

## GEZOND LEVEN

Ervaringen van Utrechters in een kwetsbare situatie met gezond leven, hun gezondheid en corona





meetellen  
UTRECHT



Gemeente Utrecht

de omslag  
zinnvolle zaken



RAPPORTAGE

# GEZOND LEVEN

Ervaringen van Utrechters in een  
kwetsbare situatie met gezond  
leven, hun gezondheid en corona



PEILING 9  
September 2021

meetellen  
UTRECHT



# Wie deden mee aan het onderzoek?

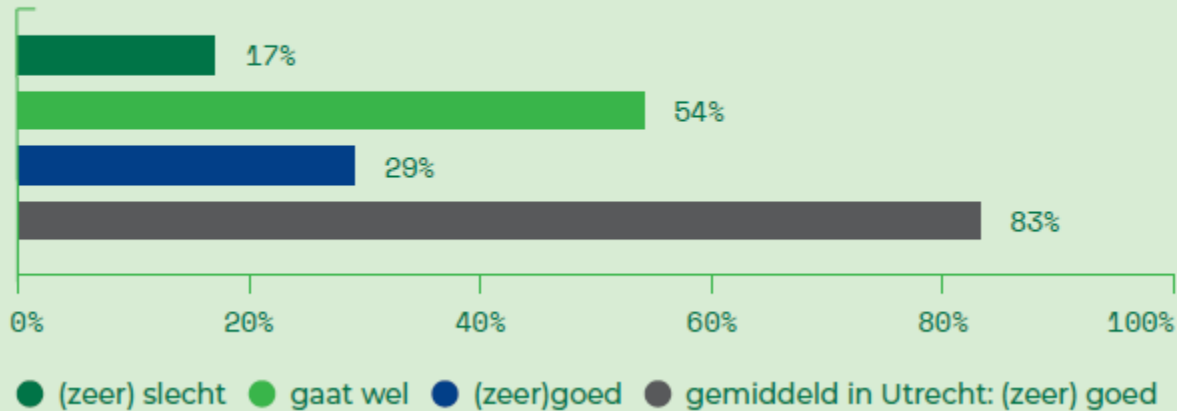
- 131 panelleden vulden de vragenlijst in
- 21 panelleden zijn geïnterviewd



- 29% heeft een migratieachtergrond
- 5% was dakloos in de afgelopen drie maanden

# Gezondheid: ervaring

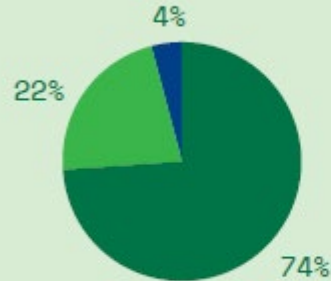
HOE IS OVER HET ALGEMEEN JOUW GEZONDHEID?



- 73% van de panelleden heeft één of meer chronische aandoeningen of ziekten

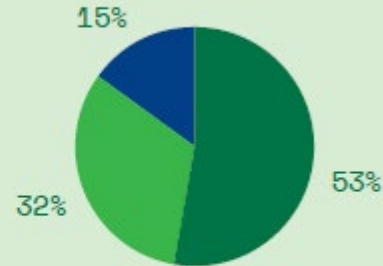
# Gezondheid: actief en eigen invloed

IK BEN ACTIEF BEZIG MET MIJN GEZONDHEID



● (zeer) eens ● neutraal  
● (zeer) oneens

IK HEB VOLDOENDE INVLOED OP MIJN EIGEN GEZONDHEID



● ja ● nee ● weet ik niet

*Ja ik denk dat ik 80 procent daar toch wel invloed op heb door de dingen die ik doe en de keuzes die ik maak. Maar wat ik zei, wat beperkend kan [zijn], zijn de keuzes die je niet kan maken. De dingen die al eigenlijk vastliggen. Dus dan heb je het over vooroordelen, maar ook bijvoorbeeld de prijzen van eten, hoogtes van inkomsten, manieren van uitkeringen. Hoe het allemaal in elkaar zit, het systeem eigenlijk om het maar even zo te zeggen.*

# Helpende en belemmerende factoren voor gezondheid



## HELPEDE FACTOREN

Voldoende beweging

Gezonde voeding

Sociale contacten

Hulp, zorg of medicatie

Dagbesteding

Ritme en structuur



+



## BELEMMERENDE FACTOREN

Ongezonde voeding

Aandoeningen of ziekten

Te weinig geld

Geen eigen woning



-

# Leefstijl

- Meeste panelleden willen iets veranderen aan voeding, beweging en slapen
- Omstandigheden zijn essentieel:

*'Ja en gezonde voeding is ook duurder he. Je ziet natuurlijk ook dat de mensen die weinig budget hebben, die kopen dus goedkopere spullen. En ja weet je het goedkopere voer is ongezonder. Dat is natuurlijk ook raar. Dat gezond eten duurder is'.*

WAT ZOU JE WILLEN VERANDEREN AAN JE LEEFSTIJL?	%
Gezond(er) eten	48
Meer bewegen en sporten	48
Beter slapen	39
Minder roken of stoppen met roken	20
Ik wil niets veranderen	13
Minder alcohol drinken of stoppen met alcohol drinken	5
Minder drugs gebruiken of stoppen met gebruiken	4



# Corona -leefstijl

Met name impact op sporten en bewegen

*‘Net zoals nu de coronasituatie ook zorgt dat je toch minder op je eten let en bewegen op dit moment ook gewoon minder mogelijk is’.*

IMPACT VAN CORONA OP LEEFSTIJL, IN PERCENTAGES

