

KANTAR

Beter in je vel – Zilveren Kruis

Milou Gutter en Juliette Bouwman

September, 2019



1

Algemene vitaliteit

Nederlanders geven een ruime voldoende aan hun algemene gezondheid en hun gezonde levensstijl. Opvallend is dat 4 aspecten van een gezonde levensstijl lager scoren dan het algemene gezondheidsgevoel.

GEMIDDELDE RAPPORTCIJFERS OP DE GEZONDHEID EN LEVENSTIJL VAN NEDERLANDERS 18+









Bron: online interviews | Base: n= 974

Q001: Hoe gezond voelt u zich over het algemeen? | Q002: Hoe gezond leeft u over het algemeen? | Q003: Hieronder volgen vier kenmerken van een gezonde levensstijl namelijk lichaamsbeweging, voeding, ontspanning en slapen. We willen u vragen voor elk van deze kenmerken een rapportcijfer te geven.

Vrouwen geven zichzelf gemiddeld een lager rapportcijfer voor hun algemene gezondheid dan mannen. Boven het 50^e levensjaar zien we dit verschil niet langer. Vrouwen geven zichzelf een lager rapportcijfer voor (voldoende) beweging en ontspanning.

GEMIDDELD RAPPORTCIJFER VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL OP IEDER ASPECT, UITGESPLITST NAAR GESLACHT EN LEEFTIJD





		Gemiddeld	Mannen	Vrouwen	Mannen 18-49	Vrouwen 18-49	Mannen 50+	Vrouwen 50+
Algemene gezondheid		7,2	7,5	7,2 ▼	7,7	7,3 ▼	7,3	7,2
Gezonde levensstijl		7,3	7,3	7,3	7,3	7,1	7,3	7,5 ▲
Beweging/sporten		6,8	7,0	6,6 ▼	7,0	6,5 ▼	7,0	6,8
Voeding		7,3	7,2	7,3	7,1	7,1	7,4	7,5
Ontspanning		7,2	7,2	7,0 ▼	7,1	6,7 ▼	7,3	7,4
Slapen		7,0	7,1	6,9	6,9	6,8	7,2	7,0

Bron: online interviews | n=974

Q023: Heeft u weleens pogingen gedaan (al dan niet succesvol) om gezonder te gaan leven op deze onderdelen? | Q003: Hieronder volgen vier kenmerken van een gezonde levensstijl namelijk lichaamsbeweging, voeding, ontspanning en slapen. We willen u vragen voor elk van deze kenmerken een rapportcijfer te geven.

Mensen die in het verleden pogingen hebben gedaan om gezonder te gaan leven, geven zichzelf (nu) een lager rapportcijfer dan mensen die nog nooit een poging deden.

GEMIDDELD RAPPORTCIJFER VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL OP IEDER ASPECT,
UITGESPLITST NAAR HET AANTAL POGINGEN DAT MEN HEEFT GEDAAN OM GEZONDER TE GAAN LEVEN OP DATZELFDE ASPECT

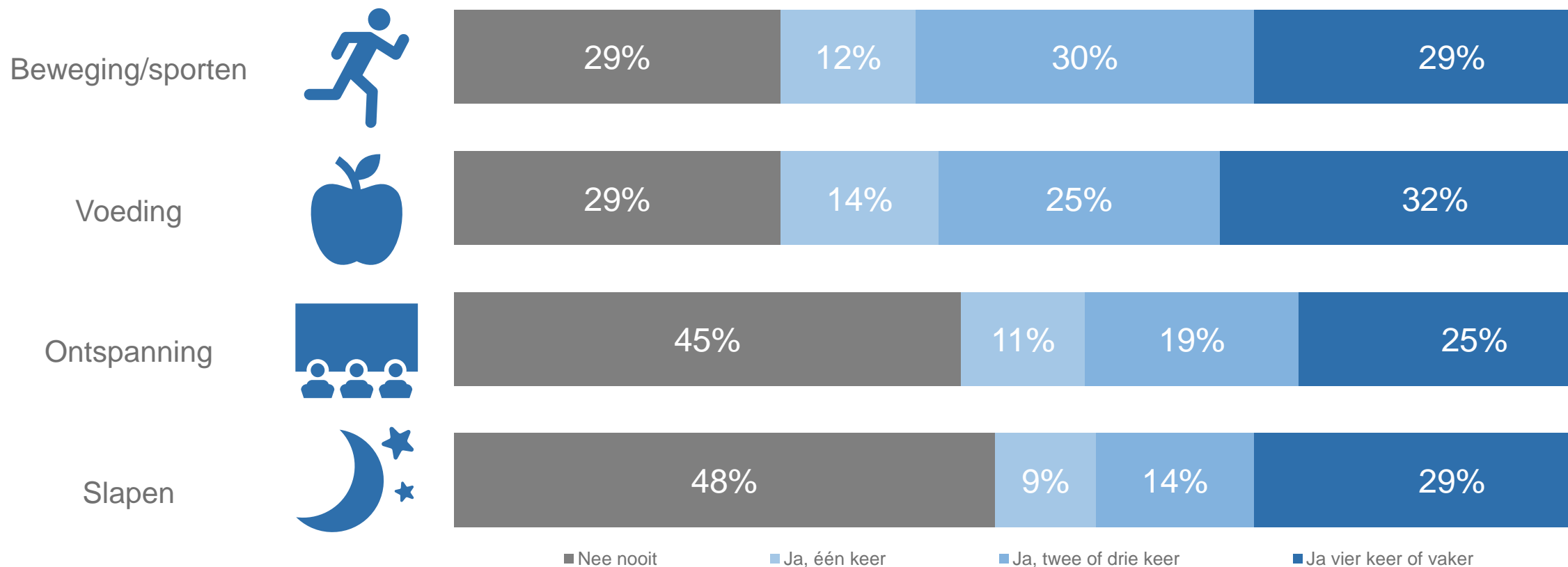
		aantal pogingen x gemiddeld rapportcijfer	0 pogingen	1 poging	2 of 3 pogingen	4 pogingen
Beweging/sporten		6,8	7,5 ▲	6,6	6,5	6,4
Voeding		7,3	7,7 ▲	7,3	7,0	7,1
Ontspanning		7,2	7,6 ▲	7,0	6,7	6,8
Slapen		7,0	7,6 ▲	6,8	6,6	6,5

Bron: online interviews | n=974

Q023: Heeft u weleens pogingen gedaan (al dan niet succesvol) om gezonder te gaan leven op deze onderdelen? | Q003: Hieronder volgen vier kenmerken van een gezonde levensstijl namelijk lichaamsbeweging, voeding, ontspanning en slapen. We willen u vragen voor elk van deze kenmerken een rapportcijfer te geven.

Maar liefst zeven op de tien Nederlanders hebben minimaal 1 poging gedaan om meer te bewegen of gezonder te gaan eten. De helft heeft nog nooit een poging gedaan om meer te ontspannen of slapen.

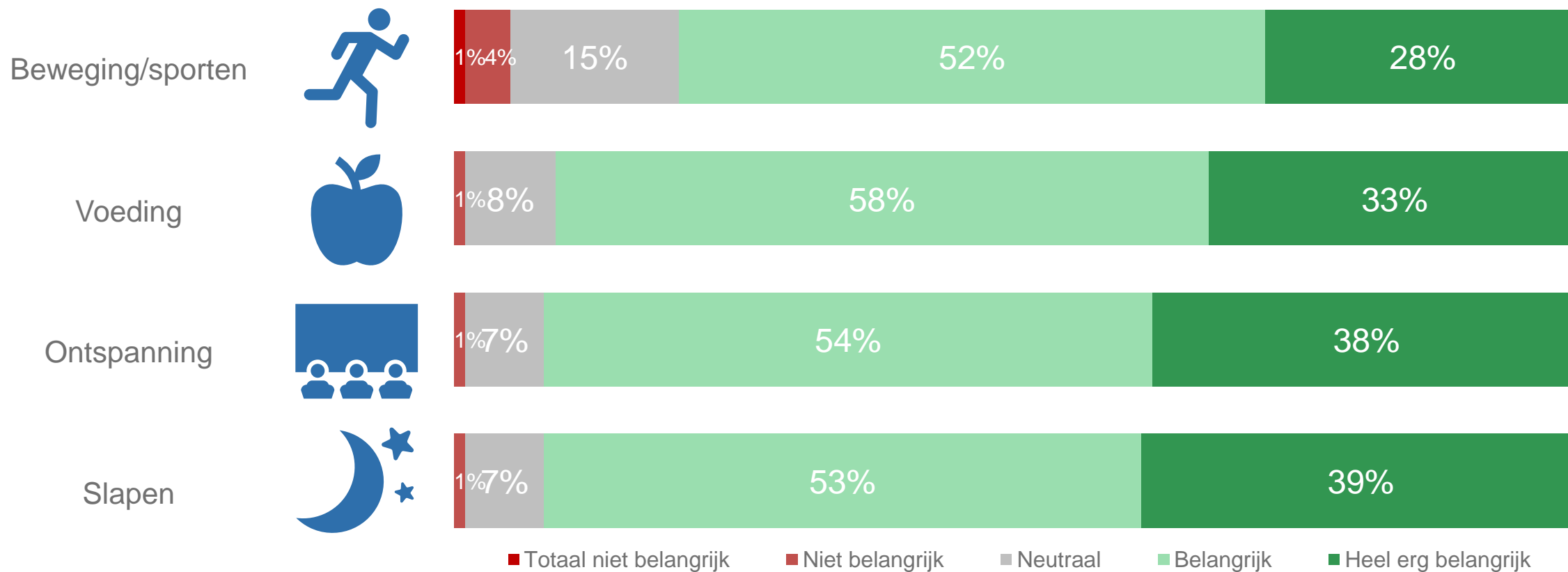
GEMIDDELD AANTAL POGINGEN OM GEZONDER TE GAAN LEVEN OP DE VERSCHILLENDE ASPECTEN



Bron: online interviews | Base: Bewegen/sporten n= 887, Voeding n= 887, Ontspanning n= 845, Slapen n= 855
 Q023: Heeft u weleens pogingen gedaan (al dan niet succesvol) om gezonder te gaan leven op deze onderdelen?

Het merendeel ziet het belang in van voldoende beweging, voeding, ontspanning en slapen.

BELANG VAN VERSCHILLENDE ASPECTEN VAN EEN GEZONDE LEVENSTIJL

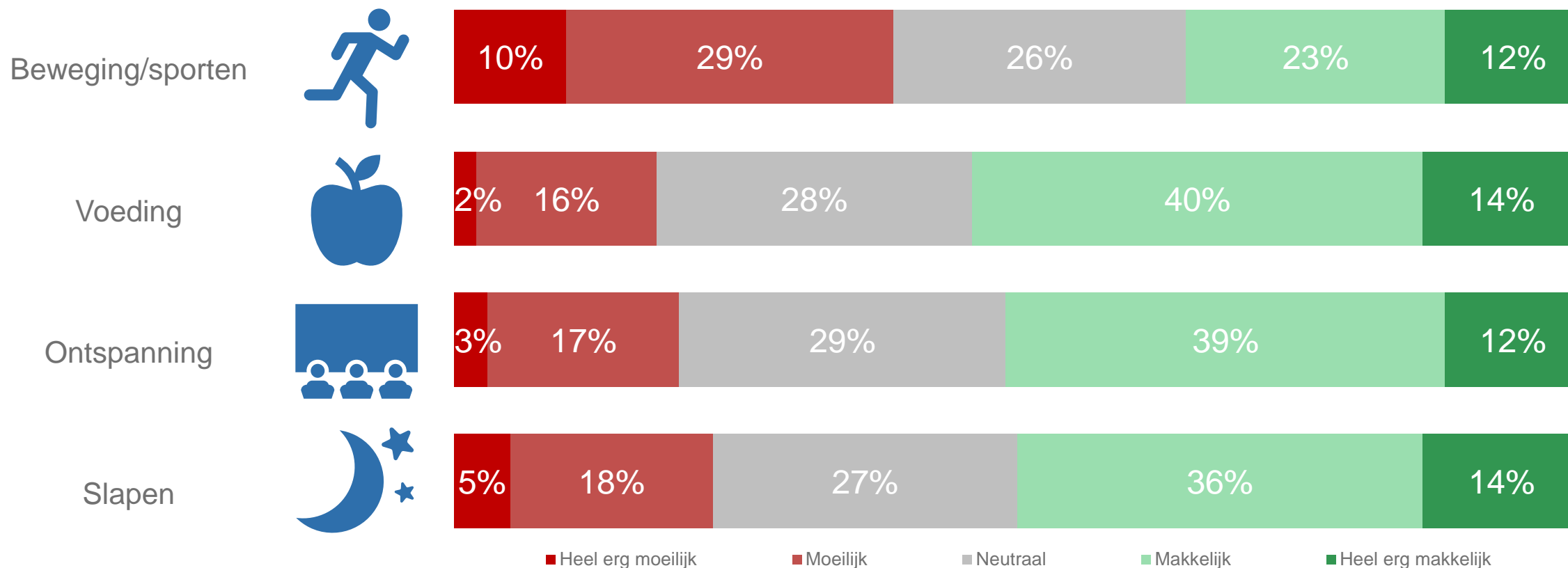


Bron: online interviews | Base: n= 974

Q004: Hoe belangrijk vindt u de volgende onderdelen voor een gezonde en vitale levensstijl voor uzelf?

Twee op de vijf Nederlanders vinden het lastig vol te houden om voldoende te bewegen. Circa een op de vijf vindt het lastig om gezonde voeding, voldoende ontspanning en voldoende slaap vol te houden.





HET GEMAK VAN HET VOLHOUDEN VAN DE ASPECTEN VAN EEN GEZONDE EN VITALE LEVENSTIJL



Bron: online interviews | Base: Bewegen/sporten n= 966, Voeding n= 974, Ontspanning n= 968, Slapen n= 968
 Q022: Hoe makkelijk of moeilijk vindt u het om de volgende onderdelen van een gezonde en vitale levensstijl vol te houden?

Vrouwen vinden het veel lastiger om verschillende aspecten van een gezonde levensstijl vol te houden dan mannen. Onder ouderen (50+) is dit verschil er niet.

GEMIDDELD RAPPORTCIJFER VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL OP IEDER ASPECT, UITGESPLITST NAAR HET AANTAL GESLACHT EN LEEFTIJD

		Gemiddeld % (heel erg) MOEILIK	Mannen	Vrouwen	Mannen 18-49	Vrouwen 18-49	Mannen 50+	Vrouwen 50+
Beweging/sporten		39%	31%	45% ▲	29%	50% ▲	34%	38%
Voeding		18%	13%	21% ▲	16%	27% ▲	13%	12%
Ontspanning		20%	17%	24% ▲	17%	29% ▲	20%	26%
Slapen		23%	18%	28% ▲	17%	30% ▲	16%	16%

Bron: online interviews | n=974

Q023: Heeft u weleens pogingen gedaan (al dan niet succesvol) om gezonder te gaan leven op deze onderdelen? | Q003: Hieronder volgen vier kenmerken van een gezonde levensstijl namelijk lichaamsbeweging, voeding, ontspanning en slapen. We willen u vragen voor elk van deze kenmerken een rapportcijfer te geven.

2

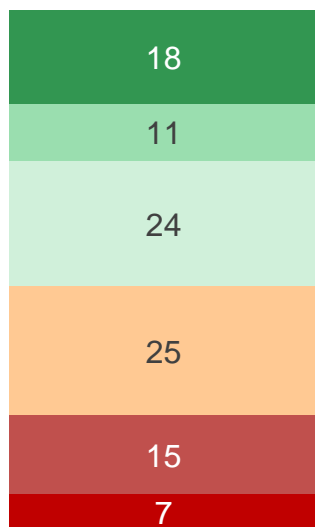
Vitaliteit beweging

Ruim vier op de tien mensen halen de norm voor dagelijks bewegen niet, maar meer dan de helft van deze groep zou dit wel willen veranderen.



De norm is dat men (minimaal) ongeveer 30 minuten per dag matig of intensief beweegt. Matige lichaamsbeweging is beweging met als gevolg een verhoogde hartslag en ademhaling. Voorbeelden zijn: stevig doorwandelen, stevig doorfietsen en achter de hond aanrennen. Intensieve lichaamsbeweging wordt bereikt door de uitvoering van sport.

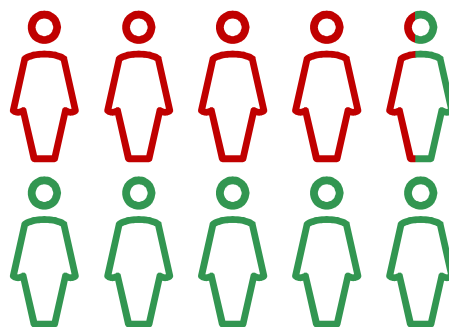
% frequentie beweging/sporten per week



- Nooit
- 1-2 keer per week
- Vijf keer per week of meer
- Minder dan één keer per week
- 3-4 keer per week
- Dagelijks

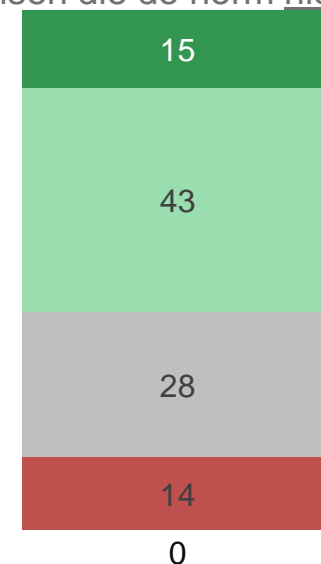
% dat de norm niet haalt

44%



Ruim 4 op de 10 halen de norm voor dagelijks bewegen niet

% motivatie bewegingspatroon veranderen van mensen die de norm niet halen



- Zeer graag
- Graag
- Neutraal
- Niet echt
- Helemaal niet

Bron: online interviews | Base: Frequentie n= 974, Behalen dagelijkse norm n= 947, Motivatie gedragsverandering n= 414
 Q006: Kunt u aangeven hoe vaak u bezig bent met bewegen en sporten? | Q007: Voldoet u over het algemeen aan deze norm? | Q009: In hoeverre zou u graag meer willen bewegen?

Belangrijkste redenen om te weinig te bewegen zijn 'geen zin hebben', vermoeidheid en tijdgebrek.



BARRIÈRES VOOR HET BEHALEN VAN DE DAGELIJKSE NORM VOLDOENDE BEWEGING (TOP 10)

Barrières onder alle Nederlanders



Van de mensen die in het verleden minimaal drie keer probeerden om meer te bewegen, noemt

meer dan 1 op de 3

'geen zin' en/of 'vermoeidheid' als belangrijkste reden om de norm niet te halen (beide 36%).

Belangrijkste barrière voor mensen die proberen vaker te bewegen

Vrouwen jonger dan 50, noemen gemiddeld meer redenen dan mannen onder de 50. (3,5 versus 2,9).

Voor vrouwen jonger dan 50 speelt **vermoeidheid** een veel grotere rol dan gemiddeld (40%)

Verschillen tussen mannen en vrouwen

Bron: online interviews | Base: n= 974

Q008: Denk alstublieft aan de dagen waarop u het niet lukt de norm te halen. Wat zijn voor u de belangrijkste oorzaken/ redenen hiervoor?

Mensen die de norm niet halen, zoeken de reden vaker bij zichzelf (vermoeidheid/geen zin). Mensen die de norm wel halen, gaan vaker niet sporten vanwege externe redenen (het weer/sociale activiteiten)



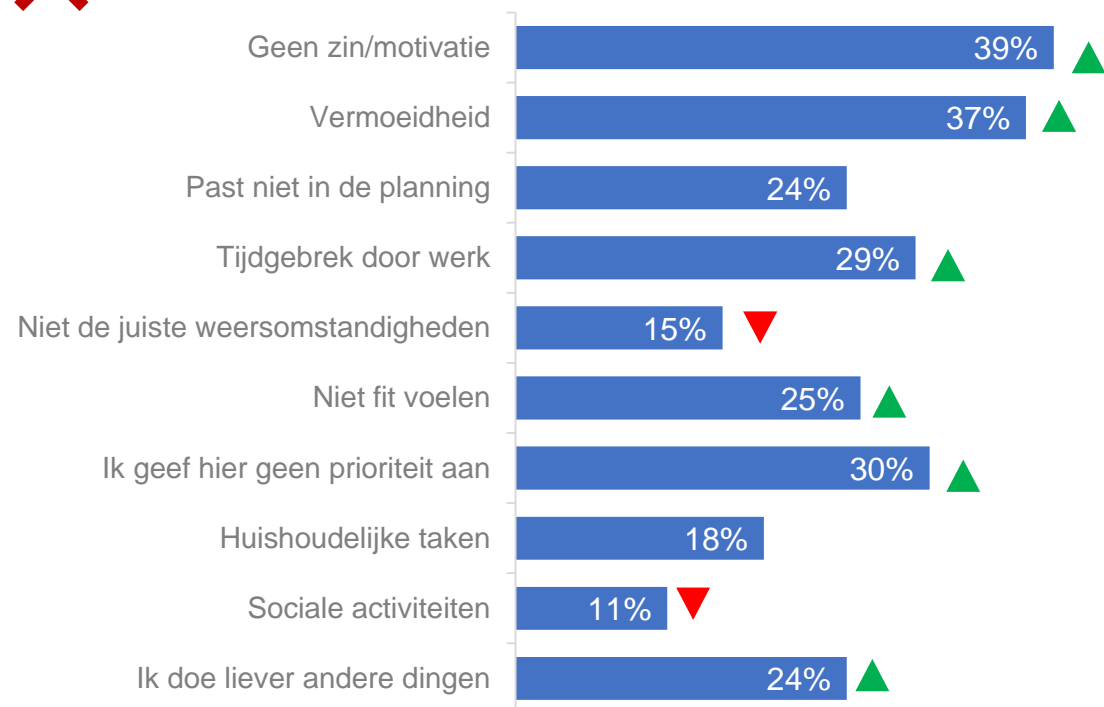
BARRIÈRES VOOR HET BEHALEN VAN DE DAGELIJKSE NORM VOLDOENDE BEWEGING (TOP 10)



Mensen die de norm wel halen: Barrières



Mensen die de norm niet halen: Barrières



Bron: online interviews | Base: n= 557 – 417

Q008: Denk alstublieft aan de dagen waarop u het niet lukt de norm te halen. Wat zijn voor u de belangrijkste oorzaken/redenen hiervoor?

3

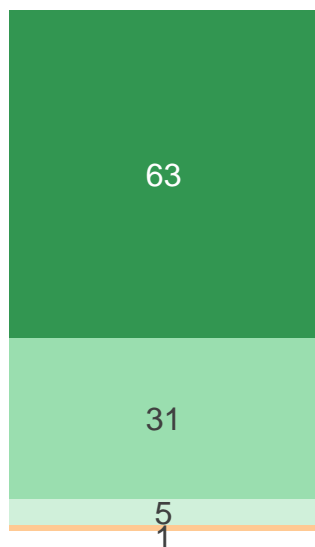
Vitaliteit gezonde voeding

Drie op de tien mensen halen naar eigen zeggen de norm voor gezond eten niet. Een ruime meerderheid wil dit gedragspatroon (zeer) graag veranderen.



Gezonde voeding bestaat volgens het voedingscentrum uit elke dag minimaal 250 gram groente en 2 porties fruit, vooral volkorenproducten, gevarieerde eiwitten uit vis, peulvruchten, vlees, noten en ei, onverzadigde vetten en niet te veel suiker.

% frequentie gezonde voeding per week



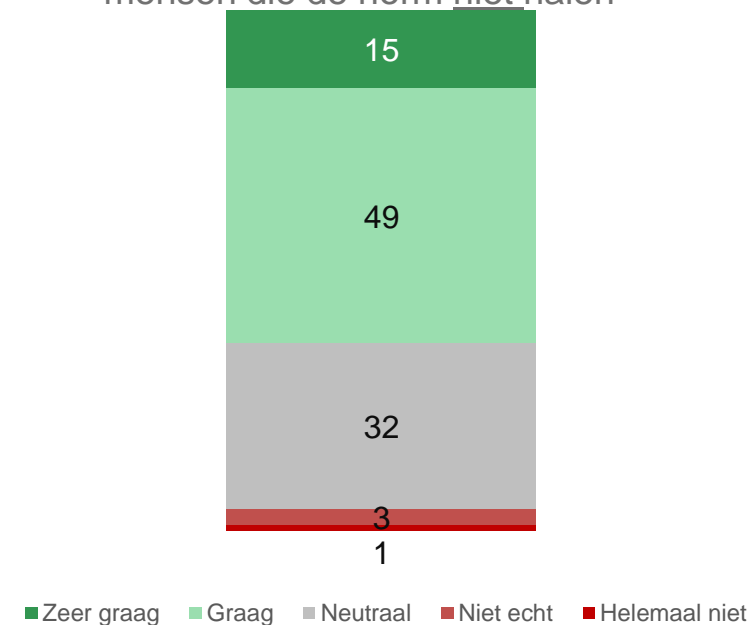
- Nooit
- Minder dan één keer per week
- 1-2 dagen per week
- 3-4 dagen per week
- Vijf dagen per week of meer

% dat de norm niet haalt



3 op de 10 halen de norm voor gezond eten niet

% motivatie eetpatroon veranderen van mensen die de norm niet halen



- Zeer graag
- Graag
- Neutraal
- Niet echt
- Helemaal niet

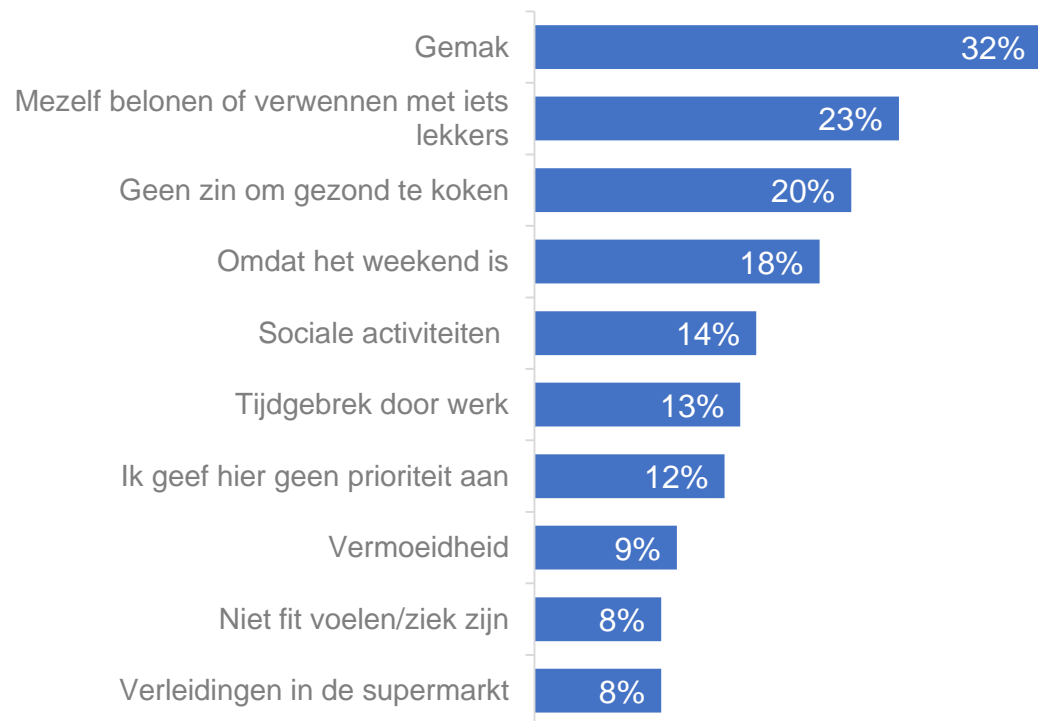
Bron: online interviews | Base: Frequentie n= 974, Behalen dagelijkse norm n= 947, Motivatie gedragsverandering n= 285
 Q010: Kunt u aangeven hoeveel dagen in de week u gezond eet? | Q011: Voldoet u over het algemeen aan deze norm? | Q013: In hoeverre zou u graag vaker gezond willen eten?

‘Gemak’ is de meest genoemde reden om onvoldoende gezond te eten, gevolgd door ‘mezelf belonen of verwennen met iets lekkers’.



BARRIÈRES VOOR HET BEHALEN VAN DE DAGELIJKSE NORM GEZONDE VOEDING (TOP 10)

Barrières onder alle Nederlanders



Van de mensen die in het verleden al vier keer of vaker probeerden om gezonder te gaan eten, noemen

drie op de tien mensen

‘mezelf belonen of verwennen met iets lekkers’ als belangrijkste reden om de norm niet te halen (28%).

Belangrijkste barrière voor mensen die proberen vaker te eten

Vrouwen jonger dan 50, noemen gemiddeld meer redenen dan mannen onder de 50. (2,7 versus 2,2).

Vrouwen jonger dan 50 zeggen vaker dan gemiddeld dat zij **zichzelf willen belonen of verwennen met iets lekkers** (34%)

Verschillen tussen mannen en vrouwen

Bron: online interviews | Base: n=974

Q012: Denk alstublieft aan de dagen waarop u het niet lukt de norm te halen. Wat zijn voor u de belangrijkste oorzaken/redenen hiervoor?

Mensen die de norm voor gezonde voeding over het algemeen niet halen, zeggen vaker dat dit komt omdat ze er 'geen zin' in hebben, te vermoeid zijn, of er geen prioriteit aan geven.



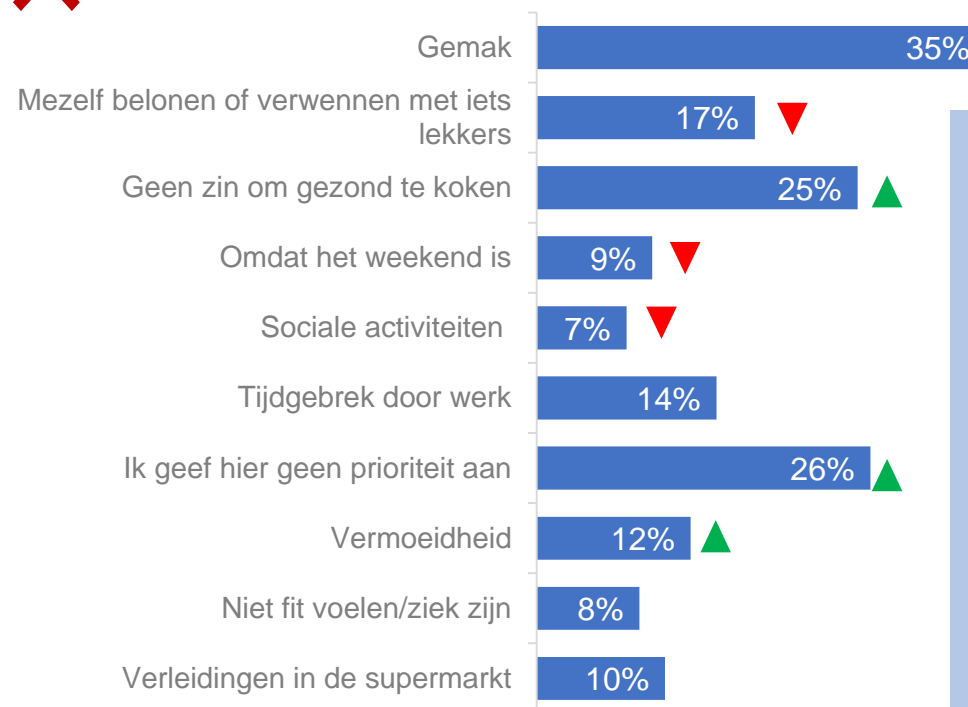
BARRIÈRES VOOR HET BEHALEN VAN DE DAGELIJKSE NORM GEZONDE VOEDING (TOP 10)



Mensen die de norm wel halen: Barrières



Mensen die de norm niet halen: Barrières



Opvallend resultaat buiten de top 10



Mensen die de norm niet halen zeggen vaker dat gezond eten **te duur** is (14%, versus 5% onder mensen die de norm wel halen)

Bron: online interviews | Base: n= 687 - 287

Q012: Denk alstublieft aan de dagen waarop u het niet lukt de norm te halen. Wat zijn voor u de belangrijkste oorzaken/redenen hiervoor?

4

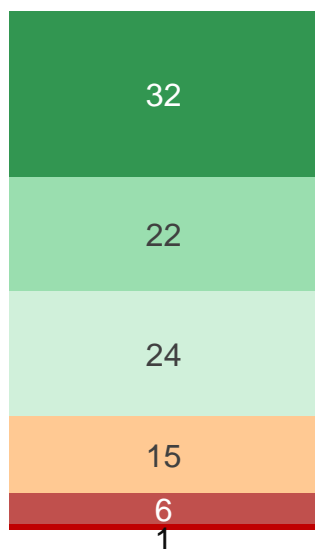
Vitaliteit ontspanning

Maar liefst negen op de tien mensen die onvoldoende ontspannen, willen dit veranderen.



Ontspanning zorgt ervoor dat je mentaal en fysiek tot rust komt. Bij te weinig ontspanning ontstaat er stress. Stress kan ook ontstaan door overmatige inspanning en werkdruk zonder dat daarbij voldoende rust is ingelast of afleiding is gezocht. Problemen kunnen echter ontstaan als de balans tussen spanning (stress) en ontspanning niet in evenwicht is.

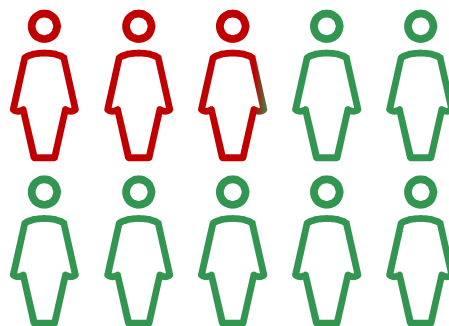
% frequentie ontspanning per week



- Nooit
- Minder dan één keer per week
- 1-2 keer per week
- 3-4 keer per week
- Vijf keer per week of meer
- Dagelijks

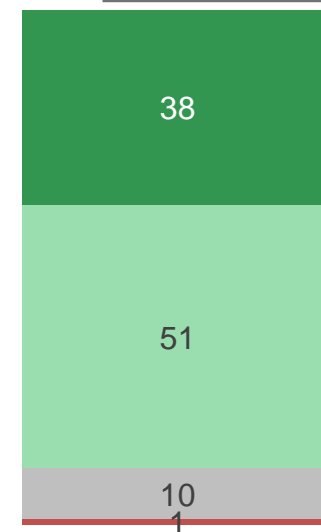
% waarbij balans spanning en ontspanning niet op orde is

28%



3 op de 10 ontspannen onvoldoende

% motivatie ontspanningspatroon veranderen van mensen die onvoldoende ontspannen



- Zeer graag
- Graag
- Neutraal
- Niet echt
- Helemaal niet

Bron: online interviews | Frequentie n= 974, Behalen dagelijkse norm n= 947, Motivatie gedragsverandering n= 259

Q018: Kunt u aangeven hoe vaak u bezig bent met voldoende ontspanning, exclusief slaap? | Q019: Heeft u het idee dat deze balans [tussen spanning en ontspanning] bij u op orde is? | Q021: In hoeverre zou u graag meer willen ontspannen?

Vermoeidheid is de belangrijkste reden om onvoldoende te ontspannen, gevolgd door tijdgebrek door werk



BARRIÈRES OM VOLDOENDE TE ONTSPANNEN

Barrières onder alle Nederlanders



Meer dan **twee op de vijf** mensen die in het verleden minimaal 2 pogingen deed om meer te ontspannen, noemen **vermoeidheid** als de belangrijkste reden om dit niet te doen (43%).

Belangrijkste barrière voor mensen die proberen meer te ontspannen

Vrouwen jonger dan 50, noemen gemiddeld meer redenen dan mannen onder de 50. (2,6 versus 1,9).

Voor vrouwen jonger dan 50 zijn **vermoeidheid** (40%), **huishoudelijke taken** (28%) en **'past niet in de planning'** (24%) veel vaker oorzaken dan gemiddeld.

Verschillen tussen mannen en vrouwen

Bron: online interviews | Base: n= 712 - 262

Q020: Denk alstublieft aan de dagen waarop u het niet lukt de norm te halen. Wat zijn voor u de belangrijkste oorzaken/redenen hiervoor?

De meest ervaren barrières onder mensen die norm niet halen zijn vermoeidheid, stress en tijdgebrek. Ook spelen financiële zorgen een grotere rol voor deze groep.



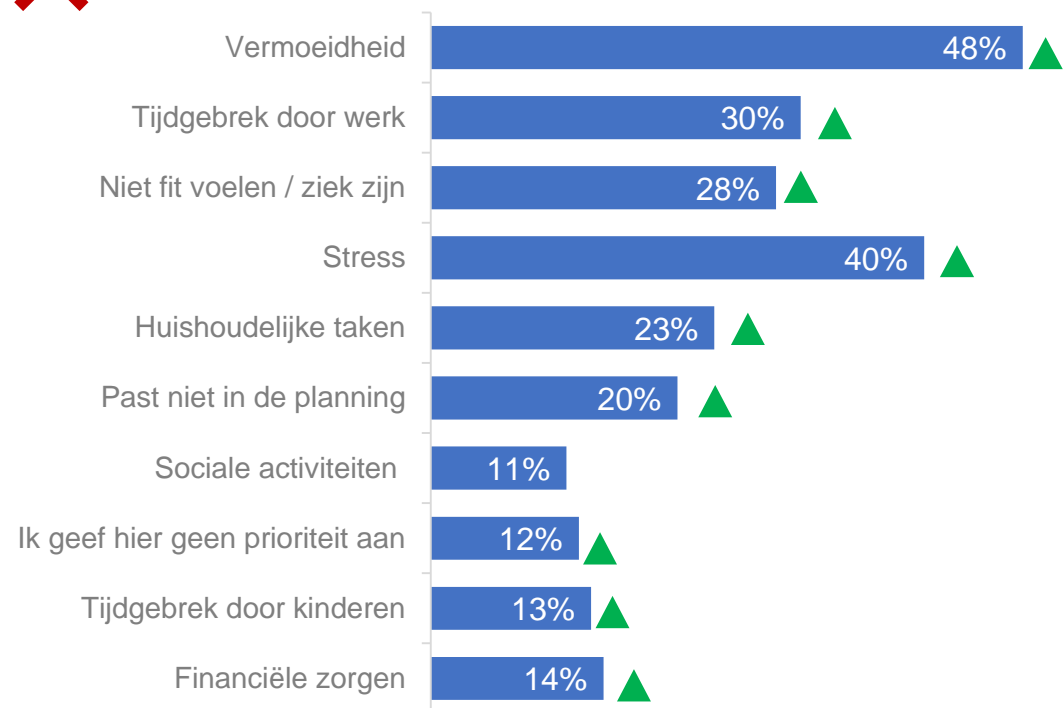
BARRIÈRES OM VOLDOENDE TE ONTSPANNEN



Mensen die in het algemeen voldoende ontspannen: Barrières



Mensen die in het algemeen onvoldoende ontspannen: Barrières



Bron: online interviews | Base: n= 712 - 262

Q020: Denk alstublieft aan de dagen waarop u het niet lukt de norm te halen. Wat zijn voor u de belangrijkste oorzaken/redenen hiervoor?

5

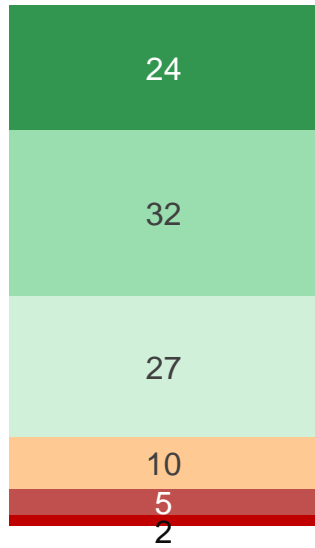
Vitaliteit voldoende nachtrust

Eén op de drie Nederlanders haalt de norm voor voldoende slaap niet, maar de grote meerderheid (80%) zou dit wel willen veranderen.



Tussen je 20ste en 25ste jaar is 8 à 9 uur de norm en als je ouder dan 25 bent, heb je per nacht 7 à 8 uur slaap nodig. Rond je 65ste neemt dit nog iets af, dan hebben de meeste mensen 6,5 tot 7,5 uur slaap nodig.

% frequentie voldoende slaap per week



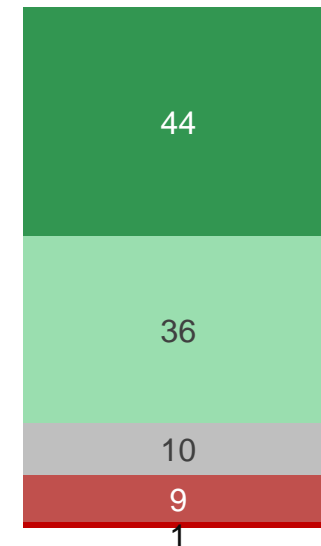
- Nooit
- 1-2 keer per week
- Vijf keer per week of meer
- Minder dan één keer per week
- 3-4 keer per week
- Dagelijks

% dat de norm niet haalt



1 op de 3 haalt de norm voor voldoende slaap niet

% motivatie slaappatroon veranderen van mensen die de norm niet halen



- Zeer graag
- Graag
- Neutraal
- Niet echt
- Helemaal niet

Bron: online interviews | Base: Frequentie n= 974, Behalen dagelijkse norm n= 947, Motivatie gedragsverandering n= 315
 Q014: Hoe vaak heeft u een goede nachtrust? | Q015: Voldoet u over het algemeen aan deze norm? | Q017: In hoeverre zou u graag meer willen slapen?

Stress en te lang televisie kijken zijn de meest genoemde redenen om onvoldoende te slapen



BARRIÈRES VOOR HET BEHALEN VAN DE DAGELIJKSE NORM VOLDOENDE SLAAP



Maar liefst **1 op de 4** mensen die in het verleden minimaal 2 pogingen deed om meer te slapen, noemt **stress** als de belangrijkste reden om onvoldoende te slapen (26%).

Belangrijkste barrière voor mensen die proberen meer te ontspannen

Vrouwen jonger dan 50, noemen gemiddeld meer redenen dan mannen onder de 50. (2,4 versus 1,9).

Voor vrouwen jonger dan 50 is **piekeren door werk** (19%) veel vaker dan gemiddeld een reden voor te weinig ontspanning.

Verschillen tussen mannen en vrouwen

Bron: online interviews | Base: n= 668 - 306

Q016: Denk alstublieft aan de dagen waarop u het niet lukt de norm te halen. Wat zijn voor u de belangrijkste oorzaken/redenen hiervoor?

Mensen die over het algemeen onvoldoende slapen, noemen relatief vaak als oorzaak dat zij stress hebben, zich niet fit voelen, of piekeren. Voor mensen die de norm doorgaans wel halen, zijn sociale activiteiten vaker een oorzaak als zij een keer te weinig slapen.



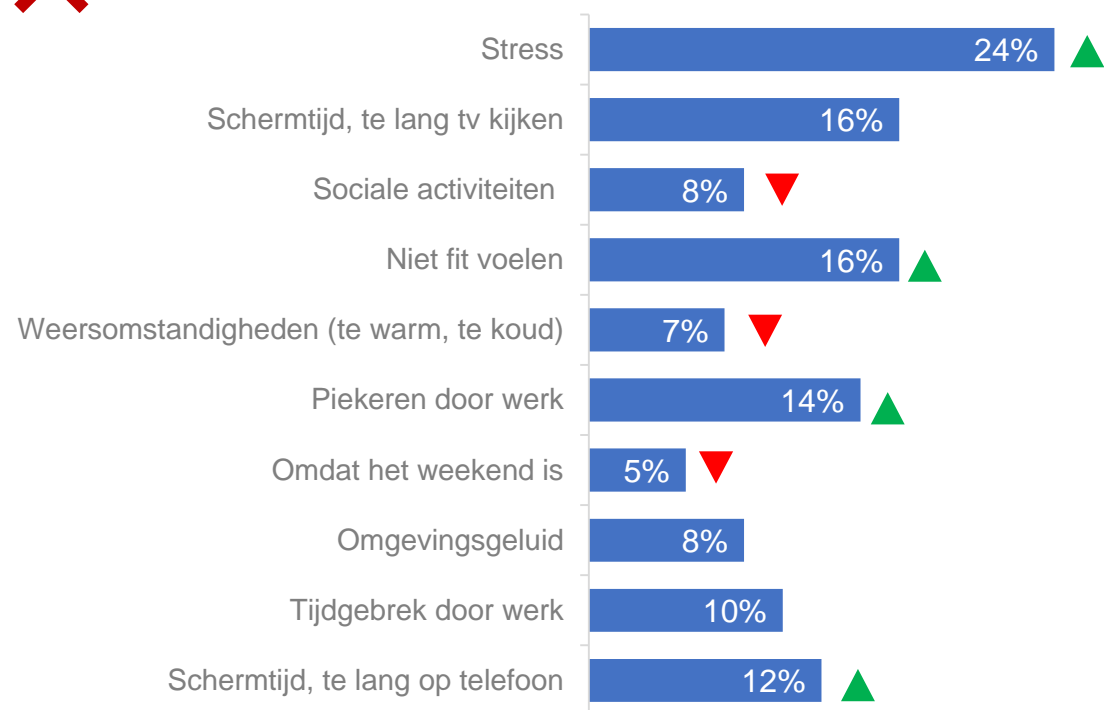
BARRIÈRES VOOR HET BEHALEN VAN DE DAGELIJKSE NORM VOLDOENDE SLAAP



Mensen die de norm wel halen: Barrières



Mensen die de norm niet halen: Barrières



Bron: online interviews | Base: n= 668 - 306

Q016: Denk alstublieft aan de dagen waarop u het niet lukt de norm te halen. Wat zijn voor u de belangrijkste oorzaken/ redenen hiervoor?

6

Onderzoeksverantwoording

Onderzoekverantwoording

Methode	Online (CAWI)
Doelgroep(en)	Nederlandse bevolking 18+
Steekproefgrootte	Bruto n= 1.650, netto n=974 (respons: 59%)
Steekproefbron	Nipobase
Veldwerkperiode	23 t/m 26 september 2019
Vragenlijstlengte	5 minuten
Weging	Ja, op geslacht, leeftijd, opleiding, huishoudgrootte en regio

Bedankt
