



Achterhoek Spreekt

Gezondste Regio peiling

In september en oktober 2021 vroegen wij u als lid van het Inwonerpanel Achterhoek Spreekt uw mening. In totaal hebben 3.136 panelleden de vragenlijst volledig ingevuld. Dit geeft een betrouwbaar beeld van alle inwoners uit de Achterhoek.

In deze factsheet leest u de belangrijkste resultaten.

Resultaten

Gezondheid en welbevinden

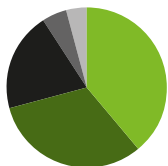
De sociale relaties in de Achterhoek zijn zeer sterk. Mensen hebben goed contact met elkaar en hebben mensen die hen steunen. Ook heeft men het gevoel erbij te horen en is men zich goed bewust van de eigen mogelijkheden.

Het grote merendeel van de mensen voelt zich gezond en fit en geeft aan zich makkelijk te kunnen bewegen. Inwoners boven de 74 voelen zich wat minder vaak lichamelijk gezond. Ook de ervaren mentale gezondheid is voor het merendeel van de inwoners in orde.

De meeste inwoners zijn zeer tevreden met het eigen leven en hebben een positief toekomstbeeld. Ze maken hier plannen voor en hebben er vertrouwen in om de dingen te kunnen doen die ze graag willen en uitdagingen aan te gaan.

Resultaten

Sport- en Beweggedrag

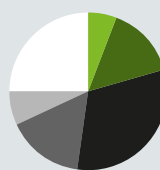


- 39% ● elke dag of meerdere keren op een dag
- 32% ● 4 tot 6 dagen per week
- 20% ● 2 of 3 dagen per week
- 5% ● 1 dag per week
- 4% ● beweegt geen 30 minuten per dag

71% van de volwassenen in de Achterhoek voldoet daarmee aan het advies vanuit de beweegrichtlijn om minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning te doen.

De coronamaatregelen hebben impact op het sport- en beweggedrag. Mensen zijn over het algemeen iets minder gaan sporten en meer gaan bewegen. Voor de mensen die sporten geldt dat zij voornamelijk in de buitenlucht sporten. Denk hierbij aan fietsen, wandelen, hardlopen/joggen.

Hoeveel dagen per week beweegt u 30 minuten of langer?



- 6% ● elke dag of meerdere keren op een dag
- 15% ● 4 tot 6 dagen per week
- 32% ● 2 of 3 dagen per week
- 16% ● 1 dag per week
- 7% ● minder dan 1 dag per week
- 25% ○ sport op dit moment niet

In de Achterhoek sport 69% minstens een dag per week.

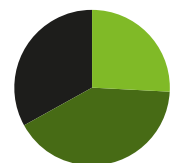
Hoeveel dagen per week sport u 30 minuten of langer?

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

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



- 30% ● Ik heb (veel) meer bewogen
- 43% ● Ik heb ongeveer evenveel bewogen
- 26% ● Ik heb (veel) minder bewogen



- 26% ● Ik heb (veel) meer gesport
- 41% ● Ik heb ongeveer evenveel gesport
- 33% ● Ik heb (veel) minder gesport

Van de inwoners die niet sporten op dit moment, wil 30% daar wel verandering in brengen

Resultaten

Programma's

In de Achterhoek kunnen inwoners deelnemen aan verschillende programma's die een gezonde leefstijl bevorderen. Deze programma's zijn goed bekend bij de inwoners, maar de deelname is nog relatief laag.

Meer sporten en bewegen

60% kent acties en activiteiten
8% heeft meegedaan aan acties en activiteiten



(Overmatig) alcoholgebruik verminderen

34% kent acties en activiteiten
3% heeft meegedaan aan acties en activiteiten



Gewicht verliezen

47% kent acties en activiteiten
6% heeft meegedaan aan acties en activiteiten

Psychosociale klachten verminderen

29% kent acties en activiteiten
3% heeft meegedaan aan acties en activiteiten



Stoppen met roken

43% kent acties en activiteiten
3% heeft meegedaan aan acties en activiteiten



Over de resultaten

Respons en betrouwbaarheid

In totaal hebben 3.136 respondenten meegedaan aan het onderzoek.

Het onderzoek is statistisch betrouwbaar en nauwkeurig en representatief over gemeenten en leeftijd.

Geslacht en leeftijd

Circa 57% van de deelnemers is man en 42% vrouw. De leeftijd van de respondenten is als volgt verdeeld:

leeftijd	percentage
Jonger dan 35 jaar	13%
Tussen 35 en 44 jaar	8%
Tussen 45 en 54 jaar	14%
Tussen 55 en 64 jaar	24%
Tussen 65 en 74 jaar	30%
Ouder dan 74 jaar	11%

Weging

De resultaten uit dit onderzoek zijn gewogen naar gemeente en leeftijd. Deelnemers in ondervetegenwoordigde groepen krijgen een gewicht groter dan 1 en tellen zo relatief zwaarder mee in het totaalresultaat, deelnemers in groepen met oververtegenwoordiging krijgen een gewicht kleiner dan 1.

Wat gebeurt er met de resultaten?

De enquête heeft relevante inzichten opgeleverd over de ervaren gezondheid van mensen en het sport- en beweeggedrag. De komende periode gaan we verder kijken naar verschillen in de ervaren gezondheid gerelateerd aan het sport- en beweeggedrag en andere achtergrondkenmerken. Denk hierbij aan eventuele verschillen tussen mensen die veel sporten en mensen die niet aan sport doen. Ook worden de programma's op basis van deze uitkomsten verder geëvalueerd en gaan we kijken hoe we een gezonde leefstijl van mensen in de Achterhoek kunnen bevorderen.

De respondenten zijn als volgt verdeeld over de gemeenten:

gemeente	aantal
Aalten	364
Berkelland	386
Bronckhorst	395
Doetinchem	504
Oost Gelre	309
Oude-IJsselstreek	340
Winterswijk	347
Montferland*	442
Onbekend	49

* Montferland doet mee aan Achterhoek in Beweging. Daarom zijn de vragen over sport en beweeggedrag ook gesteld aan de inwoners van Montferland via Montferland Spreekt.

