



Brabant-Zuidoost

Hallo, hoe gaat het met ons?



GGD Gezondheidsmeter 2020





VOORDAT U BEGINT

Wilt u alstublieft vóórdát u begint met invullen onderstaande toelichting lezen?



Het is belangrijk dat de vragenlijst wordt ingevuld door **de persoon aan wie de vragenlijst is gericht**. Wanneer u de vragen niet zelf kunt invullen, mag iemand anders u helpen met het invullen. Geef dan alstublieft **wel** uw eigen antwoorden, want het gaat om **uw** gezondheid.



Het is belangrijk dat u **alle** vragen invult, ook wanneer u het misschien moeilijk vindt om een keuze te maken. Er zijn geen 'goede' of 'foute' antwoorden. Het gaat om **uw mening en uw ervaring**.



Lees iedere vraag eerst goed door en kruis vervolgens het antwoord aan dat het meest op u van toepassing is.



Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 30 tot 45 minuten.



Afhankelijk van uw situatie kunt u eventueel een aantal vragen overslaan. Er staat dan → **Ga naar vraag**



Bij de meeste vragen is het de bedoeling dat u **één hokje** aankruist. Wanneer u **meer antwoorden** mag aankruisen, staat dit apart vermeld.

Zet in het hokje van uw keuze een kruisje: ☒

Heeft u een verkeerd antwoord aangekruist? Kleur dan het goede antwoord helemaal in: ☒

*U heeft nu ingevuld dat u een **wel** huisdier heeft.*

Heeft u een huisdier?

☒ ja

☐ nee

*U heeft nu ingevuld dat u **geen** huisdier heeft.*

Heeft u een huisdier?

☒ ja

☒ nee



Vul bij een getal één cijfer per vakje in.

Voorbeeld: Uw geboortjaar is 1964

goed

1	9	6	4
---	---	---	---

fout

		19	64
--	--	----	----



Bij sommige vragen mag u zelf een antwoord omschrijven. Er is dan een tekstvak. Schrijf in **blokketters** en zorg dat u **binnen** het tekstvak blijft.



U kunt de ingevulde vragenlijst in de bijgevoegde antwoordenvolp terugsturen. Een postzegel is niet nodig.



Heeft u vragen? Bel de helpdesk via 0800 - 0200 823 (gratis) of mail naar infomonitorGGD@desan.nl. U krijgt dan contact met onderzoeksbureau DESAN. Zij ondersteunen ons bij het onderzoek.

Alvast hartelijk dank voor het invullen!



ALGEMEEN

- | | | |
|----------|--|---|
| 1 | Wat is uw geslacht?
<i>Vul het geslacht in dat in uw paspoort of op uw identiteitskaart staat.</i> | ☐ Man
☐ Vrouw |
| 2 | Wat is uw geboortejaar? | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 3 | Wat is uw burgerlijke staat? | ☐ Getrouwd / geregistreerd partnerschap
☐ Samenwonend
☐ Niet getrouwd, nooit getrouwd geweest
☐ Gescheiden, gescheiden levend
☐ Weduwe, weduwnaar |
| 4 | Met welke personen woont u momenteel samen?
<i>Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.</i> | ☐ Met een partner / echtgenoot of echtgenote
☐ Met kind(eren) jonger dan 18 jaar
☐ Met kind(eren) van 18 jaar of ouder
☐ Met mijn ouder(s)
☐ Met een andere volwassene / andere volwassenen
☐ Ik woon niet samen met een partner, maar heb wel een duurzame relatie
☐ Ik woon alleen |



ERVAREN GEZONDHEID

- | | | |
|----------|---|---|
| 5 | Hoe is over het algemeen uw gezondheid? Is deze: | ☐ Zeer goed
☐ Goed
☐ Gaat wel
☐ Slecht
☐ Zeer slecht |
|----------|---|---|



LENGTE EN GEWICHT

- | | | |
|----------|--|--|
| 6 | Hoe lang bent u (zonder schoenen)? | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> centimeter |
| 7 | Hoeveel kilo weegt u zonder kleren?
<i>Indien u zwanger bent, hier graag uw gewicht van vóór de zwangerschap invullen.</i> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kilogram (afroonden op hele kilo's) |



ROKEN

- | | | |
|----------|--|---|
| 8 | Rookt u weleens?
<i>We bedoelen hier het <u>roken</u> van alle soorten tabaks-producten, maar <u>niet</u> het gebruik van een elektronische sigaret of een apparaat waarin tabak wordt verhit (heatstick, heat-not-burn), zoals de IQOS.</i> | ☐ Ja → Ga naar vraag 10
☐ Nee |
| 9 | Heeft u vroeger wel gerookt? | ☐ Ja
☐ Nee |

10 Gebruikt u weleens een elektronische sigaret, ofwel e-sigaret?
Andere benamingen hiervoor zijn e-smoker of shisha-pen.

- ☐ Ja
☐ Nee



ALCOHOL

11 Heeft u in de afgelopen 12 maanden weleens alcohol gedronken, bijvoorbeeld bier, wijn, sterke drank, mixdrankjes of cocktails?
We bedoelen ook alcoholarm bier, maar niet alcoholvrij bier.

- ☐ Ja → **Ga naar vraag 13**
☐ Nee

12 Heeft u ooit alcohol gedronken?

- ☐ Ja → **Ga naar vraag 19**
☐ Nee → **Ga naar vraag 19**

13 Op hoeveel van de 4 door-de-weekse dagen (maandag t/m donderdag) drinkt u gemiddeld genomen alcohol?

- ☐ 4 dagen
☐ 3 dagen
☐ 2 dagen
☐ 1 dag
☐ Minder dan 1 dag
☐ Ik drink nooit op door-de-weekse dagen → **Ga naar vraag 15**

14 Hoeveel glazen drinkt u dan gemiddeld op zo'n door-de-weekse dag?

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ☐ 16 of meer glazen | ☐ 4 glazen |
| ☐ 11 - 15 glazen | ☐ 3 glazen |
| ☐ 7 - 10 glazen | ☐ 2 glazen |
| ☐ 6 glazen | ☐ 1 glas |
| ☐ 5 glazen | |

15 Op hoeveel van de 3 weekend-dagen (vrijdag t/m zondag) drinkt u gemiddeld genomen alcohol?

- ☐ 3 dagen
☐ 2 dagen
☐ 1 dag
☐ Minder dan 1 dag
☐ Ik drink nooit in het weekend → **Ga naar vraag 17**

16 Hoeveel glazen drinkt u dan gemiddeld op zo'n weekend-dag?

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ☐ 16 of meer glazen | ☐ 4 glazen |
| ☐ 11 - 15 glazen | ☐ 3 glazen |
| ☐ 7 - 10 glazen | ☐ 2 glazen |
| ☐ 6 glazen | ☐ 1 glas |
| ☐ 5 glazen | |

17 Hoe vaak heeft u de afgelopen 6 maanden 4 of meer glazen alcohol op één dag gedronken?

- ☐ Elke dag
☐ 5 - 6 keer per week
☐ 3 - 4 keer per week
☐ 1 - 2 keer per week
☐ 1 - 3 keer per maand
☐ 3 - 5 keer per 6 maanden
☐ 1 - 2 keer per 6 maanden
☐ Nooit → **Ga naar vraag 19**

18 Hoe vaak heeft u de afgelopen 6 maanden 6 of meer glazen alcohol op één dag gedronken?

- ☐ Elke dag
- ☐ 5 - 6 keer per week
- ☐ 3 - 4 keer per week
- ☐ 1 - 2 keer per week
- ☐ 1 - 3 keer per maand
- ☐ 3 - 5 keer per 6 maanden
- ☐ 1 - 2 keer per 6 maanden
- ☐ Nooit



DRUGS

19 Heeft u in de afgelopen 12 maanden softdrugs gebruikt (bijvoorbeeld cannabis (hasj, wiet), paddo's, truffels, lachgas)?

- ☐ Ja, ik heb regelmatig (dagelijks of wekelijks) gebruikt
- ☐ Ja, ik heb af en toe (niet wekelijks) gebruikt
- ☐ Nee, ik heb in de afgelopen 12 maanden geen softdrugs gebruikt

20 Heeft u in de afgelopen 12 maanden harddrugs gebruikt (bijvoorbeeld ecstasy (XTC), GHB/GLB, cocaïne/crack, ketamine, heroïne, amfetamine (speed), 4-FA/4-FMP, ritalin)?

- ☐ Ja, ik heb regelmatig (dagelijks of wekelijks) gebruikt
- ☐ Ja, ik heb af en toe (niet wekelijks) gebruikt
- ☐ Nee, ik heb in de afgelopen 12 maanden geen harddrugs gebruikt

21 Bij de volgende vragen gaat het erom wat u van drugsgebruik vindt.

<i>Geef op iedere regel uw antwoord.</i>	Ik vind het normaal als iemand regelmatig (dagelijks of wekelijks) deze drugs gebruikt	Ik vind het normaal als iemand af en toe (niet elke week) deze drugs gebruikt	Ik vind het niet normaal als iemand deze drugs gebruikt
Cannabis (hasj, wiet)	☐	☐	☐
Lachgas	☐	☐	☐
- Andere softdrugs	☐	☐	☐
XTC, GHB/GL	☐	☐	☐
Amfetamine (speed)	☐	☐	☐
Cocaïne, crack	☐	☐	☐
- Andere harddrugs	☐	☐	☐



BEWEGEN

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u de onderstaande activiteiten verrichtte en hoeveel tijd u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

22	Woon-werkverkeer (heen en terug) <i>Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in.</i>	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag
	Lopen van/naar werk of school	dagen	uur min
	Fietsen van/naar werk of school	dagen	uur min
23	Lichamelijke activiteit op werk of school <i>Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in.</i>	Aantal uren per week	
	Licht en matig inspannend werk (zittend/staand werk met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend werk met lichte lasten).	uur	
	Zwaar inspannend werk (lopend werk of werk waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild).	uur	
24	Huishoudelijke activiteiten <i>Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in.</i>	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag
	Licht en matig inspannend huishoudelijk werk (staand werk, zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven/in bad doen en lopend werk, zoals stofzuigen, boodschappen doen).	dagen	uur min
	Zwaar inspannend huishoudelijk werk (zoals vloeren schrobben, tapijt uitkloppen, met zware boodschappen lopen).	dagen	uur min
25	Vrije tijd <i>Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in.</i>	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag
	Wandelen	dagen	uur min
	Fietsen	dagen	uur min
	Tuinieren	dagen	uur min
	Klussen/doe-het-zelven	dagen	uur min

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u de onderstaande activiteiten verrichtte en hoeveel tijd u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

26 Sport

Hier maximaal 4 sporten opschrijven bijvoorbeeld fitness/ conditietraining, tennis, hardlopen, voetbal.

Als u niet aan sport doet, kunt u de vraag overslaan.

Aantal dagen
per week

Gemiddelde tijd per dag

dagen uur min

dagen uur min

dagen uur min

dagen uur min



LANGDURIGE ZIEKTEN

27 Kunt u over het algemeen de dingen doen die u wilt doen (ook al is uw gezondheid misschien niet optimaal)?

- ☐ Ja
☐ Nee

28 Heeft u één of meer langdurige ziekten of aandoeningen?
Langdurig is (naar verwachting) 6 maanden of langer.

- ☐ Ja
☐ Nee

29 Bent u vanwege problemen met uw gezondheid beperkt in uw dagelijks leven?

- ☐ Ja, ernstig beperkt
☐ Ja, wel beperkt maar niet ernstig
☐ Nee, helemaal niet beperkt → **Ga naar vraag 31**

30 Duurt deze beperking al een half jaar of langer?

- ☐ Ja
☐ Nee



CORONA

31 Heeft u het coronavirus (gehad)?

- ☐ Ja, dit is bevestigd met een test
☐ Ja, ik denk het wel, maar ik ben niet getest
☐ Nee, ik denk het niet → **Ga naar vraag 33**

32 Hoe ziek voelt of voelde u zich door het coronavirus?

- ☐ Niet ziek
☐ Een beetje ziek
☐ Redelijk ziek
☐ Ernstig ziek



FUNCTIONEREN

- 33** Bij de volgende vragen gaat het erom wat u normaal kunt doen. Het gaat niet om tijdelijke problemen van voorbijgaande aard.

Geef op iedere regel uw antwoord.

	Ja, zonder moeite	Ja, met enige moeite	Ja, met grote moeite	Nee, dat kan ik niet
Kunt u een gesprek volgen in een groep van 3 of meer personen (zo nodig met hoorapparaat)?	☐	☐	☐	☐
Kunt u met één andere persoon een gesprek voeren (zo nodig met hoorapparaat)?	☐	☐	☐	☐
Zijn uw ogen goed genoeg om de kleine letters in de krant te kunnen lezen (zo nodig met bril of contactlenzen)?	☐	☐	☐	☐
Kunt u op een afstand van 4 meter het gezicht van iemand herkennen (zo nodig met bril of contactlenzen)?	☐	☐	☐	☐
Kunt u een voorwerp van 5 kg (bijvoorbeeld een volle boodschappentas) 10 meter dragen?	☐	☐	☐	☐
Kunt u als u staat, bukken en iets van de grond oppakken?	☐	☐	☐	☐
Kunt u 400 meter aan een stuk lopen, zonder stil te staan (zo nodig met stok)?	☐	☐	☐	☐

- 34** De volgende vragen gaan erover of u op dit moment een aantal zaken zelfstandig kunt uitvoeren. Als u bepaalde werkzaamheden wel zelf kunt doen, dient u ook aan te geven of u deze werkzaamheden met of zonder moeite kan doen. Het gaat er niet om of u bepaalde werkzaamheden ook daadwerkelijk doet, maar of u ze zou kunnen verrichten. Kunt u geheel zelfstandig:

Geef op iedere regel uw antwoord.	Ja, zonder moeite	Ja, met enige moeite	Ja, met grote moeite	Nee, dat kan ik niet
Ergens naar toe gaan met eigen of openbaar vervoer?	☐	☐	☐	☐
Uw geldzaken en/of andere administratie regelen?	☐	☐	☐	☐



HULP

- 35** Als u vanwege uw gezondheid hulp krijgt, van wie krijgt u deze dan?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Niet van toepassing, ik ontvang momenteel geen hulp vanwege mijn gezondheid
- ☐ Van een betaalde hulp (bijvoorbeeld iemand van de thuiszorg)
- ☐ Van een mantelzorger die u onbetaald helpt (zoals partner, ouders, kind, burens, vrienden)
- ☐ Van een vrijwilliger (iemand van een vrijwilligersorganisatie, bijvoorbeeld de kerk of de Zonnebloem)

36	Als u nu of in de toekomst <u>vanwege uw gezondheid</u> behoefte aan hulp heeft of zou hebben, is er dan iemand in uw omgeving die hulp kan bieden? <i>Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.</i>	☐ Ja, een huisgenoot (<i>partner, inwonend kind of andere huisgenoot</i>) ☐ Ja, kinderen of andere familieleden (<i>niet inwonend</i>), buren, vrienden of kennissen ☐ Nee, ik heb niemand in mijn omgeving die mij hulp kan bieden
37	Als u problemen heeft <u>met uw gezondheid</u> , vindt u het dan moeilijk om hulp te vragen aan andere mensen?	☐ Dat vind ik niet moeilijk ☐ Dat vind ik een beetje moeilijk ☐ Dat vind ik erg moeilijk



WELBEVINDEN

38	In welke mate vindt u zichzelf een gelukkig mens?	☐ Erg gelukkig ☐ Gelukkig ☐ Niet gelukkig, niet ongelukkig ☐ Niet zo gelukkig ☐ Ongelukkig
39	Hiernaast zijn 7 gezichtjes afgebeeld die gevoelens weergeven. Welk gezichtje geeft het beste aan hoe u zich in de <u>afgelopen 3 maanden</u> voelde? <i>Kruis onder dat gezichtje het vakje aan.</i>	 ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐

40 De volgende vragen gaan over hoe u zich voelde in de afgelopen 4 weken.

Geef op iedere regel het antwoord dat het beste omschrijft hoe vaak u dit gevoel hebt.

	Altijd	Meestal	Soms	Af en toe	Nooit
Hoe vaak voelde u zich erg vermoeid zonder duidelijke reden?	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak voelde u zich zenuwachtig?	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak was u zo zenuwachtig dat u niet tot rust kon komen?	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak voelde u zich hopeloos?	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak voelde u zich rusteloos of ongedurig?	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak voelde u zich zo rusteloos dat u niet meer stil kon zitten?	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak voelde u zich somber of depressief?	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak had u het gevoel dat alles veel moeite kostte?	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak voelde u zich zo somber dat niets hielp om u op te vrolijken?	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak vond u zichzelf afkeurenswaardig, minderwaardig of waardeloos?	☐	☐	☐	☐	☐



STRESS

41 Heeft u in de afgelopen 4 weken last gehad van stress?

Bijvoorbeeld door werk/studie, opvoeding, gezondheid, mantelzorg, geldzaken of social media.

- ☐ Nee, (bijna) niet → **Ga naar vraag 43**
- ☐ Ja, een beetje stress
- ☐ Ja, veel stress
- ☐ Ja, heel veel stress

42 Op welke gebieden ervaart u stress?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Werk
- ☐ Studie
- ☐ Relatie
- ☐ Familie
- ☐ Sociale contacten
- ☐ Opvoeding
- ☐ Wonen
- ☐ Gezondheid
- ☐ Mantelzorg
- ☐ Geldzaken
- ☐ Social media
- ☐ Anders



GRIP OP HET LEVEN

43 Kunt u voor elk van onderstaande stellingen aangeven in hoeverre u het ermee eens bent?

Geef op iedere regel uw antwoord.

	Helemaal mee eens	Mee eens	Niet mee eens / niet mee oneens	Niet mee eens	Helemaal niet mee eens
Ik heb weinig controle over de dingen die me overkomen.	☐	☐	☐	☐	☐
Sommige van mijn problemen kan ik met geen mogelijkheid oplossen.	☐	☐	☐	☐	☐
Er is weinig dat ik kan doen om belangrijke dingen in mijn leven te veranderen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voel me vaak hulpeloos bij het omgaan met de problemen van het leven.	☐	☐	☐	☐	☐
Soms voel ik dat ik een speelbal van het leven ben.	☐	☐	☐	☐	☐
Wat er in de toekomst met me gebeurt hangt voor het grootste deel van mezelf af.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kan ongeveer alles als ik m'n zinnen erop gezet heb.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb het gevoel dat ik een richting en een doel heb in mijn leven.	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn dagelijkse activiteiten lijken mij vaak onbelangrijk.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik geniet ervan om plannen te maken en uit te voeren.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb het gevoel mee te tellen in de samenleving.	☐	☐	☐	☐	☐

- 44** De volgende vragen gaan over hoe u zich voelt en hoe het met u ging in de afgelopen 4 weken. Wilt u bij elke vraag het antwoord geven dat het best benadert hoe vaak u zich zo voelde.

Geef op iedere regel uw antwoord.

	Altijd	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Hoe vaak was u gedurende de afgelopen 4 weken erg zenuwachtig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak zat u gedurende de afgelopen 4 weken zo in de put, dat niets u kon opvrolijken?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak voelde u zich gedurende de afgelopen 4 weken kalm en rustig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak voelde u zich gedurende de afgelopen 4 weken somber en neerslachtig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hoe vaak was u gedurende de afgelopen 4 weken een gelukkig mens?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 45** Heeft u er in de laatste 12 maanden wel eens serieus over gedacht een eind te maken aan uw leven?

- ☐ Nee
☐ Een enkele keer
☐ Af en toe
☐ Vaak
☐ Heel vaak
☐ Hierop wil ik niet antwoorden



SOCIALE CONTACTEN

- 46** Er volgen nu enkele uitspraken. Wilt u van elk van de volgende uitspraken aangeven in hoeverre die op u, zoals u de laatste tijd bent, van toepassing is?

Geef op iedere regel uw antwoord.

	Ja	Min of meer	Nee
Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.	☐	☐	☐
Ik mis een echt goede vriend of vriendin.	☐	☐	☐
Ik ervaar een leegte om mij heen.	☐	☐	☐
Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.	☐	☐	☐
Ik mis gezelligheid om mij heen.	☐	☐	☐
Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.	☐	☐	☐
Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.	☐	☐	☐
Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.	☐	☐	☐
Ik mis mensen om mij heen.	☐	☐	☐
Vaak voel ik me in de steek gelaten.	☐	☐	☐
Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.	☐	☐	☐

- 47 Kunt u geheel zelfstandig sociale contacten leggen en onderhouden?
- ☐ Ja, zonder moeite
☐ Ja, met enige moeite
☐ Ja, met grote moeite
☐ Nee, dat kan ik niet



MANTELZORG

Mantelzorg is de zorg die u geeft aan een bekende uit uw omgeving, zoals uw partner, ouders, kind, burens of vrienden, als deze persoon voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Deze zorg kan bijvoorbeeld bestaan uit het huishouden doen, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer, geldzaken regelen, enzovoorts. Mantelzorg wordt niet betaald. Een vrijwilliger vanuit een vrijwilligerscentrale is geen mantelzorger.

- 48 Heeft u in de afgelopen 12 maanden mantelzorg gegeven?
- ☐ Ja
☐ Nee → **Ga naar vraag 53**

- 49 Geeft u deze mantelzorg nu nog?
- ☐ Ja
☐ Nee → **Ga naar vraag 53**

- 50 Hoeveel uur mantelzorg geeft u momenteel gemiddeld per week, reistijd meegerekend?
Afronden op hele uren.
- Gemiddeld uur per week

- 51 Hoe lang geeft u al mantelzorg?
- ☐ Kortere dan drie maanden
☐ Drie maanden of langer

- 52 Sommige mensen voelen zich erg belast door de verzorging van een ander. Zij vinden de zorg zwaar en moeilijk vol te houden. Voor andere mensen geldt dat minder. Alles bij elkaar genomen, hoe belast voelt u zich momenteel?
- ☐ Niet of nauwelijks belast
☐ Enigszins belast
☐ Tamelijk zwaar belast
☐ Zeer zwaar belast
☐ Overbelast



MEEDOEN

- 53 Bent u lid van een vereniging of club?
Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.
- ☐ Ja, van een sportvereniging of sportclub
☐ Ja, van een andere vereniging of club
☐ Nee

- 54 Doet u vrijwilligerswerk?
We bedoelen: werk dat in georganiseerd verband (bijvoorbeeld sportvereniging, kerkbestuur, school) onbetaald wordt uitgevoerd.
- ☐ Ja
☐ Nee



WONING EN WOONOMGEVING

- 55 Hoe tevreden bent u met uw woning en woonomgeving?

Geef dit aan met een getal van 1 t/m 10.

	Zeer ontevreden				↔		Zeer tevreden			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uw woning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uw woonomgeving	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

56 De volgende vragen gaan over uw woning in de afgelopen 12 maanden. Wilt u met ja of nee aangeven of het onderstaande geldt voor uw woning?

Geef op iedere regel uw antwoord.

Ja Nee

Tijdens aanhoudend warm weer kan ik voldoende verkoeling vinden in mijn woning.

☐
☐

Er zijn schimmel- of vochtplekken in mijn woon- of slaapkamer.

☐
☐

57 Bent u het afgelopen jaar actief geweest om uw buurt te verbeteren?

- ☐ Ja
☐ Nee
☐ Weet niet / geen mening

58 Vindt u dat de gemeente voldoende doet om bewoners bij veranderingen in de buurt te betrekken?

- ☐ Ja
☐ Nee
☐ Weet niet / geen mening

59 Voelt u zich medeverantwoordelijk voor de leefbaarheid in uw buurt?

- ☐ Ja
☐ Nee
☐ Weet niet / geen mening

60 Hieronder wordt een aantal stellingen gegeven over mensen in de buurt waar u in woont. Wilt u aangeven in hoeverre u het eens bent met deze stellingen?

Geef op iedere regel uw antwoord.

Helemaal eens Beetje eens Niet eens / niet oneens Beetje oneens Helemaal oneens

De mensen in mijn buurt helpen elkaar.

☐
☐
☐
☐
☐

De mensen in mijn buurt voelen zich verbonden met elkaar.

☐
☐
☐
☐
☐

De mensen in mijn buurt zijn te vertrouwen.

☐
☐
☐
☐
☐

De mensen in mijn buurt kunnen in het algemeen slecht met elkaar opschieten.

☐
☐
☐
☐
☐

Ik ga liever niet om met de mensen die in mijn buurt wonen.

☐
☐
☐
☐
☐

61 Hoe vaak hebt u contact met burens of mensen die bij u in de straat wonen?

- ☐ Minstens 1 keer per week
☐ 3 keer per maand
☐ 2 keer per maand
☐ 1 keer per maand
☐ Minder dan 1 keer per maand
☐ Zelden of nooit

62 In hoeverre bent u het eens met de volgende uitspraken over uw buurt?

Geef op iedere regel uw antwoord.

	Helemaal eens	Beetje eens	Niet eens / niet oneens	Beetje oneens	Helemaal oneens
Ik vind dat er in mijn buurt voldoende groen is.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik vind het belangrijk dat er groen in mijn buurt is.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik vind dat er in mijn buurt voldoende water is (zoals rivieren, meren, vijvers, grachten en fontein(en)).	☐	☐	☐	☐	☐
Ik vind mijn buurt aantrekkelijk om in te bewegen (zoals wandelen, hardlopen of fietsen).	☐	☐	☐	☐	☐
Er zijn voldoende plekken in mijn buurt waar het rustig is.	☐	☐	☐	☐	☐
Er zijn voldoende plekken in mijn buurt waar ik op warme dagen verkoeling kan vinden.	☐	☐	☐	☐	☐
Er zijn voldoende plekken in mijn buurt waar ik andere bewoners buiten kan ontmoeten.	☐	☐	☐	☐	☐

63 De volgende vragen gaan over uw woonsituatie en uw bezorgdheid hierover.

	A. Is deze situatie op u van toepassing? <i>Als u 'Ja' heeft ingevuld, vul dan ook kolom B in.</i>		B. Bent u hierdoor bezorgd over uw gezondheid?	
Ik woon in een drukke straat.	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee
Ik woon in de buurt van zendmasten voor radio en TV of bij antennes voor mobiele telefoons of 5G.	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee
Ik woon op verontreinigde grond.	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee
Ik woon in de buurt van bedrijven of industrie.	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee
Ik woon in de buurt van veehouderij.	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee
Ik woon in de buurt van akkerbouw / tuinbouw enz.	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee
Ik woon in de buurt van hoogspanningslijnen.	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee
Ik woon langs een route (weg, water, spoor, pijp) voor gevaarlijke stoffen.	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee
Ik woon in de buurt van een vliegveld.	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee
Ik woon in de buurt van 1 of meer windturbines (moderne windmolens).	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee
Ik woon in de buurt van een tankstation.	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee
Ik woon in de buurt van een kerncentrale.	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee
Ik woon in een polder onder zee-/rivierniveau.	☐ Nee	☐ Ja →	☐ Ja	☐ Nee

64
Kruis in de lijst met veehouderijbedrijven er maximaal 2 aan die naar uw mening de meeste bezorgdheid geven. Een bedrijf met:

☐ Rundvee
☐ Varkens
☐ Pelsdieren
☐ Kippen/kuikens
☐ Geiten
☐ Anders
☐ Ik ben niet bezorgd

65
Bent u bezorgd over de invloed van de volgende zaken op uw gezondheid?
Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

☐ Infectieziekten die overdraagbaar zijn van mens op mens (*bijvoorbeeld coronavirus of griep*)
☐ Infectieziekten die overdraagbaar zijn van dier op mens (*bijvoorbeeld Q-koorts*)
☐ Overlast gevende beestjes (*bijvoorbeeld eikenprocessierupsen of teken*)
☐ Blootstelling aan resistente bacteriën (*bijvoorbeeld de MRSA-bacterie*)
☐ Blootstelling aan fijnstof
☐ Ik maak mij geen zorgen over bovenstaande zaken

GELUIDHINDER

66 Denk bij deze vraag aan de afgelopen 12 maanden. Welk getal van 0 tot 10 geeft het beste aan in welke mate geluid van de onderstaande bronnen u hindert, stoort of ergert wanneer u thuis bent?

Als een geluid bij u thuis niet hoorbaar is, kunt u dit in de laatste kolom aangeven.

Geef op iedere regel uw antwoord.

	Ik ben helemaal niet gehinderd				↔		Ik ben extreem gehinderd				Niet hoorbaar	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Verkeer op wegen waar je harder mag dan 50 km/uur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verkeer op wegen waar je <u>niet</u> harder mag dan 50 km/uur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Treinverkeer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vliegverkeer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Brommers / scooters	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Buren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bedrijven / industrie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Windturbines, windmolens	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Warmtepompen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



SLAAPVERSTORING

- 67** Denk bij deze vraag aan de afgelopen 12 maanden. Welk getal van 0 tot 10 geeft het beste aan in welke mate geluid van de onderstaande bronnen uw slaap verstoort wanneer u thuis bent?

Als een geluid bij u thuis niet hoorbaar is, kunt u dit in de laatste kolom aangeven.

Geef op iedere regel uw antwoord.

	Mijn slaap is helemaal niet verstoord							Mijn slaap is extreem verstoord							Niet hoorbaar
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Verkeer op wegen waar je harder mag dan 50 km/uur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verkeer op wegen waar je <u>niet</u> harder mag dan 50 km/uur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Treinverkeer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vliegverkeer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bedrijven / industrie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Brommers / scooters	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Buren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 68** Wanneer ondervindt u slaapverstoring door geluid van vliegverkeer? Denkt u hierbij aan de afgelopen 12 maanden.

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 06:00-07:00 | ☐ 23:00-24:00 |
| ☐ 07:00-08:00 | ☐ 24:00-05:00 |
| ☐ 08:00-19:00 | ☐ 05:00-06:00 |
| ☐ 19:00-22:00 | ☐ Niet van toepassing |
| ☐ 22:00-23:00 | |



GEURHINDER

- 69** Denk bij deze vraag aan de afgelopen 12 maanden. Welk getal van 0 tot 10 geeft het beste aan in welke mate geur van de onderstaande bronnen u hindert, stoort of ergert wanneer u thuis bent?

Als een geur bij u thuis niet ruikbaar is, kunt u dit in de laatste kolom aangeven.

Geef op iedere regel uw antwoord.

	Ik ben helemaal niet gehinderd							Ik ben extreem gehinderd							Niet ruikbaar
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Wegverkeer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Riolering / zuivering	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Open haard / allesbrander / vuurkorf / barbecue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Landbouw- en veeteeltactiviteiten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andere bedrijven / industrie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stallen met vee, pluimvee, enz.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mest uitrijden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Opslag / productie van veevoer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vergister	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vliegverkeer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



VEILIGHEID

70 Voelt u zich wel eens onveilig?

Geef op iedere regel uw antwoord.

	Ja, vaak	Ja, soms	Zelden	Nee
Overdag	☐	☐	☐	☐
's Avonds / 's nachts	☐	☐	☐	☐

De volgende vraag gaat over huiselijk geweld.

Huiselijk geweld is geweld dat door iemand uit de huiselijke kring wordt gepleegd (gezinsleden, familieleden, (ex-)partners, huisvrienden). Slachtoffers en daders van geweld kunnen zowel vrouwen, kinderen als mannen zijn.

Het kan gaan om:

- psychisch of emotioneel geweld (getreiterd, gekleineerd of uitgescholden worden, etc.);
- lichamelijk geweld (mishandeld, geschopt of geslagen, etc.);
- ongewenste seksuele toenadering (seksueel getinte opmerkingen, ongewenst aangeraakt, etc.);
- seksueel misbruik (aangerand of verkracht).

71 Bent u ooit slachtoffer geweest van huiselijk geweld?

- ☐ Ja
☐ Nee



VOORZIENINGEN

72 Weet u waar u in uw gemeente terecht kunt voor vragen en informatie over de volgende voorzieningen?

Geef op iedere regel uw antwoord.	Ja	Nee, maar ik wil wel informatie	Nee, heb ik geen informatie over nodig
Ondersteuning bij financiële problemen	☐	☐	☐
Opgroei- en opvoedingsondersteuning voor ouders met kinderen in de leeftijd van 0-23 jaar	☐	☐	☐
Ondersteuning bij het geven van mantelzorg	☐	☐	☐
Ondersteuning vanwege uw werk als vrijwilliger	☐	☐	☐
Aanvraag voor ondersteuning/hulp omdat u zich vanwege uw gezondheid zelf niet meer kunt redden (bijvoorbeeld aanvraag voor hulp in huis of voor een woningaanpassing of vervoersvoorziening)	☐	☐	☐



73	Wat is uw hoogst afgeronde opleiding (met diploma of getuigschrift)?	☐ Geen opleiding (<i>lager onderwijs niet afgemaakt</i>) ☐ Lager onderwijs (<i>basisschool, speciaal basisonderwijs</i>) ☐ Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (<i>zoals ambachts- of huishoudschool, lts, leao, lhno, vmbo-b/k, speciaal- of praktijkonderwijs</i>) ☐ Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (<i>zoals (m)ulo, mavo, vmbo-g/t, mbo-kort, mbo-1</i>) ☐ Middelbaar beroepsonderwijs (<i>zoals vakopleidingen bakker of kapper, mbo-lang, mts, meao, bol, bbl, mbo-2, mbo-3, mbo-4</i>) ☐ Hoger algemeen en voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (<i>zoals hbs, mms, havo, vwo, atheneum, gymnasium</i>) ☐ Hoger beroepsonderwijs (<i>zoals kweekschool, hbo, hts, heao, hbo-v, kandidaats of bachelor wetenschappelijk onderwijs</i>) ☐ Wetenschappelijk onderwijs (<i>doctoraal of master, postdoctoraal, hbo-master</i>)
74	Welke situatie is op u van toepassing? <i>Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.</i>	☐ Ik heb betaald werk, 1-11 uur per week ☐ Ik heb betaald werk, 12-19 uur per week ☐ Ik heb betaald werk, 20-31 uur per week ☐ Ik heb betaald werk, 32 uur of meer per week ☐ Ik ben met pensioen (<i>AOW, prepensioen</i>) ☐ Ik ben werkloos/werkzoekend (<i>geregistreerd bij het UWV WERKbedrijf</i>) ☐ Ik ben arbeidsongeschikt (<i>WAO, WAZ, WIA, Wajong</i>) ☐ Ik heb een bijstandsuitkering ☐ Ik ben huisvrouw / huisman ☐ Ik volg onderwijs / ik studeer
75	Heeft u de afgelopen 12 maanden moeite gehad om van het inkomen van uw huishouden rond te komen?	☐ Nee, geen enkele moeite ☐ Nee, geen moeite, maar ik moet wel opletten op mijn uitgaven ☐ Ja, enige moeite ☐ Ja, grote moeite
76	Heeft u de afgelopen 12 maanden, om financiële redenen, een betalingsachterstand gehad? <i>Een betalingsachterstand wil zeggen dat u een rekening op dat moment niet kon betalen omdat u daarvoor geen geld had.</i>	☐ Ja ☐ Nee
77	Heeft u de afgelopen 12 maanden overwogen naar een (huis)arts of tandarts te gaan, maar bent u toch niet gegaan, omdat u opzag tegen de (mogelijke) kosten?	☐ Ja ☐ Nee

78 Op welke terreinen bezuinigt u nu als gevolg van onvoldoende inkomen? <i>Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.</i>	☐ Niet van toepassing, ik bezuinig niet ☐ Auto of kosten voor vervoer ☐ Uitgaan/ vrije tijdsbesteding (<i>sport, hobby's en dergelijk</i>) ☐ Krant of andere abonnementen ☐ Huisvesting / reparaties aan woning ☐ Cadeautjes, verjaardagen ☐ Stookkosten ☐ Telefoneren ☐ Kleding ☐ Voeding ☐ Vakantie ☐ Anders
---	---

79 Heeft uw huishouden meestal voldoende geld om de volgende dingen te doen?

Geef op iedere regel uw antwoord.

Ja **Nee**

Uw huis goed verwarmen	☐	☐
Lidmaatschap van sportclub of vereniging betalen	☐	☐
Bij vrienden of familie op visite gaan	☐	☐

80 Bent u in staat een onverwachte noodzakelijke uitgave van 1000 euro te betalen zonder daarvoor schulden te maken of leningen aan te gaan?	☐ Altijd ☐ Meestal ☐ Soms ☐ Meestal niet ☐ Nooit
---	---

81 Werken is slechts een manier om geld te verdienen.	☐ Helemaal eens ☐ Beetje eens ☐ Niet eens/ niet oneens ☐ Beetje oneens ☐ Helemaal oneens
--	---

82 Voelt u zich wel eens gediscrimineerd bijvoorbeeld vanwege uw geloof of huidskleur, uw seksuele voorkeur of uw leeftijd?	☐ Nee, nooit ☐ Ja, soms ☐ Ja, vaak
--	---

83 Wat geldt voor u: Ik geef geld aan goede doelen.	☐ Ja ☐ Nee
--	---

84 Wat geldt voor u: Ik doe af en toe iets voor de bureu.	☐ Ja ☐ Nee
--	---

85 Wat geldt voor u: Ik breng glas naar de glasbak.	☐ Ja, altijd ☐ Ja, soms ☐ Nee, nooit
--	---



GEVOLGEN CORONA

De coronacrisis heeft voor sommige mensen weinig invloed op hun leven. Voor anderen is de invloed groter. Bijvoorbeeld door besmetting met het coronavirus. Of door de gevolgen van de maatregelen van de overheid om de verspreiding van het virus tegen te gaan.

86 Geef voor de onderstaande onderwerpen aan hoe deze voor u veranderd zijn door de coronacrisis.

Als één van deze onderwerpen niet voor u geldt omdat u bijvoorbeeld helemaal niet rookt, vul dan 'niet van toepassing' in. Rookt u wel, maar is daar niets in veranderd door de coronacrisis vul dan 'niet veranderd' in.

Geef op iedere regel uw antwoord.

	Beter	Niet veranderd	Slechter
Algemene gezondheid	☐	☐	☐
Financiële situatie	☐	☐	☐

Geef op iedere regel uw antwoord.

	Meer	Niet veranderd	Minder	Niet van toepassing
Bewegen / sporten	☐	☐	☐	
Roken	☐	☐	☐	☐
Alcohol drinken	☐	☐	☐	☐
Controle over mijn leven hebben	☐	☐	☐	
Angstig voelen	☐	☐	☐	☐
Depressief voelen	☐	☐	☐	☐
Eenzaam voelen	☐	☐	☐	☐
Stress hebben	☐	☐	☐	☐
Mantelzorg geven	☐	☐	☐	☐
Vrijwilligerswerk doen	☐	☐	☐	☐



DEELNAME GEZONDHEIDSPANEL

- 87 Wilt u deelnemen aan ons Gezondheidspanel? U ontvangt dan enkele keren per jaar via e-mail een korte vragenlijst over gezondheid en factoren die daarop van invloed zijn. U kunt zich aanmelden voor het panel door uw e-mailadres hier achter te laten. U verplicht zich hiermee tot niets. U kunt op elk gewenst moment besluiten om niet (verder) deel te nemen.

Mijn e-mailadres is:

WIJ DANKEN U HARTELIJK VOOR UW MEDEWERKING!

U kunt de vragenlijst terugsturen in bijgevoegde antwoordenvelop (géén postzegel nodig).