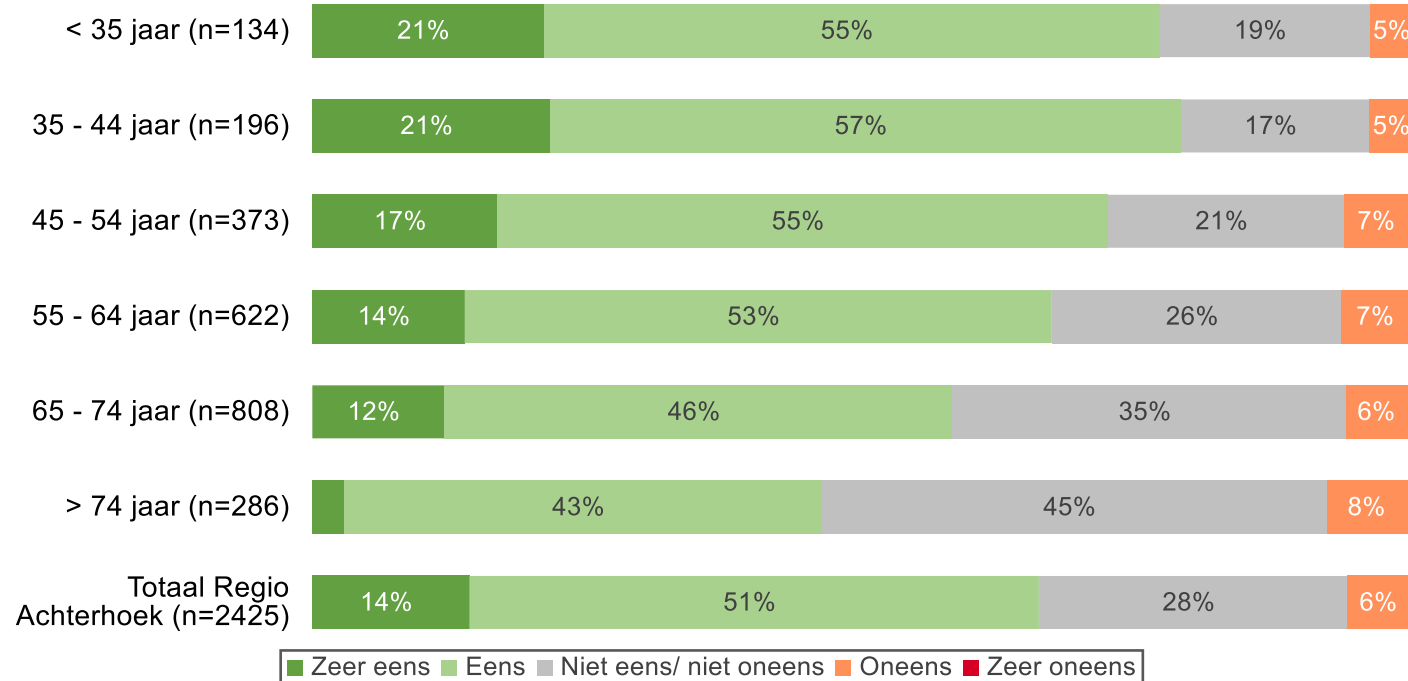
Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stellingen hieronder? (n=2.435)



Hierboven staan een aantal stellingen over hoe competent respondenten zich voelen. Met de stelling 'Ik heb vertrouwen in mijn eigen kunnen om dingen te doen' is 90% van de respondenten het (zeer) eens. Daarnaast is 81% het (zeer) eens met de stelling dat respondenten zich in staat voelen om uitdagingen aan te gaan en benoemt 78% dat zij zich in staat voelen om goed te presteren.

De volgende stellingen gaan over doelen stellen. We zijn benieuwd hoe u met dingen omgaat en hoe u dingen aanpakt. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stelling hieronder?

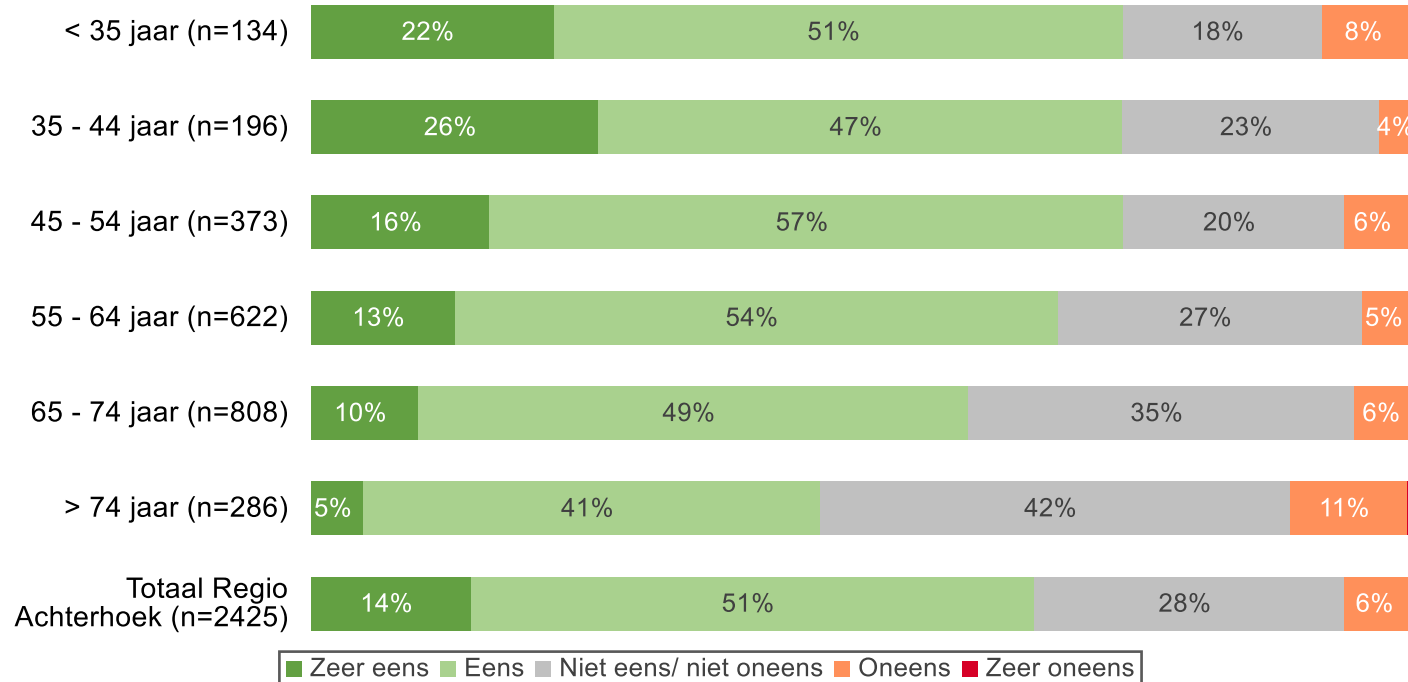
Ik denk na over hoe ik mijn dromen kan waar maken



De meerderheid van de respondenten (65%) is het (zeer) eens met de stelling 'Ik denk na over hoe ik mijn dromen kan waar maken'. 7% is het (zeer) oneens met deze stelling. Over het algemeen geldt: des te jonger de respondenten des te vaker zij aangeven het (zeer) eens te zijn met de stelling 'Ik denk na over hoe ik mijn dromen waar kan maken'.

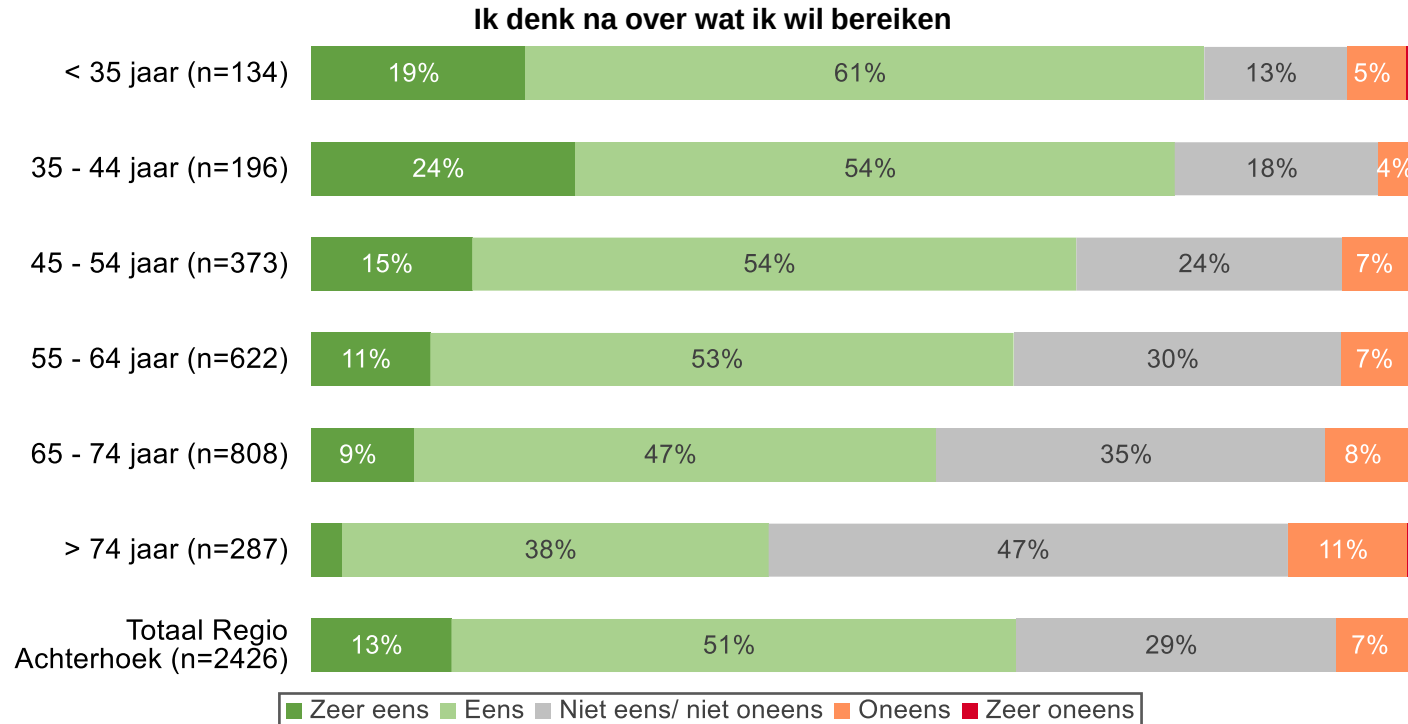
De volgende stellingen gaan over doelen stellen. We zijn benieuwd hoe u met dingen omgaat en hoe u dingen aanpakt. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stelling hieronder?

Ik maak plannen voor de toekomst



Aan de respondenten is gevraagd in hoeverre zij het eens zijn met de stelling 'Ik maak plannen voor de toekomst'. 65% is het daar (zeer) mee eens, tegenover 7% die het daar (zeer) mee oneens is. Des te ouder de respondenten, des te minder vaak zij het (zeer) eens zijn met deze stelling.

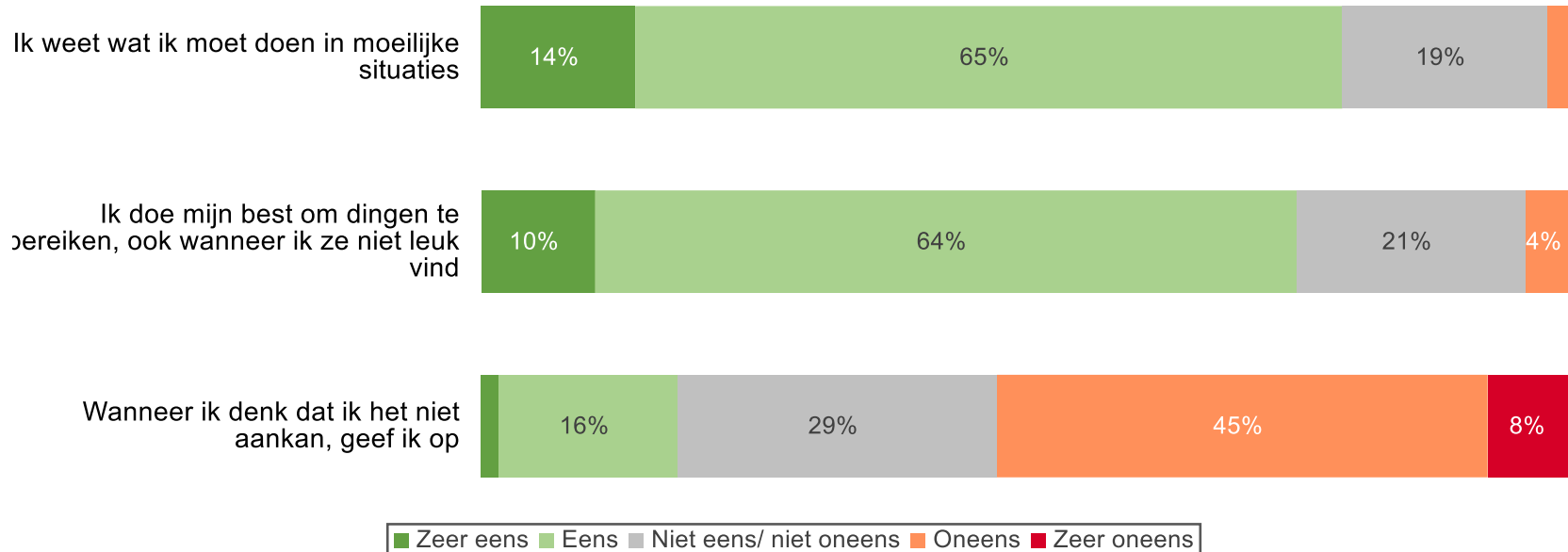
De volgende stellingen gaan over doelen stellen. We zijn benieuwd hoe u met dingen omgaat en hoe u dingen aanpakt. Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stelling hieronder?



Met de stelling 'Ik denk na over wat ik wil bereiken' is 64% van de respondenten het (zeer) eens en 7% (zeer) oneens. Ook voor deze stelling geldt des te ouder de respondenten, des te minder vaak zij het (zeer) eens zijn met deze stelling.

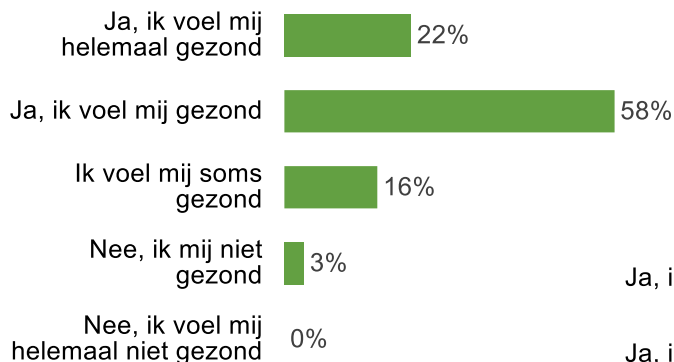
De volgende stellingen gaan over hoe u met moeilijke situaties en tegenslagen omgaat. We zijn benieuwd hoe u met dingen omgaat en hoe u dingen aanpakt.

Wilt u aangeven of u het eens of oneens bent met de stellingen hieronder? (n=2.425)

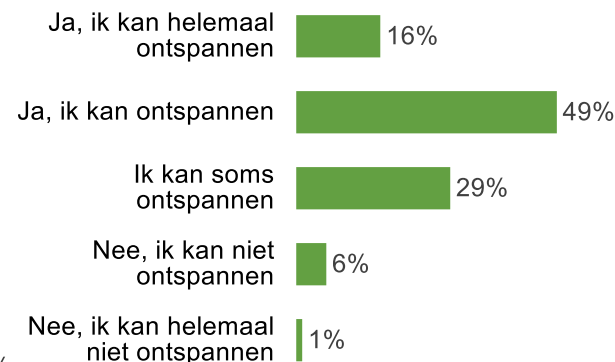


Respondenten hebben aangegeven in hoeverre zij het eens zijn met de bovenstaande stellingen over hoe men met moeilijke situaties en tegenslagen omgaat. 79% weet wat zij moeten doen in moeilijke situaties en nagenoeg driekwart (74%) doet hun best om dingen te bereiken, ook als zij dit niet leuk vinden. Met de stelling 'Wanneer ik denk dat ik het niet aankan, geef ik op' is meer dan de helft (53%) het (zeer) oneens.

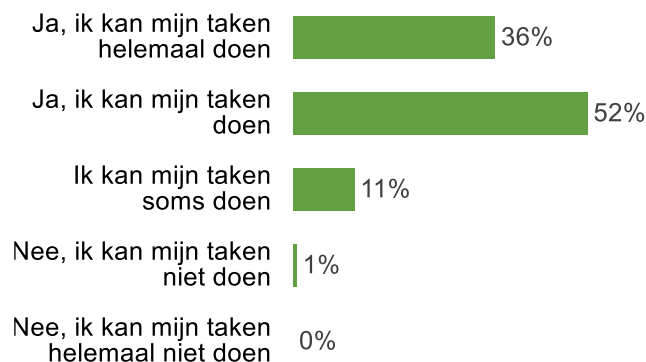
Voel jij je gezond? (n=275)



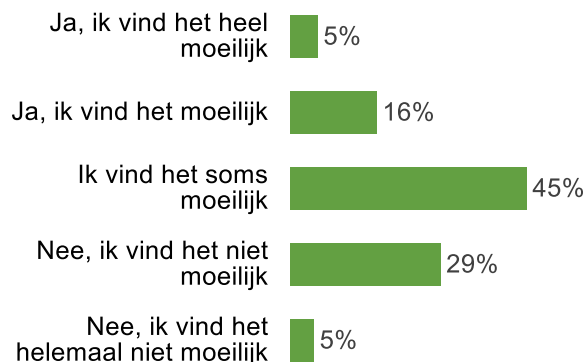
Kun je goed ontspannen? (n=275)



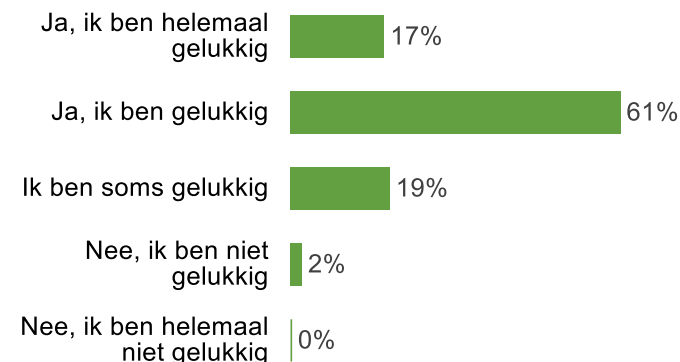
Kun je taken doen? (n=275)



Vind je het moeilijk om verder te gaan met je leven als er iets ergs is gebeurd? (n=275)



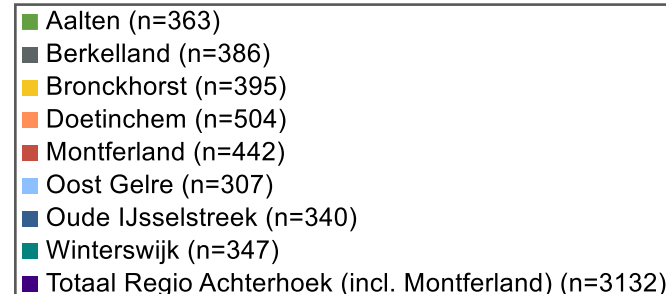
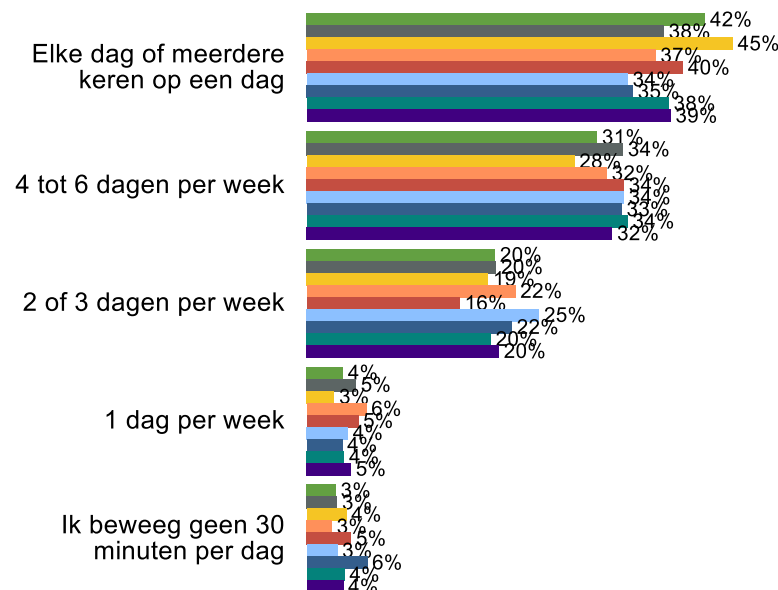
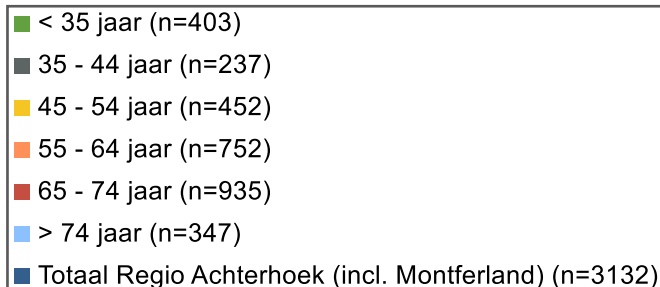
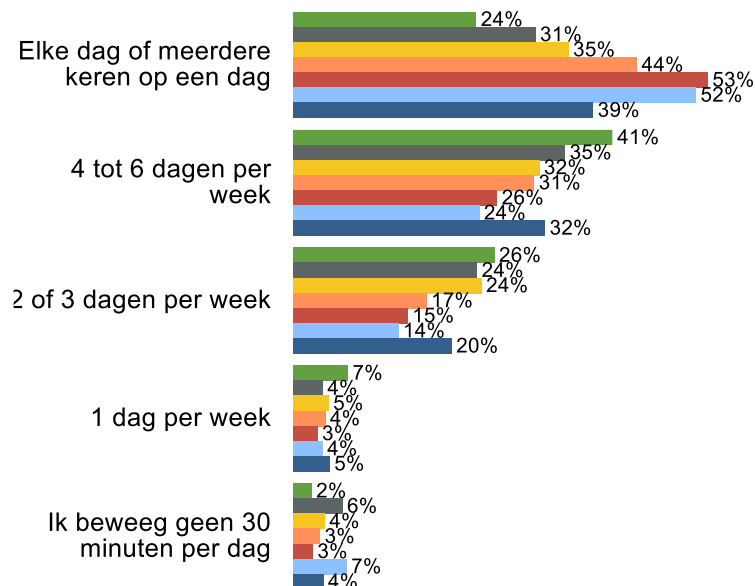
Ben je gelukkig? (n=273)



Respondenten die via het jongerenpanel VINNIC hebben meegedaan, hebben de bovenstaande vragen beantwoord. Over het algemeen geven zij aan dat zij (meestal) gelukkig en gezond zijn.

We zijn benieuwd naar hoeveel u sport en beweegt. Sporten kan op verschillende manieren. U kunt alleen, in groepsverband en als lid van een vereniging sporten. Wij bedoelen met sporten alle manieren waarop u sport kunt beoefenen. Met bewegen bedoelen we activiteiten als tuinieren, korte wandelingen en klussen in huis.

Hoeveel dagen per week beweegt u 30 minuten of langer?



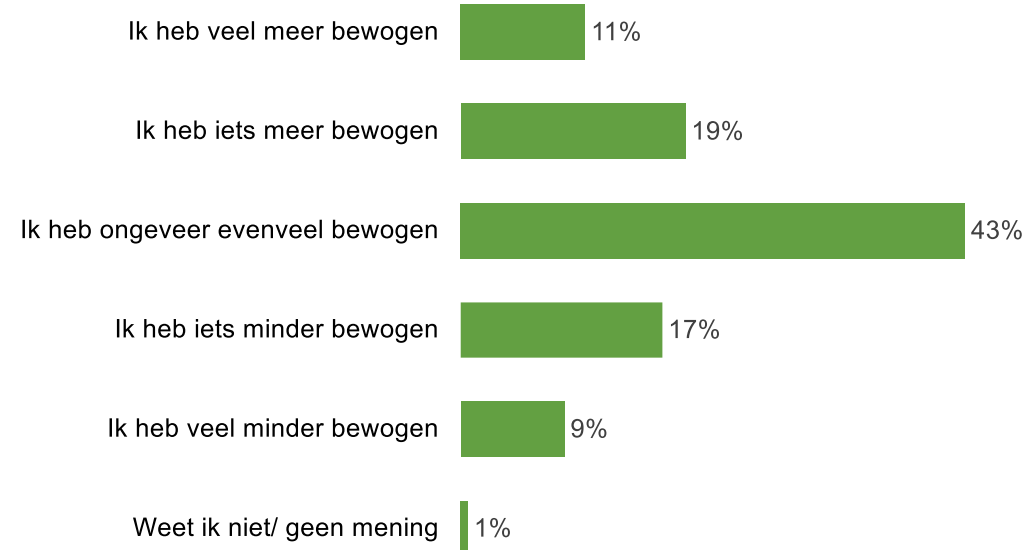
39% van de respondenten beweegt elke dag 30 minuten of langer en 32% 4 tot 6 dagen per week. 4% beweegt geen 30 minuten per dag.

Waarom beweegt u niet? (n=114)

Meer antwoorden mogelijk



Heeft u het afgelopen jaar meer, evenveel of minder bewogen dan de jaren daarvoor? (n=3.134)



Respondenten die geen 30 minuten per dag bewegen, hebben aangegeven waarom zij dit niet doen. 42% kan het fysiek niet aan en 30% heeft er geen tijd voor. 41% heeft 'Anders, namelijk:' geantwoord. Zij noemen onder andere dat zij hier geen zin in hebben of (tijdelijk) een lichamelijke beperking hebben waardoor ze niet kunnen bewegen.

Respondenten die wel één keer per week of vaker 30 minuten per dag bewegen hebben benoemd of zij het afgelopen jaar meer, evenveel of minder hebben bewogen dan de jaren ervoor. 30% heeft veel/ iets meer bewogen, 43% heeft ongeveer evenveel bewogen en 26% heeft iets/ veel minder bewogen.

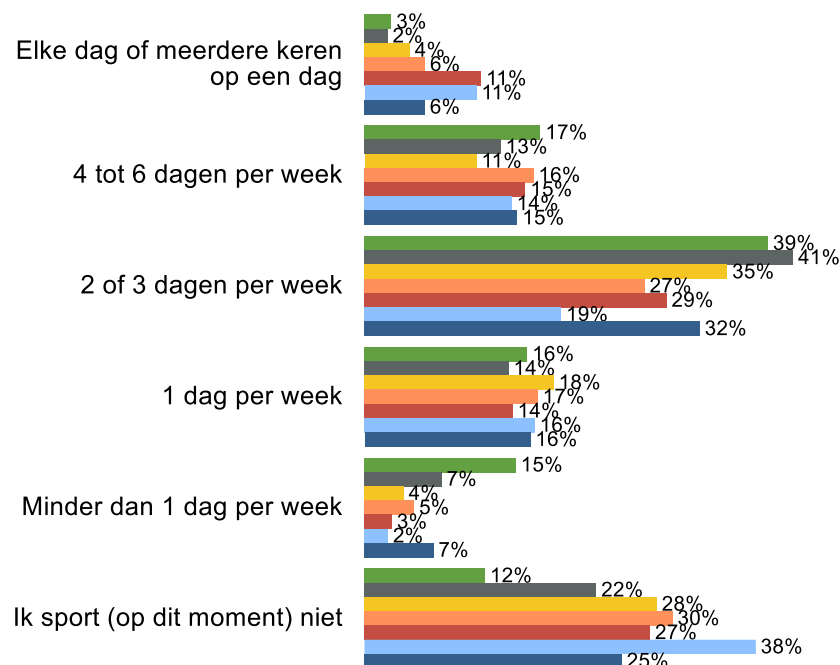
Heeft u het afgelopen jaar meer,
evenveel of minder bewogen dan
de jaren daarvoor?

Hoeveel dagen per week beweegt u 30 minuten of langer?

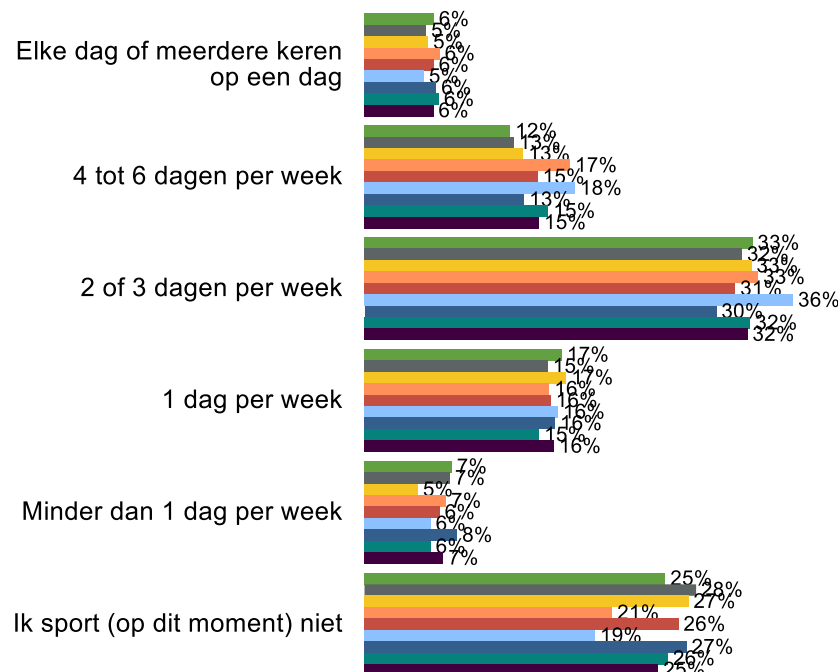
	Elke dag of meerdere keren op een dag (n=1349)	4 tot 6 dagen per week (n=952)	2 of 3 dagen per week (n=584)	1 dag per week (n=132)	Ik beweeg geen 30 minuten per dag (n=114)
Ik heb veel meer bewogen	13%	12%	7%	5%	1%
Ik heb iets meer bewogen	19%	22%	20%	7%	11%
Ik heb ongeveer evenveel bewogen	52%	41%	33%	33%	42%
Ik heb iets minder bewogen	11%	19%	25%	27%	10%
Ik heb veel minder bewogen	4%	6%	15%	27%	31%
Weet ik niet/ geen mening	1%	0%	0%	1%	5%

Van de respondenten die elke dag of meerdere keren op een dag 30 minuten of langer bewegen, hebben de meesten (52%) evenveel bewogen als de jaren ernaar. 32% heeft veel/ iets meer bewogen en 15% iets/ veel minder.

Hoeveel dagen per week sport u op dit moment 30 minuten of langer?



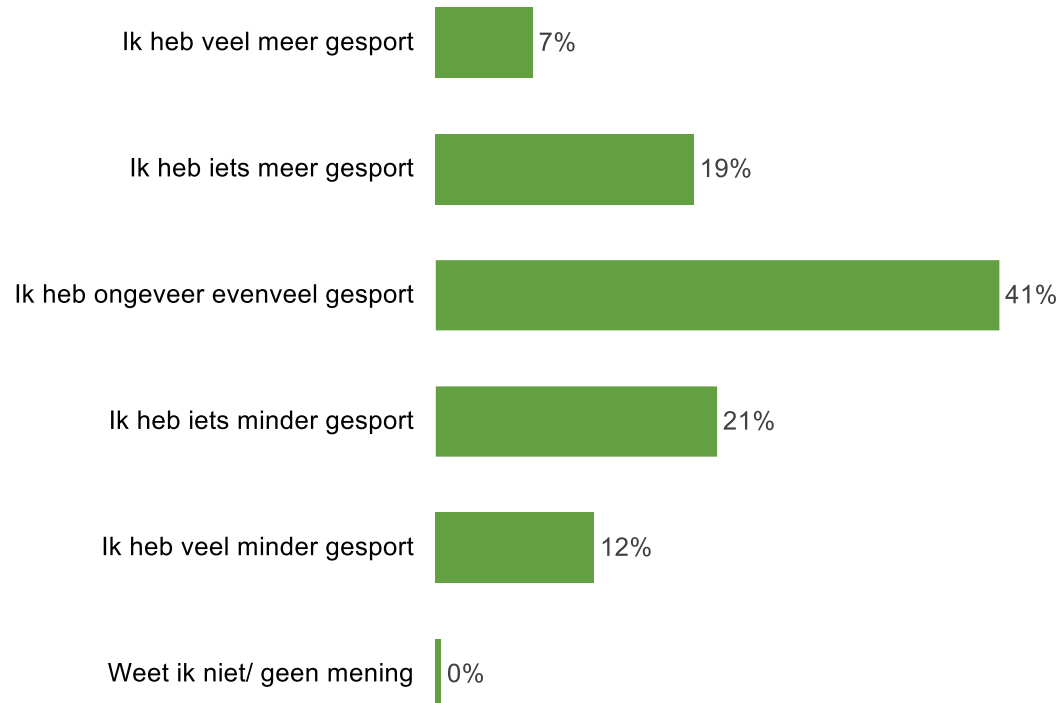
■ < 35 jaar (n=403)
 ■ 35 - 44 jaar (n=237)
 ■ 45 - 54 jaar (n=452)
 ■ 55 - 64 jaar (n=752)
 ■ 65 - 74 jaar (n=934)
 ■ > 74 jaar (n=348)
 ■ Totaal Regio Achterhoek (incl. Montferland) (n=3132)



■ Aalten (n=363)
 ■ Berkelland (n=386)
 ■ Bronckhorst (n=395)
 ■ Doetinchem (n=504)
 ■ Montferland (n=442)
 ■ Oost Gelre (n=307)
 ■ Oude IJsselstreek (n=340)
 ■ Winterswijk (n=347)
 ■ Totaal Regio Achterhoek (incl. Montferland) (n=3132)

6% van de respondenten sport op dit moment elke dag of meerdere keren per dag 30 minuten of langer. 15% doet dit 4 tot 6 dagen per week en 32% 2 of 3 dagen per week. Een kwart (25%) sport (op dit moment) niet. Met name respondenten boven de 74 jaar geven vaker aan (op dit moment) niet te sporten.

Heeft u het afgelopen jaar meer, evenveel of minder gesport dan de jaren daarvoor? (n=2.233)



Van de respondenten die op dit moment wel sporten heeft nagenoeg een kwart (26%) iets/ veel meer gesport dan in de jaren daarvoor. 41% heeft ongeveer evenveel gesport en een derde (33%) iets/ veel minder.

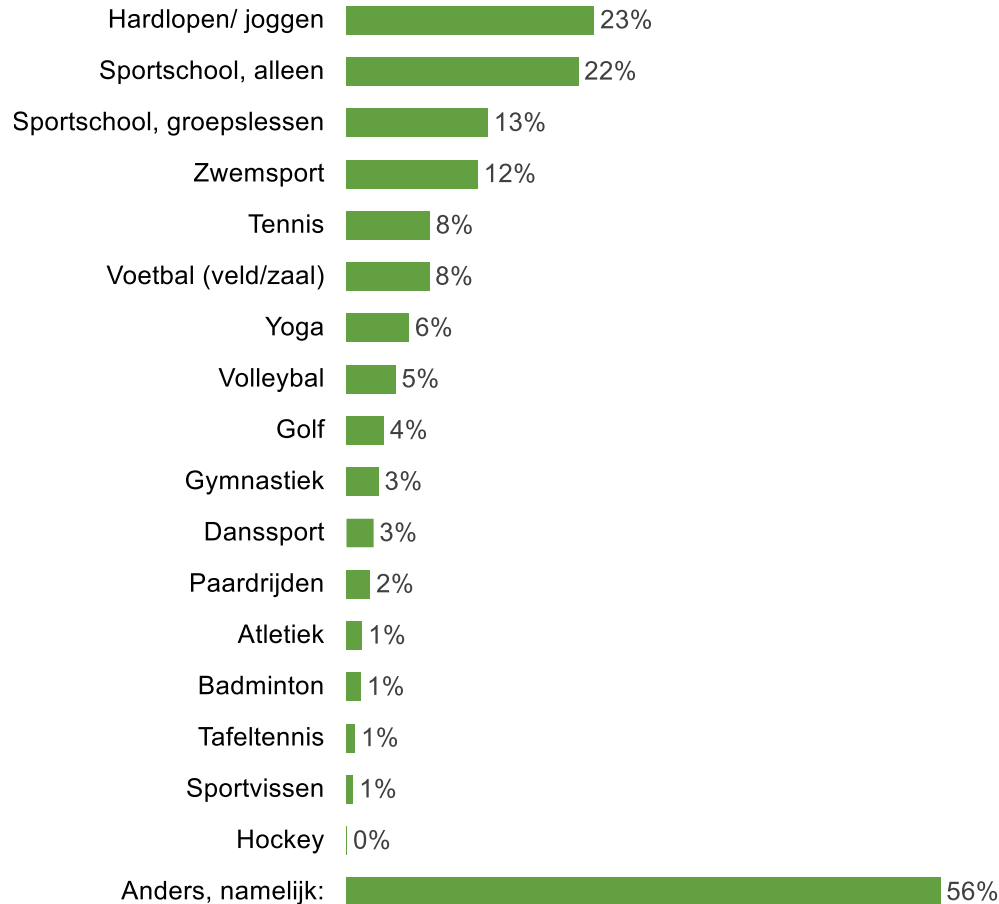
Hoeveel dagen per week sport u op dit moment 30 minuten of langer?

Heeft u het afgelopen jaar meer,
evenveel of minder gesport dan de
jaren daarvoor?

	Elke dag of meerdere keren op een dag (n=223)	4 tot 6 dagen per week (n=459)	2 of 3 dagen per week (n=958)	1 dag per week (n=501)	Minder dan 1 dag per week (n=92)
Ik heb veel meer gesport	14%	12%	7%	1%	4%
Ik heb iets meer gesport	21%	23%	18%	16%	16%
Ik heb ongeveer evenveel gesport	51%	48%	40%	36%	24%
Ik heb iets minder gesport	11%	13%	23%	25%	20%
Ik heb veel minder gesport	3%	3%	11%	21%	33%
Weet ik niet/ geen mening	1%	0%	0%	0%	3%

Van de respondenten die 2 of 3 dagen per week 30 minuten of langer sporten, heeft een kwart (25%) het afgelopen jaar veel/ iets meer gesport dan in de jaren ervoor. 40% heeft ongeveer evenveel gesport en 34% iets/ veel minder.

Welke sporten heeft u afgelopen maand beoefend? (n=2.237)



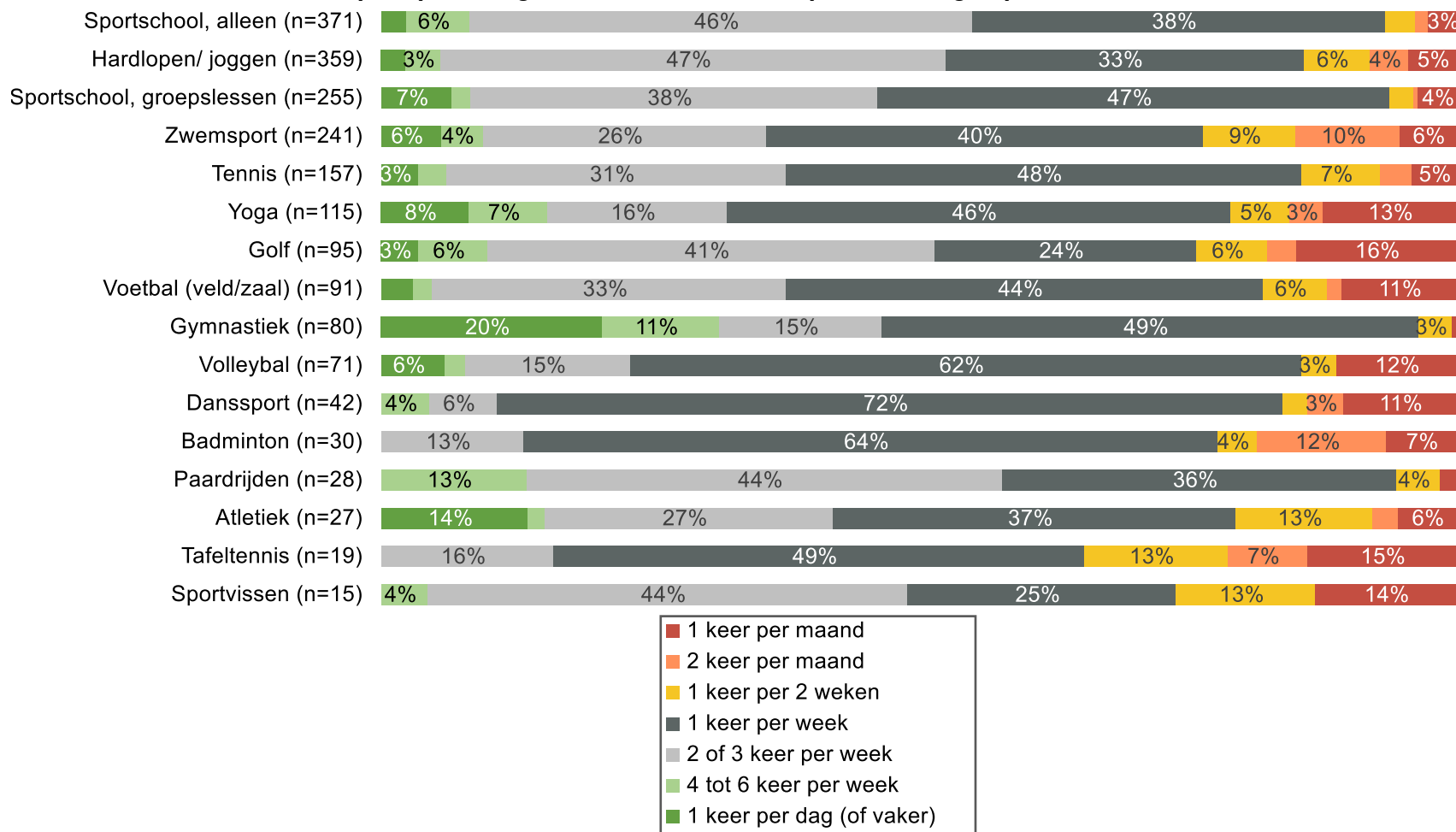
Aan de respondenten die (op dit moment) wel sporten is gevraagd welke sport(en) zij de afgelopen maand hebben beoefend. De meest genoemde antwoorden zijn: hardlopen/ joggen (23%), sportschool, alleen (22%) en sportschool, groepslessen (13%). Een groot deel van de respondenten heeft een andere sport genoemd dan hierboven weergegeven. Zij noemen met name fietsen (32%) en wandelen (27%). Alle genoemde antwoorden zijn weergegeven in het bijlagenboek.

Welke sporten heeft u afgelopen maand beoefend?

	Aalten (n=252)	Berkelland (n=257)	Bronckhorst (n=276)	Doetinchem (n=376)	Montferland (n=316)	Oost Gelre (n=237)	Oude IJsselstreek (n=240)	Winterswijk (n=246)	Totaal Regio Achterhoek (incl. Montferland) (n=2237)
Hardlopen/ joggen	20%	21%	27%	24%	23%	32%	19%	21%	23%
Sportschool, alleen	24%	19%	24%	21%	20%	24%	18%	26%	22%
Sportschool, groepslessen	14%	14%	18%	15%	10%	12%	12%	11%	13%
Zwemsport	10%	11%	13%	14%	14%	12%	12%	12%	12%
Tennis	10%	5%	5%	10%	7%	11%	8%	6%	8%
Voetbal (veld/zaal)	7%	7%	4%	5%	11%	8%	14%	8%	8%
Yoga	4%	5%	9%	4%	5%	5%	8%	9%	6%
Volleybal	7%	6%	5%	5%	2%	1%	4%	7%	5%
Golf	1%	3%	4%	4%	4%	2%	1%	9%	4%
Gymnastiek	5%	4%	3%	2%	3%	4%	3%	3%	3%
Danssport	2%	2%	3%	2%	1%	3%	2%	5%	3%
Paardrijden	3%	2%	3%	1%	1%	1%	1%	6%	2%
Atletiek	2%	1%	1%	2%	1%	1%	2%	2%	1%
Badminton	1%	1%	1%	1%	2%	3%	2%	2%	1%
Tafeltennis	1%	0%	0%	2%	0%	2%	0%	0%	1%
Sportvissen	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	0%	1%
Hockey	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Anders, namelijk:	56%	62%	49%	60%	59%	55%	51%	52%	56%

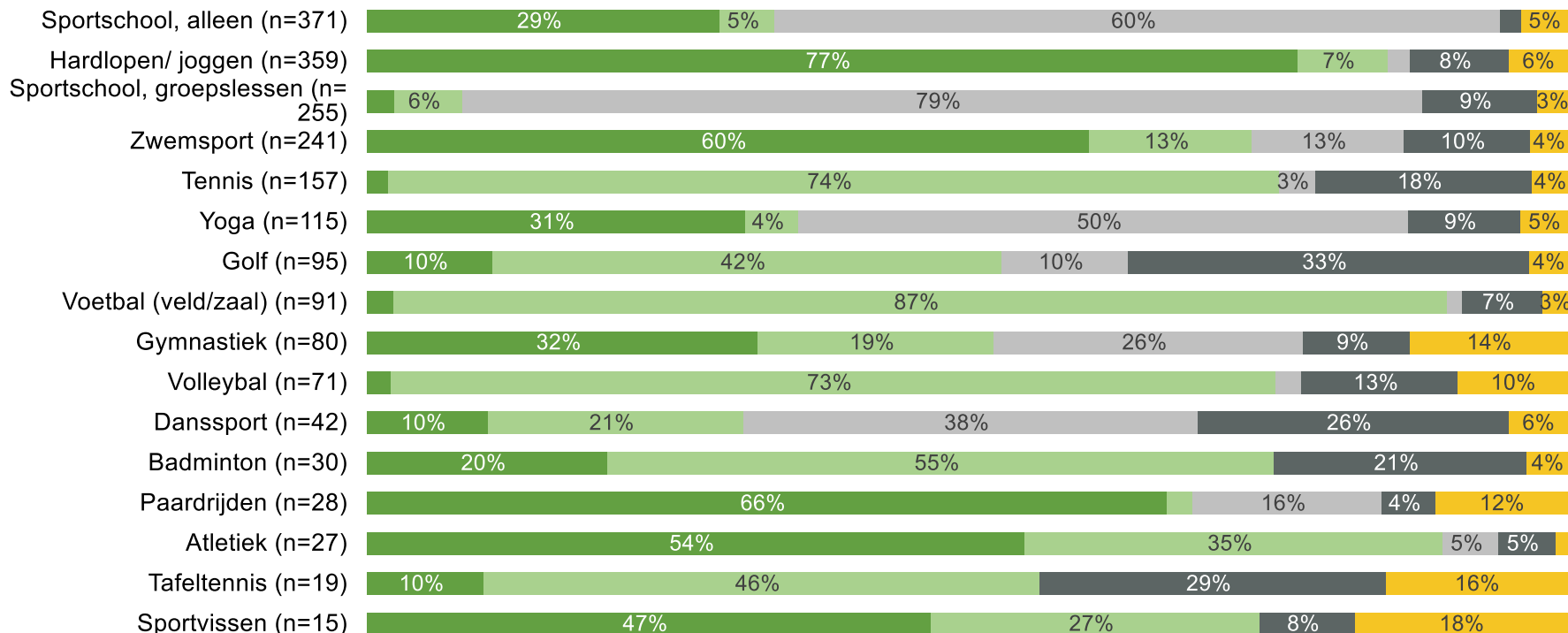
Over het algemeen zitten er relatief weinig verschillen tussen respondenten uit de verschillende gemeente in welke sporten zij de afgelopen maand hebben beoefend. In Oost Gelre geven respondenten in vergelijking met de andere gemeenten vaker aan dat zij hardlopen/ joggen en in Bronckhorst geeft een groter deel aan dat zij naar de sportschool gaan voor groepslessen.

Wilt u per sport aangeven hoe vaak u deze sport in de afgelopen maand heeft beoefend?



Voor alle bovenstaande sporten geldt dat respondenten deze met name 1 tot 3 keer per week uitoefenen. Gymnastiek wordt het vaakst 1 keer per dag of 4 tot 6 dagen per week uitgeoefend. *Let op: de resultaten voor paardrijden, atletiek, tafeltennis en sportvissen zijn door het lage aantal respondenten indicatief.*

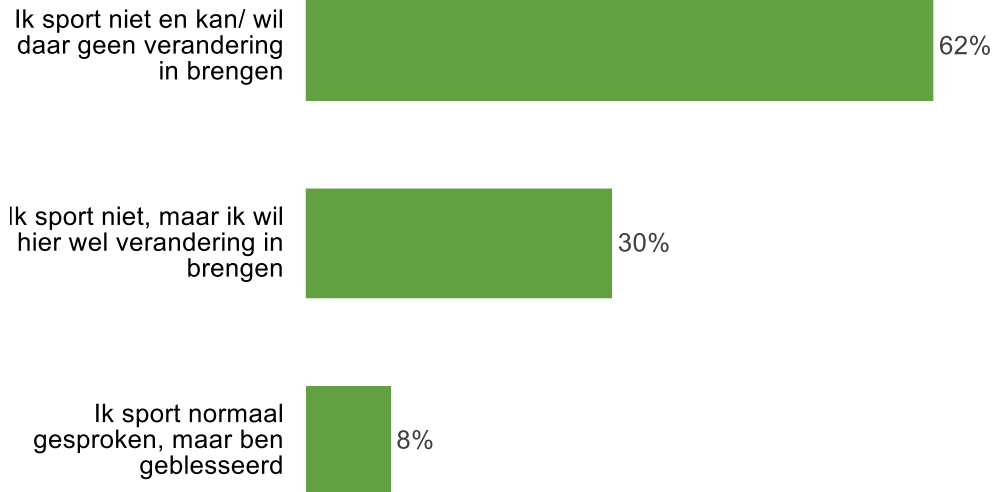
Wilt u per sport aangeven op welke manier u de sport de afgelopen maand heeft beoefend?



- Anders
- In groepsverband, georganiseerd door uzelf, familie, vrienden en/of kennissen (bijvoorbeeld baantjestrekken met een vriend)
- Als abonnee/klant/cursist van een sportaanbieder (bijvoorbeeld een groepsles in een sportcentrum)
- Als lid van een sportvereniging (bijvoorbeeld voetballen)
- Alleen, ongeorganiseerd (bijvoorbeeld alleen hardlopen)

Van de respondenten die hardlopen/ joggen, doet 77% dit alleen, ongeorganiseerd en 7% doet dit als lid van een sportvereniging. Sporten in de sportschool wordt met name als abonnee/klant/cursist van een sportaanbieder gedaan. *Let op: de resultaten voor paardrijden, atletiek, tafeltennis en sportvissen zijn door het lage aantal respondenten indicatief.*

U geeft aan dat u niet sport. Welke stelling hieronder is het meest op u van toepassing? (n=895)



Wat is de reden dat u niet sport? (n=825)
Meer antwoorden mogelijk



Respondenten die (op dit moment) niet sporten hebben aangegeven welke stelling het meest op hen van toepassing is. 62% sport niet en kan/ wil daar geen verandering in brengen, 30% sport niet maar wil daar wel verandering in brengen en 8% sport normaal gesproken, maar is geblesseerd.

Respondenten die op dit moment niet sporten en niet geblesseerd zijn, hebben benoemd wat de reden is dat zij niet sporten. De meest genoemde antwoorden zijn: ik vind sporten niet leuk (38%) en ik heb er geen tijd voor (27%). 28% heeft 'Anders, namelijk' geantwoord. Zij benoemen onder andere dat zij al genoeg bewegen en dat zij een lichamelijke beperking hebben.

Wat is de reden dat u niet sport?

U geeft aan dat u niet sport. Welke stelling hieronder is het meest op u van toepassing?

	Ik sport niet en kan/ wil daar geen verandering in brengen (n=599)	Ik sport niet, maar ik wil hier wel verandering in brengen (n=226)
Ik heb er geen tijd voor	16%	50%
Ik vind sporten niet leuk	42%	29%
Ik kan het fysiek niet aan	26%	18%
Ik heb er geen geld voor	5%	12%
Anders, namelijk:	30%	23%

De belangrijkste reden voor respondenten die niet sporten en daar geen verandering in kunnen/ willen brengen is dat zij sporten niet leuk vinden (42%) en de belangrijkste reden voor respondenten die niet sporten en daar wel verandering in willen brengen is dat zij er geen tijd voor hebben (50%).

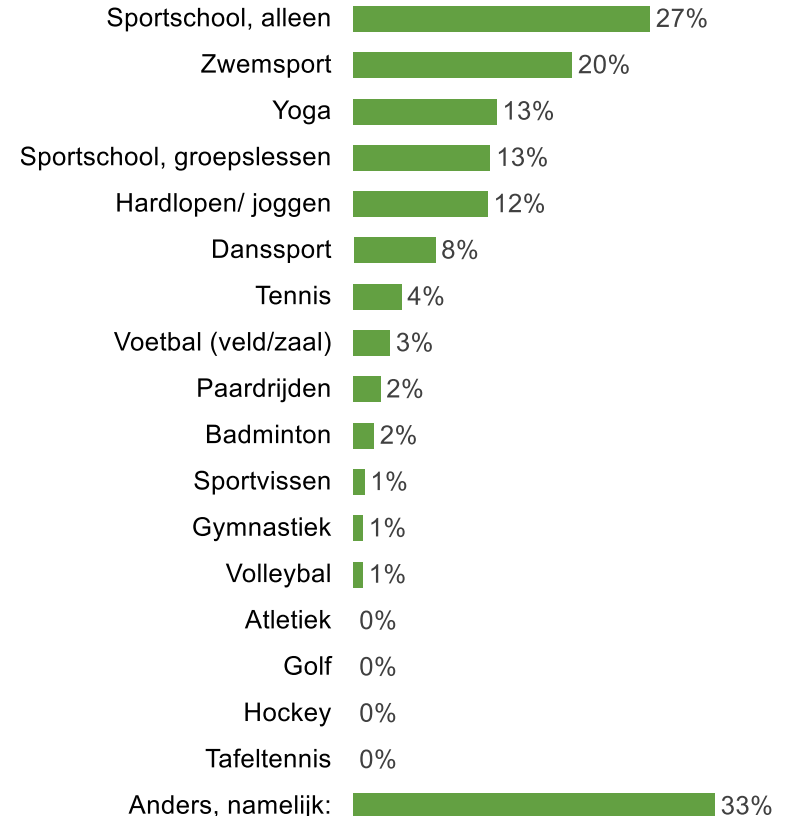
U geeft aan niet te sporten en dat u daar verandering in wilt brengen. Welke sport overweegt u? (n=224)

Meer antwoorden mogelijk



Welke sport wilt u oppakken nadat uw blessure over is? (n=68)

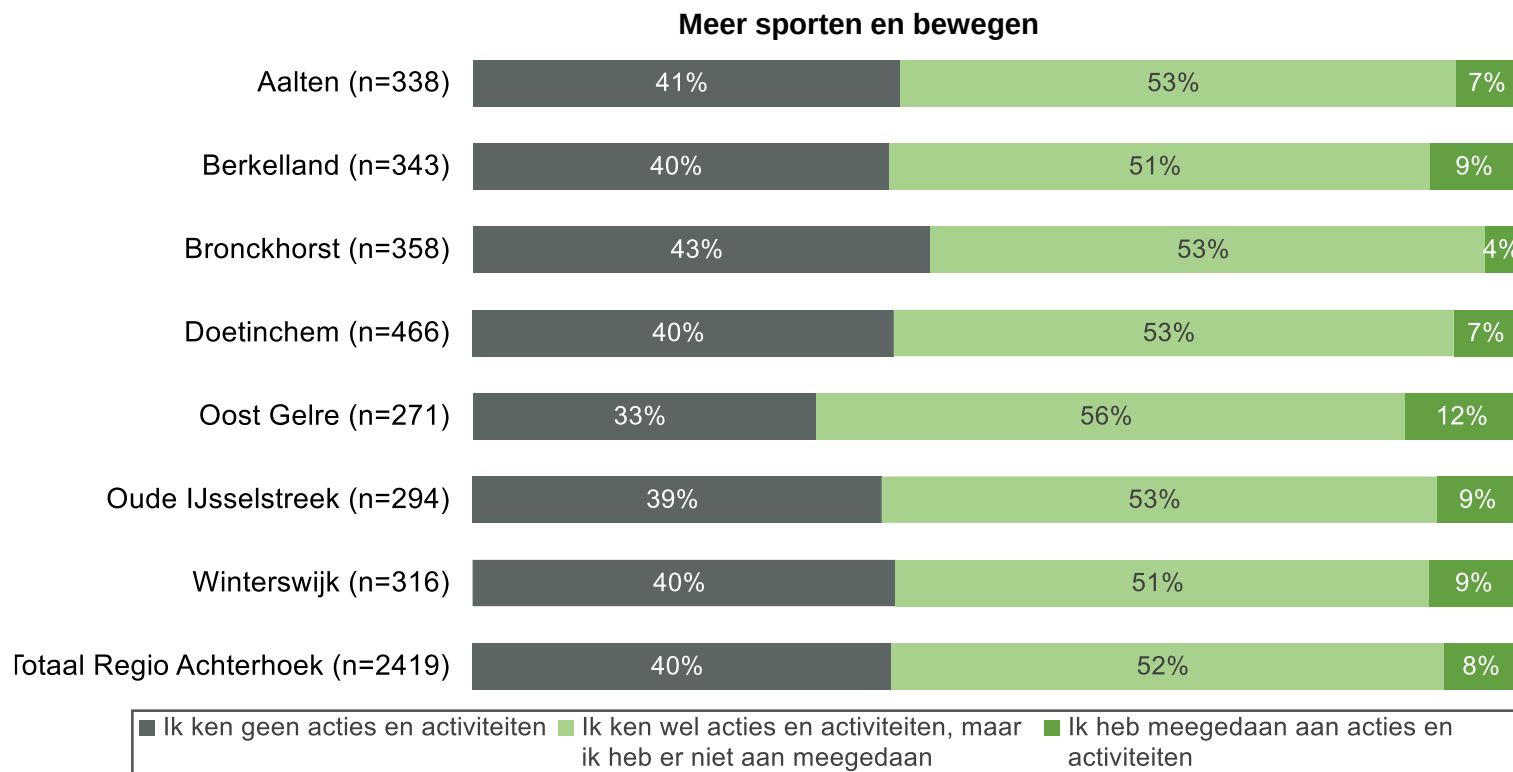
Meer antwoorden mogelijk



Respondenten die momenteel niet sporten en overwegen daar verandering in te brengen, overwegen voornamelijk om te gaan sporten in de sportschool (alleen) (43%), te hardlopen/ joggen (26%) en te zwemmen (25%). Respondenten die momenteel een blessure hebben, willen met name sporten in de sportschool (alleen) (27%) en zwemmen (20%) oppakken. Ongeveer een derde heeft bij deze twee vragen 'Anders, namelijk:' geantwoord. Hier worden met name fietsen en wandelen genoemd om in de toekomst op te pakken.

De laatste vragen gaan over acties en activiteiten die in de Regio Achterhoek georganiseerd worden om een gezonde leefstijl bij inwoners te verbeteren. We zijn benieuwd welke u kent en of u hier aan heeft meegedaan.

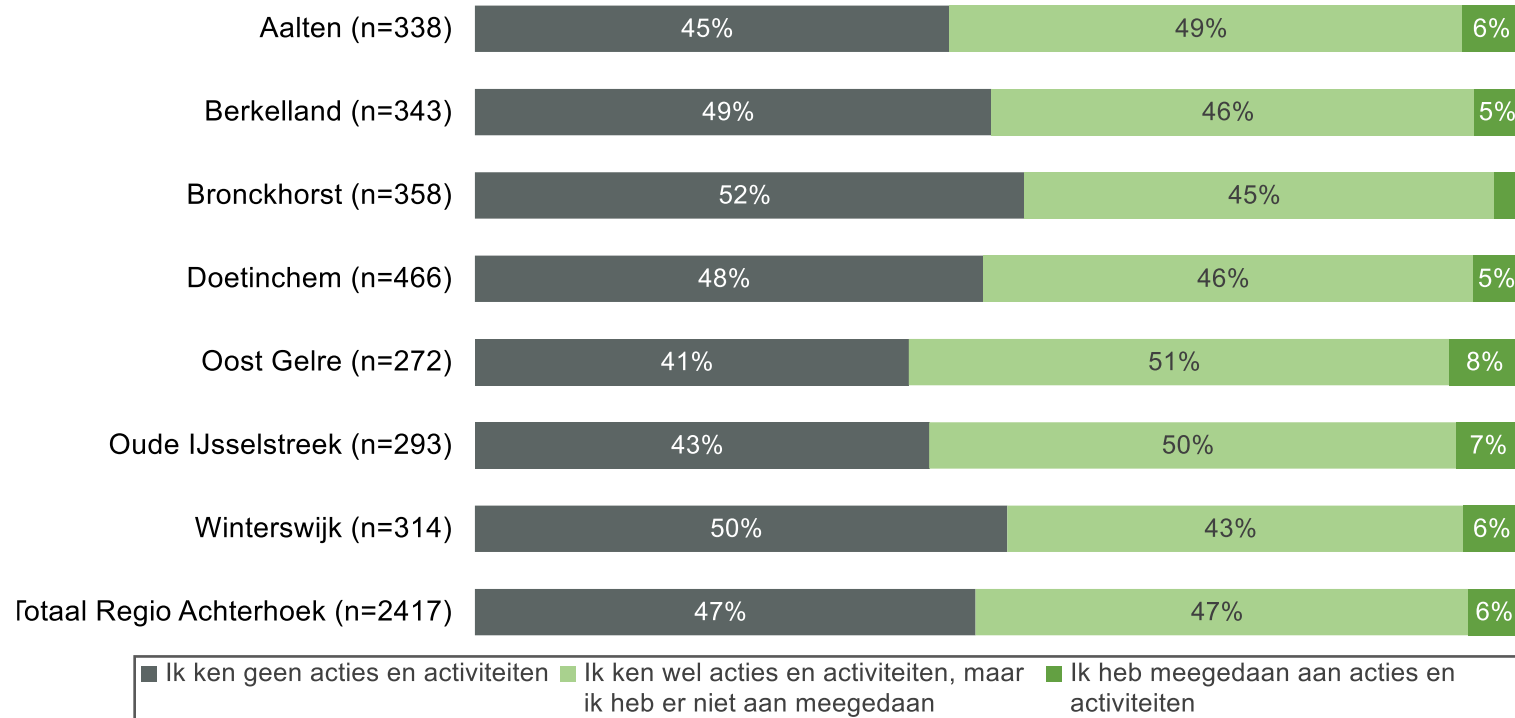
Hieronder staan een aantal onderwerpen. Voor elke onderwerp zijn activiteiten georganiseerd die een gezonde leefstijl verbeteren. Wilt u aangeven per onderwerp of u acties en activiteiten kent die daaronder vallen en of u daar aan heeft meegedaan?



40% van de respondenten kent geen acties en activiteiten op het gebied van sporten en bewegen. 52% kent deze wel maar heeft er niet aan meegedaan en 8% heeft er wel aan mee gedaan. Zij noemen onder andere dat zij mee hebben gedaan met georganiseerde wandel- of fietstochten, de wandel- of fietsvierdaagse en via een app meer zijn gaan sporten en bewegen. Alle activiteiten en acties staan weergegeven in het bijlagenboek.

Hieronder staan een aantal onderwerpen. Voor elke onderwerp zijn activiteiten georganiseerd die een gezonde leefstijl verbeteren. Wilt u aangeven per onderwerp of u acties en activiteiten kent die daaronder vallen en of u daar aan heeft meegedaan?

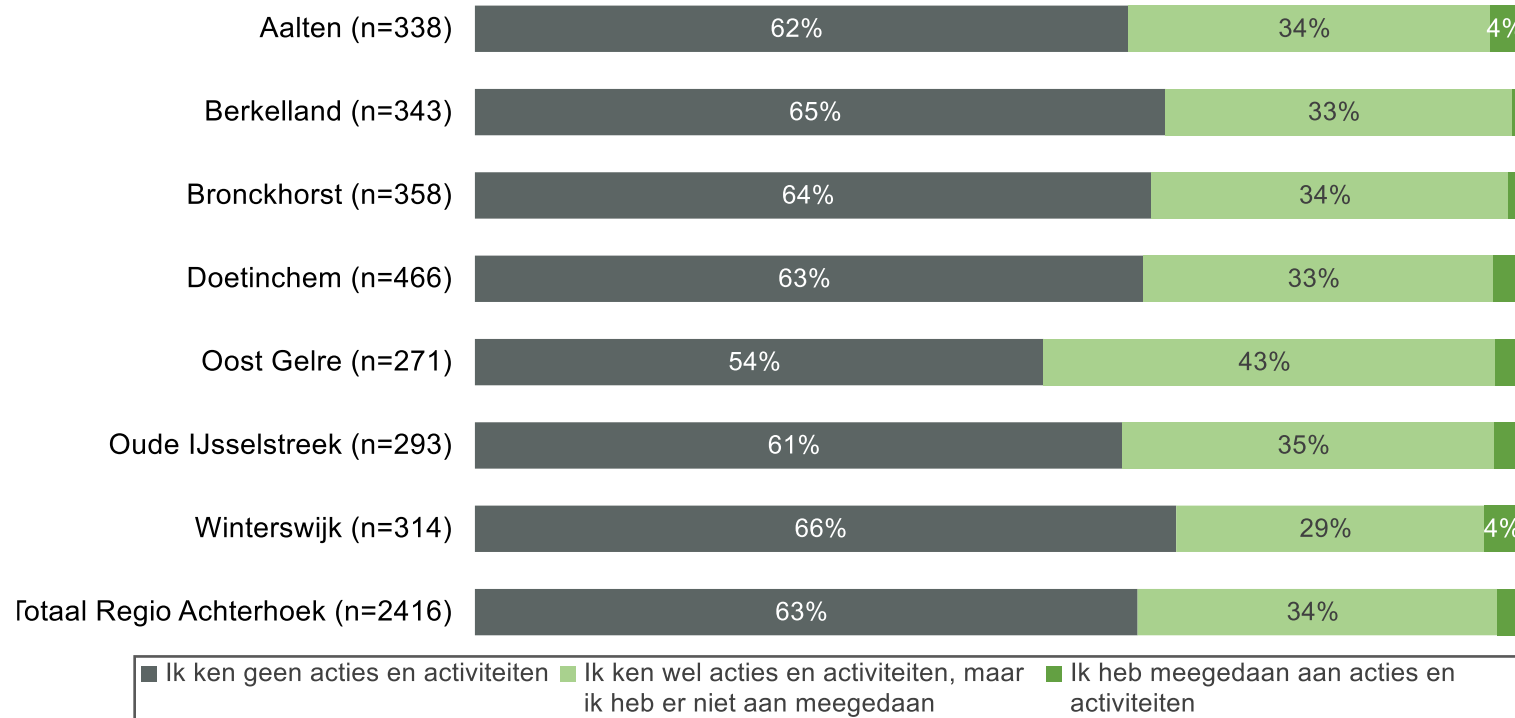
Gewicht verliezen



47% van de respondenten kent geen acties en activiteiten met betrekking tot gewicht verliezen en 47% kent wel acties en activiteiten, maar heeft er niet aan meegedaan. 6% heeft wel meegedaan aan acties en activiteiten met betrekking tot gewicht verliezen. Zij gaan onder meer naar een diëtiste, doen mee aan een programma op de sportschool of doen mee aan het GLI-programma.

Hieronder staan een aantal onderwerpen. Voor elke onderwerp zijn activiteiten georganiseerd die een gezonde leefstijl verbeteren. Wilt u aangeven per onderwerp of u acties en activiteiten kent die daaronder vallen en of u daar aan heeft meegedaan?

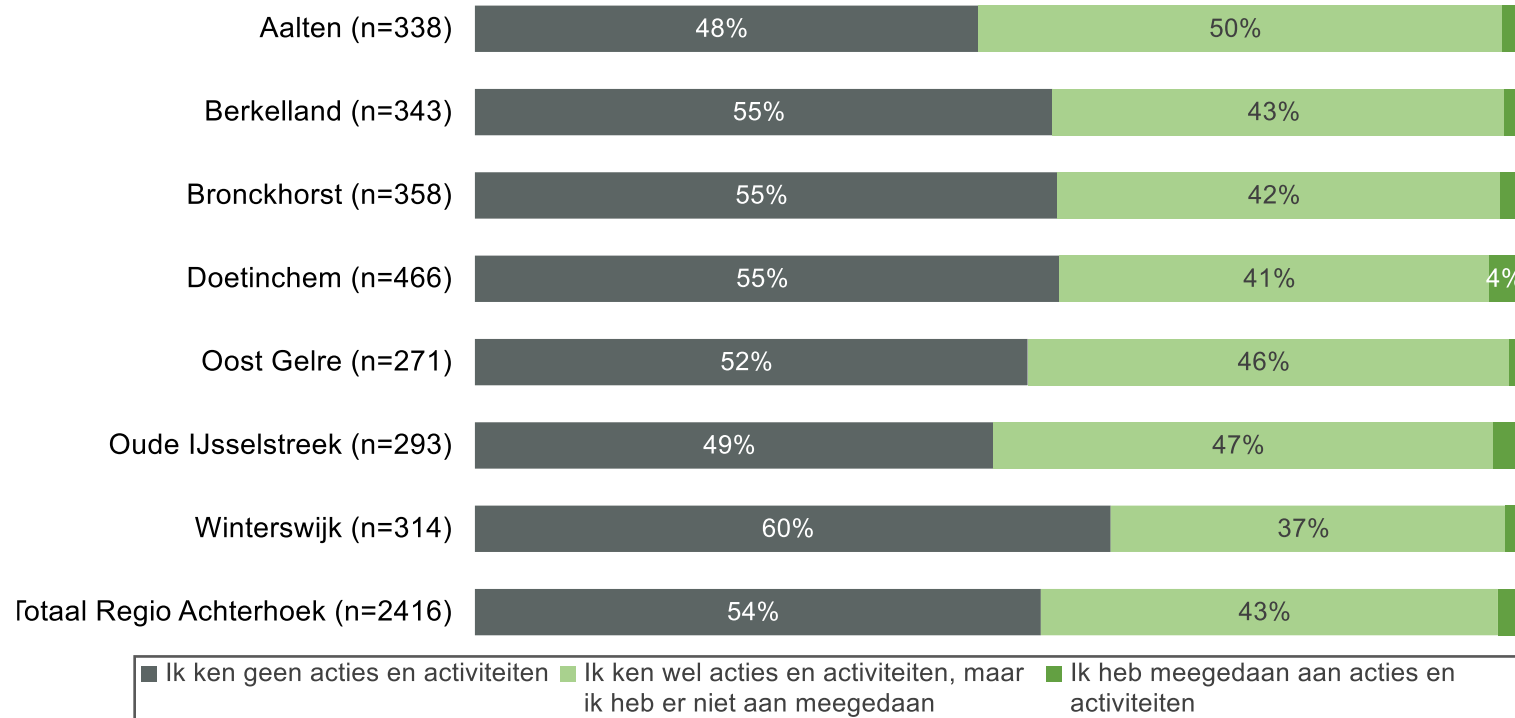
(Overmatig) alcoholgebruik verminderen



Het merendeel van de respondenten uit de Regio Achterhoek (63%) kent geen acties en activiteiten op het gebied van (overmatig) alcoholgebruik verminderen. Ongeveer een derde (34%) kent wel activiteiten, maar heeft er niet aan meegedaan en 3% heeft daar wel aan meegedaan. Zij hebben met name meegedaan aan Ik pas en Dry January.

Hieronder staan een aantal onderwerpen. Voor elke onderwerp zijn activiteiten georganiseerd die een gezonde leefstijl verbeteren. Wilt u aangeven per onderwerp of u acties en activiteiten kent die daaronder vallen en of u daar aan heeft meegedaan?

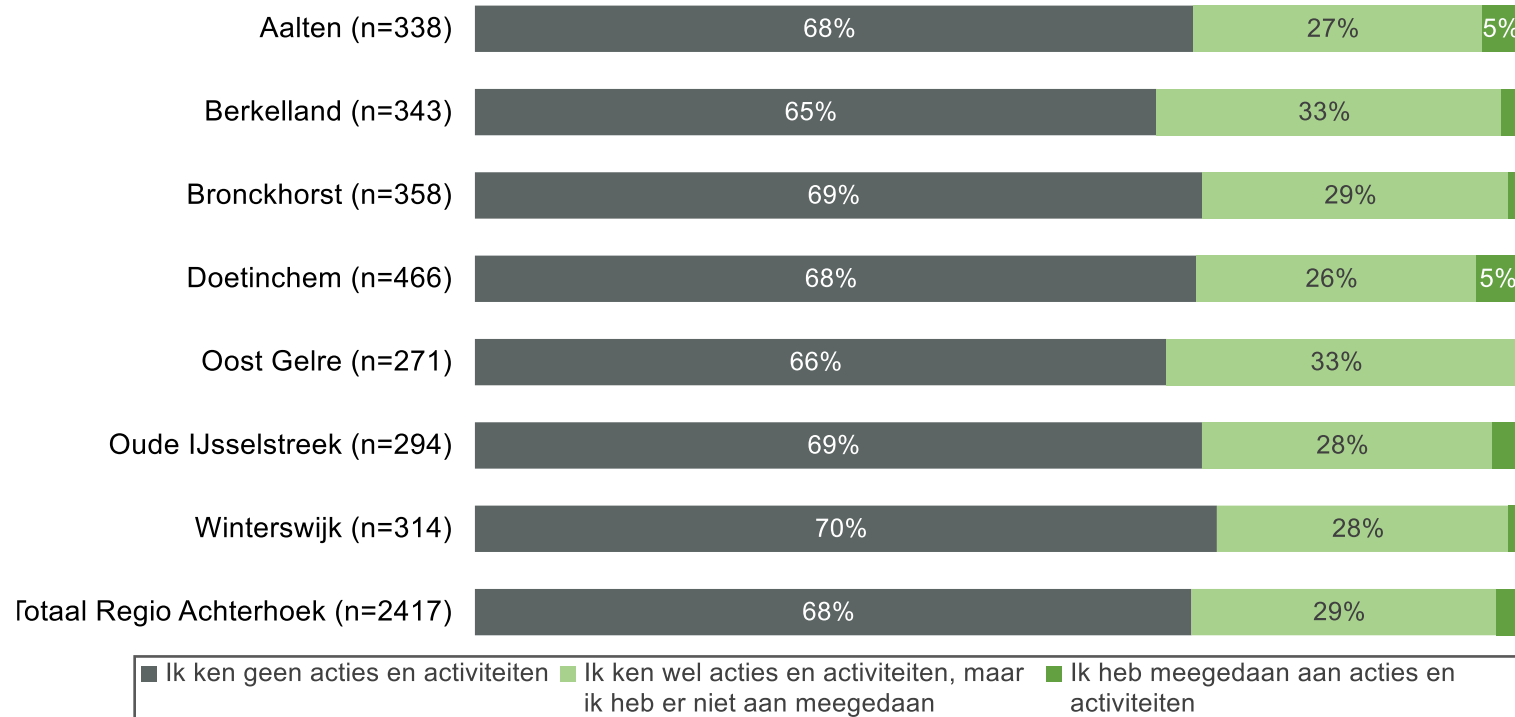
Stoppen met roken



Ruim de helft (54%) kent geen activiteiten met betrekking tot stoppen met roken, in Winterswijk is dit 60%. 43% kent deze wel maar maakt er geen gebruik van en 3% heeft wel meegedaan aan activiteiten en acties met betrekking tot stoppen met roken. Zij hebben onder meer meegedaan aan stoptober, een cursus stoppen met roken, een programma van de dokter of ze zijn zelfstandig gestopt met roken.

Hieronder staan een aantal onderwerpen. Voor elke onderwerp zijn activiteiten georganiseerd die een gezonde leefstijl verbeteren. Wilt u aangeven per onderwerp of u acties en activiteiten kent die daaronder vallen en of u daar aan heeft meegedaan?

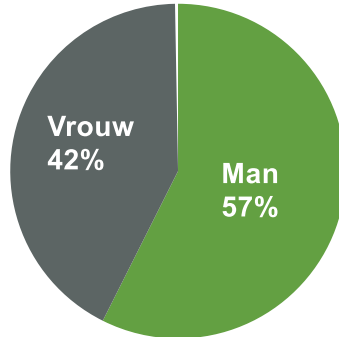
Psychosociale klachten verminderen



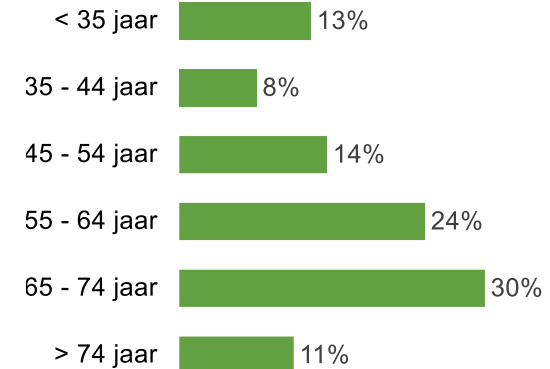
Ongeveer twee derde (68%) van de respondenten uit de Regio Achterhoek kent geen acties en activiteiten op het gebied van het verminderen van psychosociale klachten. 29% kent wel activiteiten, maar heeft er niet aan meegedaan en 3% heeft daar wel aan meegedaan. Zij hebben onder andere hulp gezocht bij een therapeut, psycholoog of de GGZ.

Bijlagen

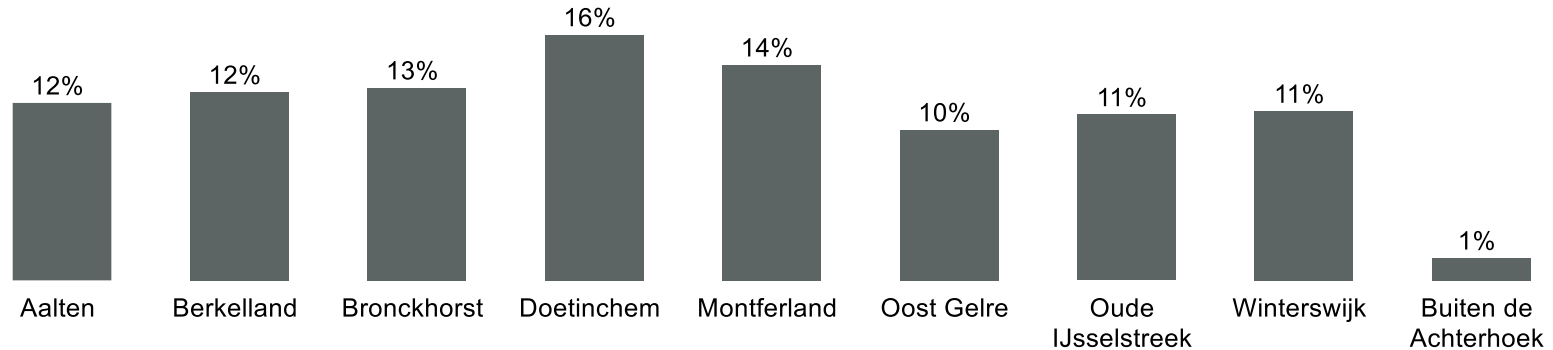
Geslacht (n=3.134)



Leeftijd (n=3.136)



Gemeente (n=3.136)



Binnen dit panelonderzoek zijn de resultaten gewogen naar leeftijd en gemeente. Hiermee zijn de resultaten gecorrigeerd om de mogelijke invloed van de niet geheel representatieve steekproef weg te nemen. Op deze en de volgende pagina staan ongewogen resultaten. De rest van de rapportage zal gewogen resultaten bevatten. Meer informatie over de weging staat in bijlage 2 weergegeven.

Betrouwbaarheid en nauwkeurigheid

Elke steekproef geeft afwijkingen ten opzichte van de werkelijkheid, maar de uitkomsten moeten een zo goed mogelijk beeld geven van de populatie. In kwantitatief onderzoek is het gebruikelijk om te spreken van een statistisch betrouwbaar verschil, als de afwijking zo groot is dat deze niet door toeval wordt veroorzaakt. Het betrouwbaarheidsniveau is gedefinieerd als 1 (100%) minus het significantieniveau. Het is gangbaar uit te gaan van een significantieniveau van 5%. Dan is er sprake van een betrouwbaarheidsniveau van 95%. Dat wil zeggen dat, als het onderzoek op dezelfde wijze en op hetzelfde moment zou worden herhaald, de uitkomsten in 95% van de gevallen hetzelfde beeld zouden geven.

De nauwkeurigheid (uitgedrukt in foutmarge) geeft het gebied van waarden aan, waarbinnen de werkelijke waarde in de populatie ligt. Een foutmarge van bijvoorbeeld 5%, betekent dat de werkelijke waarde van de totale populatie 5% hoger of lager kan liggen dan de waarde van de steekproef. Concreet: indien een onderzoeksuitkomst van de steekproef aangeeft dat 50% van de respondenten een rapportcijfer 8 geeft voor een bepaald aspect, dan ligt dit percentage in werkelijkheid maximaal 5% boven of 5% onder deze 50%, ofwel tussen de 45% en 55%. Een foutmarge van 5% is gangbaar en algemeen geaccepteerd bij (statistisch) kwantitatief onderzoek.

Met het omvangrijke aantal respondenten dat heeft deelgenomen (3.136) kunnen met 95% betrouwbaarheid en 1,74% nauwkeurigheid uitspraken worden gedaan op een algemeen niveau. De hoge betrouwbaarheid en nauwkeurigheid maken de data geschikt voor verdere analyses.

Weging

Binnen dit panelonderzoek zijn de resultaten gewogen naar leeftijd en gemeente. Hiermee zijn de resultaten gecorrigeerd om de mogelijke invloed van de niet geheel representatieve steekproef weg te nemen. Dit is een gangbare werkwijze in statistisch kwantitatief onderzoek. Personen in ondervertegenwoordigde groepen krijgen een gewicht groter dan 1 en tellen relatief zwaarder mee in het totaalresultaat, personen in groepen met een oververtegenwoordiging krijgen een gewicht kleiner dan 1.

Vanwege de ondervertegenwoordiging van respondenten ouder dan 74 jaar uit de gemeente Oude IJsselstreek, krijgt een respondent uit deze groep bijvoorbeeld weegfactor 2,17 en een respondent tussen de 65 en 74 jaar uit de gemeente Doetinchem (die oververtegenwoordigd is) weegfactor 0,50. Weegfactoren mogen niet te groot zijn (een groep in een steekproef met een aandeel van bijvoorbeeld 5%, kan niet worden 'opgeblazen' tot 50%). Doorgaans wordt een maximale weegfactor van 3 en een minimale weegfactor van 0,5 gehanteerd.

Door de weging zijn de resultaten representatief over leeftijd en gemeente.