

Goede voornemens in Brabant-Zuidoost



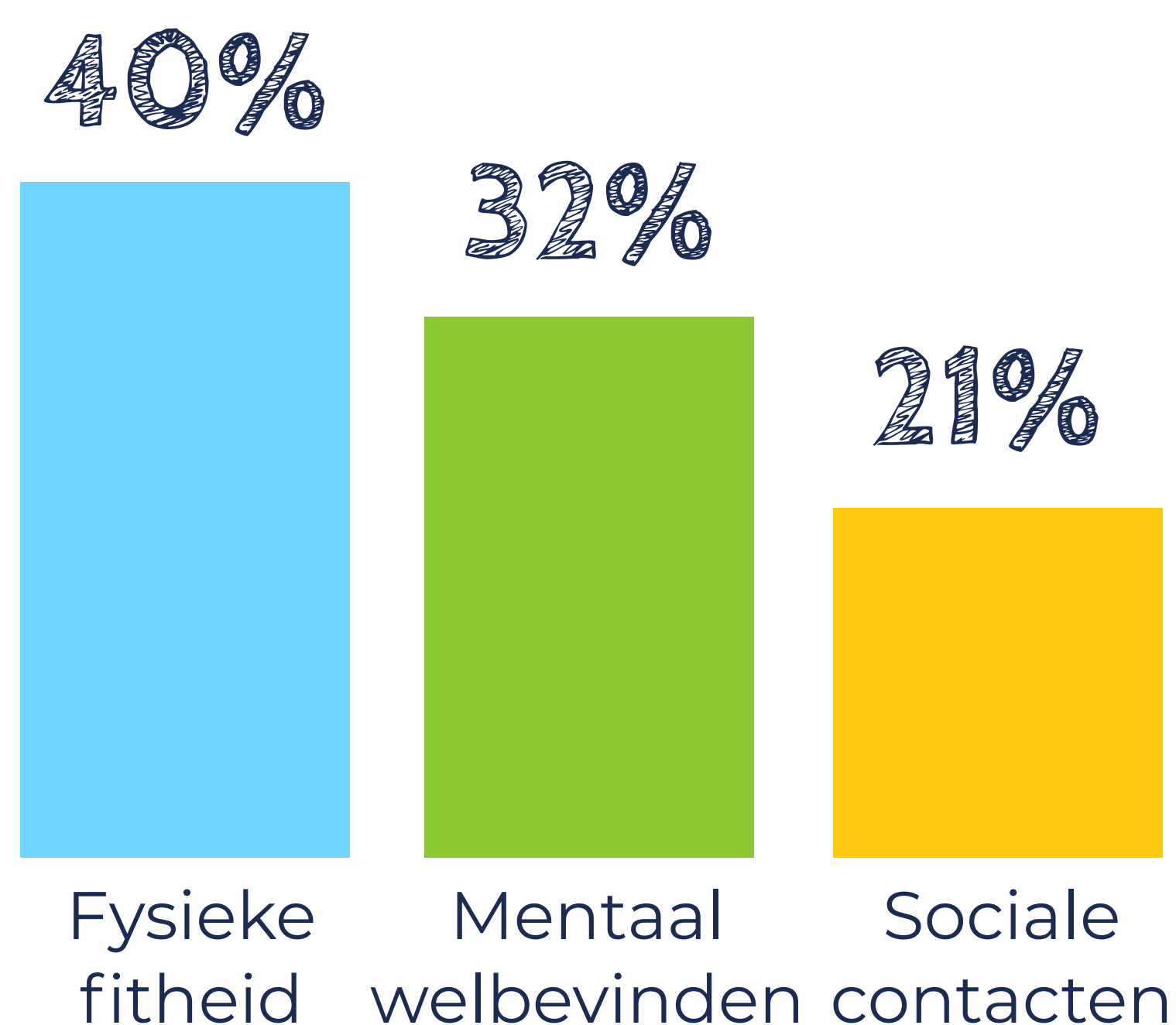
Aan het eind van afgelopen jaar is er aan panelleden gevraagd of zij goede voornemens hebben voor 2020 en wat zij nodig hebben om hun gezondheid te verbeteren. In totaal hebben 6061 panelleden de vragenlijst ingevuld. In deze infographic zijn de resultaten van het panelonderzoek weergegeven.

Goede voornemens



van de panelleden heeft goede voornemens voor 2020.

Deze voornemens gaan over...



Goede voornemens: Fysieke fitheid

Top 3

1. Meer bewegen 72%

62% vindt dit nodig voor een betere gezondheid

2. Afvallen 48%

44% vindt dit nodig voor een betere gezondheid

3. Gezond eten 47%

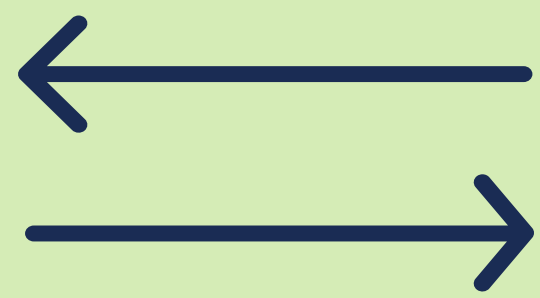
47% vindt dit nodig voor een betere gezondheid



Wist je dat...
50% van de panelleden aangeeft meer tijd nodig te hebben voor ontspanning, terwijl slechts 36% dit als goed voornemen heeft.

Goede voornemens: **Mentaal welbevinden**

heeft dit als goed
voornemen voor 2020



vindt dat hij of zij dit nodig
heeft om zijn/haar
gezondheid te verbeteren

61%



Meer genieten



59%

48%



Beter voor
zichzelf zorgen



44%

33%



Meer (glim)lachen



41%

33%



Zelfverzekerder zijn



40%



Goede voornemens: **Sociale activiteiten**



Meer afspreken met vrienden

58%

heeft dit als goed voornemen

50%

vindt dit nodig voor een betere gezondheid

Meer leuke dingen doen met familie

47%

heeft dit als goed voornemen

39%

vindt dit nodig voor een betere gezondheid



Nieuwe sociale contacten opdoen

33%

heeft dit als goed voornemen

25%

vindt dit nodig voor een betere gezondheid

Dit onderzoek is gehouden onder het GGD-panel van de GGD Brabant-Zuidoost. Het GGD-panel is qua samenstelling niet representatief voor de hele regio. De resultaten van dit onderzoek dienen beschouwd worden als een indicatie voor wat er leeft onder de doelgroep.

Geslacht

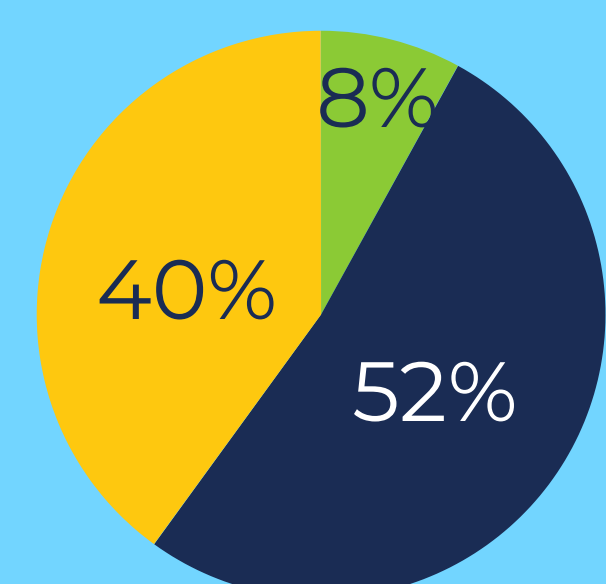


45%



55%

Leeftijd



18-34 jr
35-64 jr
65+ jr