Januari 2026

HERBALIFE GEZONDSTE PROVINCIE

INTRODUCTIE & OPZET

Het huidige onderzoek, dat vanaf 2023 is opgezet, geeft inzicht in de fysieke, mentale en dagelijkse gezondheid van Nederland en richt zich op de verschillen tussen de verschillende provincies in Nederland.

De onderwerpen die aan bod komen, zijn:

- Fysieke gezondheid (gewicht, beweging en voeding)
- Mentale gezondheid (slaap, stress, ontspanning, enz.)
- Dagelijkse gezondheid (sociale en fysieke omgeving)
- Waar is winst te behalen?

DOELGROEP

- NL 18+
- Gewogen op geslacht x leeftijd, opleiding en Nielsen-regio (gerapporteerde N=3.053)

METHODIEK

- Stand-alone onderzoek (CAWI)

PANELPROVIDER

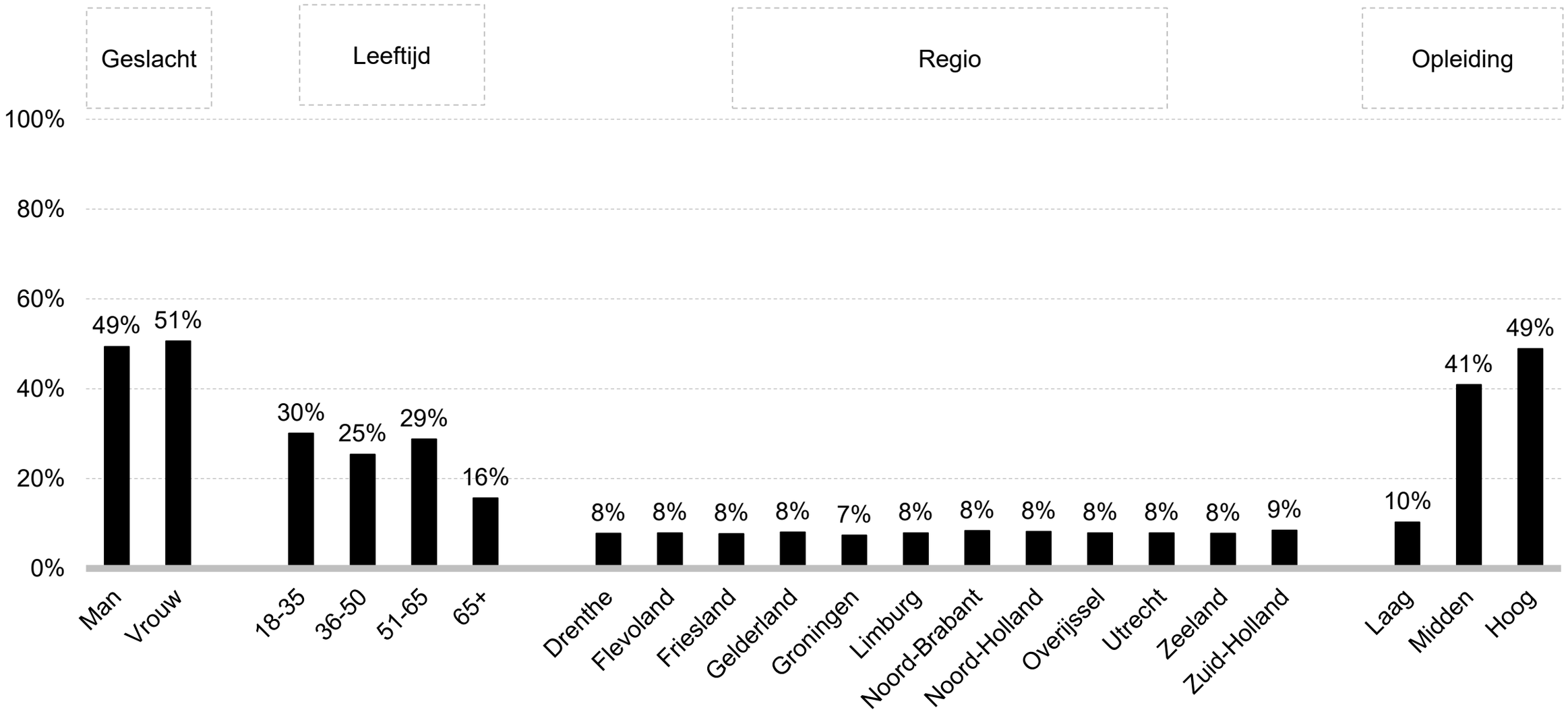
- MSI-ACI

DESIGN, DATAVERWERKING EN CONCLUSIES

- Mediaplus

STEEKPROEF

STEEKPROEFSAMENSTELLING 2025



Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

NEDERLAND BEOORDEELD ZIJN GEZONDHEID MET 7,1 GEMIDDELD

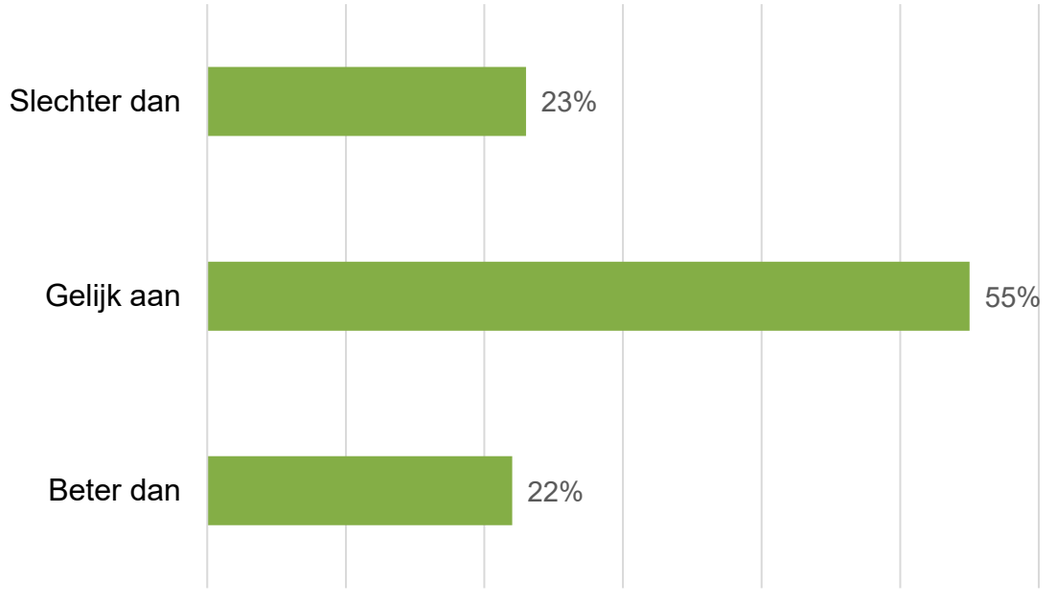
Alle provincies beoordelen hun algemene gezondheid met een 7 of hoger. Noord-Holland springt eruit met een gemiddelde score van 7,4, de hoogste van het land. Daarnaast geeft meer dan de helft van de Nederlanders aan dat hun gezondheid ongeveer gelijk is aan die van anderen.

NL 18+ 2025

7,1

Provincie	Rapportcijfer
Drenthe	7,0
Flevoland	7,0
Friesland	7,0
Gelderland	7,1
Groningen	7,0
Limburg	7,0
Noord-Brabant	7,2
Noord-Holland	7,4
Overijssel	7,1
Utrecht	7,0
Zeeland	7,1
Zuid-Holland	7,2

Denkt u dat u persoonlijk een betere, gelijkwaardige of slechtere algemene gezondheid heeft dan de mensen om u heen?



Om te beginnen zijn we benieuwd welk rapportcijfer u uzelf geeft als het gaat om uw gezondheid in het algemeen? / Denkt u dat u persoonlijk een betere, gelijkwaardige of slechtere algemene gezondheid heeft dan de mensen om u heen?

Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

FYSIEKE GEZONDHEID

VEEL NEDERLANDERS ZIJN (BIJNA) DAGELIJKS OF MEERDERE KEREN PER WEEK ACTIEF MET HUN FYSIEKE GEZONDHEID BEZIG

Nederlanders beoordelen hun fysieke gezondheid gemiddeld met een 7,0, waarbij Noord-Holland als provincie het hoogst scoort. Daarnaast is ongeveer driekwart van de Nederlanders in ieder geval een paar keer per week actief bezig met hun fysieke gezondheid, variërend van meerdere keren per week tot (bijna) dagelijks.

Provincie	2025
Nederland	**7,0**
Drenthe	6,7
Flevoland	6,9
Friesland	7,0
Gelderland	7,0
Groningen	7,0
Limburg	6,8
Noord-Brabant	6,9
Noord-Holland	7,3
Overijssel	7,0
Utrecht	6,9
Zeeland	7,0
Zuid-Holland	7,0

In hoeverre bent u actief bezig met uw fysieke gezondheid? / Welk rapportcijfer geeft u uzelf als het gaat om uw fysieke gezondheid?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

ZEELAND, GELDERLAND EN NOORD-HOLLAND BEHOREN TOT DE ACTIEFSTE PROVINCIES OP HET GEBIED VAN FYSIEKE GEZONDHEID

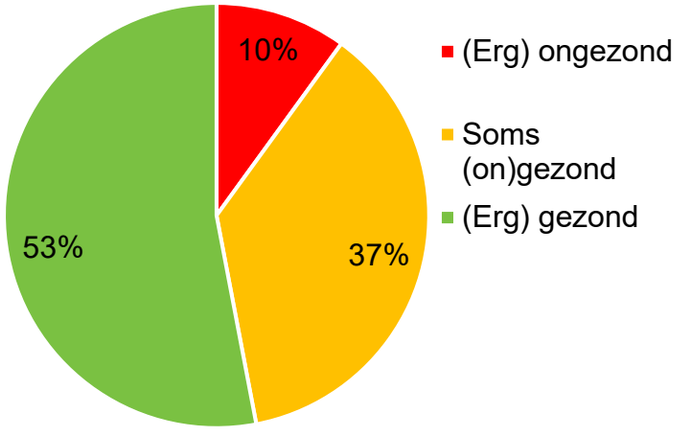
	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Bijna elke dag actief bezig met fysieke gezondheid	28%	31%	31%	35%	27%	28%	29%	33%	27%	29%	39%	26%
Niet/zelden actief bezig met fysieke gezondheid	30%	28%	28%	25%	28%	31%	21%	24%	27%	24%	20%	25%

In hoeverre bent u actief bezig met uw fysieke gezondheid? / Welk rapportcijfer geeft u uzelf als het gaat om uw fysieke gezondheid?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

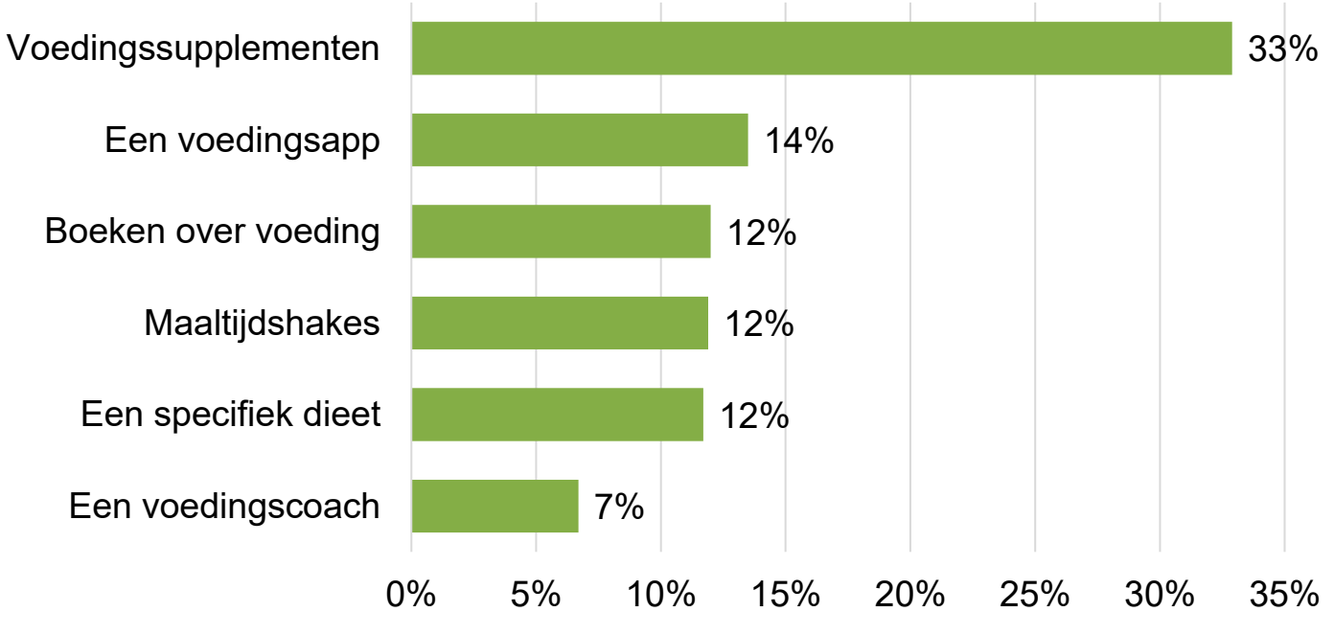
MEER DAN DE HELFT VAN NEDERLAND (53%) VINDT ZIJN VOEDINGSPATROON (ERG) GEZOND.

Meer dan de helft van de Nederlanders beoordeelt zijn voedingspatroon als (erg) gezond, terwijl ruim een derde aangeeft dat dit soms gezond en soms ongezond is. Ongeveer één op de tien vindt zijn voedingspatroon ongezond. Hoewel een deel ondersteunende middelen gebruikt, geeft 43% aan helemaal niets te gebruiken ter aanvulling of ondersteuning van het voedingspatroon.

Hoe zou u uw eigen voedingspatroon omschrijven?



Van welke van onderstaande dingen maakt u gebruik of heeft u recentelijk gebruik van gemaakt om uw voedingspatroon te ondersteunen?



Een belangrijk onderdeel van de fysieke gezondheid is een gezond en gebalanceerd voedingspatroon. Hoe zou u uw eigen voedingspatroon omschrijven? / Van welke van onderstaande dingen maakt u gebruik of heeft u recentelijk gebruik van gemaakt om uw voedingspatroon te ondersteunen?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

GRONINGERS OMSCHRIJVEN HUN VOEDINGSPATROON HET VAAKST ALS (ERG) GEZOND, WAARBIJ LIMBURG EN NOORD-HOLLAND HET VAAKST AANGEVEN DAT ZIJ HUN VOEDINGSPATROON ALS (ERG) ONGEZOND OMSCHRIJVEN.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Omschrijft eigen voedingspatroon als (erg) gezond	57%	58%	52%	49%	59%	48%	55%	57%	52%	48%	57%	49%
Omschrijft eigen voedingspatroon als (erg) ongezond	10%	8%	8%	9%	8%	12%	7%	12%	8%	10%	8%	10%

Een belangrijk onderdeel van de fysieke gezondheid is een gezond en gebalanceerd voedingspatroon. Hoe zou u uw eigen voedingspatroon omschrijven?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

VOEDINGSSUPPLEMENTEN HET MEEST GEBRUIKT TER ONDERSTEUNING VAN VOEDING

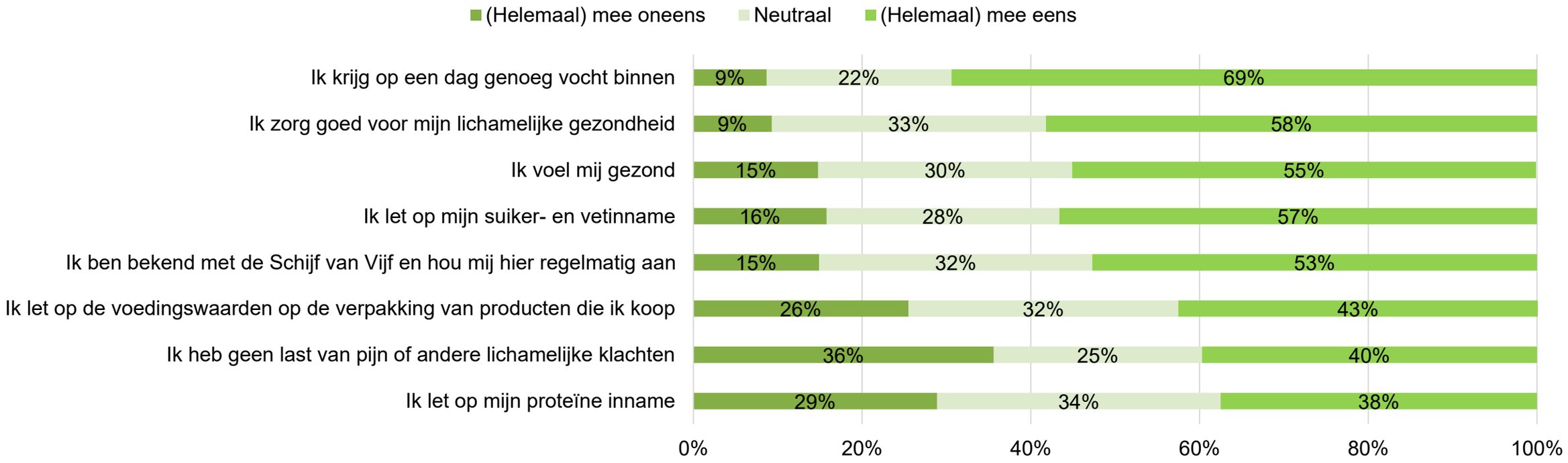
	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Voedingssupplementen	27%	32%	32%	38%	29%	35%	30%	35%	33%	42%	27%	37%
Voedingsapp	11%	14%	9%	13%	11%	12%	13%	20%	18%	13%	11%	17%
Boeken over voeding	9%	13%	7%	12%	9%	10%	16%	17%	13%	12%	12%	14%
Maaltijdshakes	6%	11%	12%	10%	11%	17%	13%	22%	12%	14%	4%	14%
Specifiek dieet	10%	10%	11%	11%	14%	8%	10%	20%	12%	14%	9%	9%
Voedingscoach	4%	5%	6%	7%	3%	7%	5%	14%	9%	7%	3%	6%

Het standaard voedingspatroon kan ondersteund worden met supplementen of maaltijdshakes, maar ook door middel van een bepaald dieet of begeleiding. Van welke van onderstaande dingen maakt u gebruik of heeft u recentelijk gebruik van gemaakt om uw voedingspatroon te ondersteunen?

Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

VEEL NEDERLANDERS ZIJN BEWUST EN ACTIEF BEZIG MET HUN DAGELIJKSE GEZONDHEID, VOORAL MET VOLDOENDE DRINKEN EN BASISGEZONDE KEUZES.

Veel Nederlanders letten actief op hun fysieke gezondheid: vooral op voldoende vochtinname (69%), lichamelijke verzorging (62%) en suiker- en vetinname (58%). Op proteïne-inname wordt het minst gelet.



In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

IN ALLE PROVINCIES ZORGT DE OVERGROTE MEERDERHEID VOOR VOLDOENDE DAGELIJKSE VOCHTINNAME.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Ik krijg op een dag genoeg vocht binnen	67%	69%	70%	70%	74%	70%	71%	72%	73%	64%	74%	66%
Ik zorg goed voor mijn lichamelijke gezondheid	57%	55%	57%	56%	59%	53%	66%	67%	59%	55%	60%	54%
Ik voel mij gezond	53%	51%	54%	52%	56%	54%	58%	62%	53%	51%	57%	61%
Ik let op mijn suiker- en vetinname	50%	57%	62%	55%	59%	56%	59%	65%	58%	55%	55%	53%

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen? - % (helemaal) mee eens
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

AANDACHT VOOR VOEDINGSWAARDEN IS HOOG, MAAR LETTEN OP PROTEÏNE-INNAME BLIJFT ACHTER.

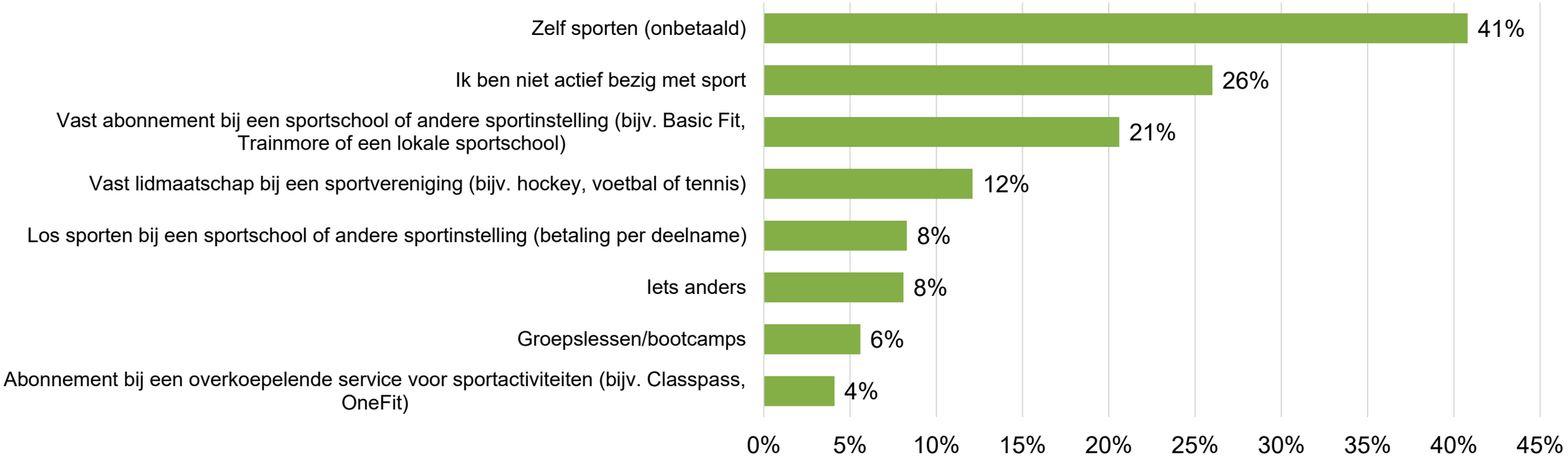
	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Ik ben bekend met de Schijf van Vijf en hou mij hier aan	46%	54%	52%	48%	54%	53%	59%	60%	55%	55%	52%	48%
Ik let op de voedingswaarden op de verpakking van producten	34%	41%	39%	43%	40%	41%	39%	53%	49%	46%	45%	41%
Ik heb geen last van pijn of andere lichamelijke klachten	38%	38%	38%	40%	37%	43%	41%	51%	41%	32%	35%	43%
Ik let op mijn proteïne inname	25%	35%	37%	36%	38%	32%	42%	47%	43%	38%	35%	40%

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen? - % (helemaal) mee eens
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

DE MEESTE NEDERLANDERS SPORTEN ZELF, TERWIJL EEN KWART NIET ACTIEF BEZIG IS MET SPORT

Zelf sporten is veruit de meest voorkomende manier om in beweging te blijven: 41% sport zelfstandig, terwijl 26% helemaal niet actief sport. Daarnaast heeft 21% een sportschoolabonnement en is 12% lid van een sportvereniging. Andere vormen van sporten, zoals losse deelname, groepslessen of diensten als OneFit, worden door kleinere groepen gebruikt.

Sport is een belangrijke manier om voldoende beweging te krijgen. Van welke van de onderstaande dingen maakt u momenteel gebruik ten aanzien van sport?



Sport is een belangrijke manier om voldoende beweging te krijgen. Van welke van de onderstaande dingen maakt u momenteel gebruik ten aanzien van sport?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

INDIVIDUEEL SPORTEN IS IN ELKE PROVINCIE DE POPULAIRSTE VORM VAN BEWEGEN.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Zelf sporten	36%	41%	40%	43%	42%	42%	42%	41%	41%	44%	45%	38%
Ik ben niet actief bezig met sport	32%	28%	30%	25%	27%	29%	22%	21%	25%	24%	29%	23%
Vast abonnement bij een sportschool	16%	21%	20%	17%	17%	15%	23%	29%	23%	25%	14%	24%
Vast lidmaatschap bij een sportvereniging	10%	6%	8%	13%	11%	12%	14%	17%	16%	12%	8%	16%

Sport is een belangrijke manier om voldoende beweging te krijgen. Van welke van de onderstaande dingen maakt u momenteel gebruik ten aanzien van sport?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

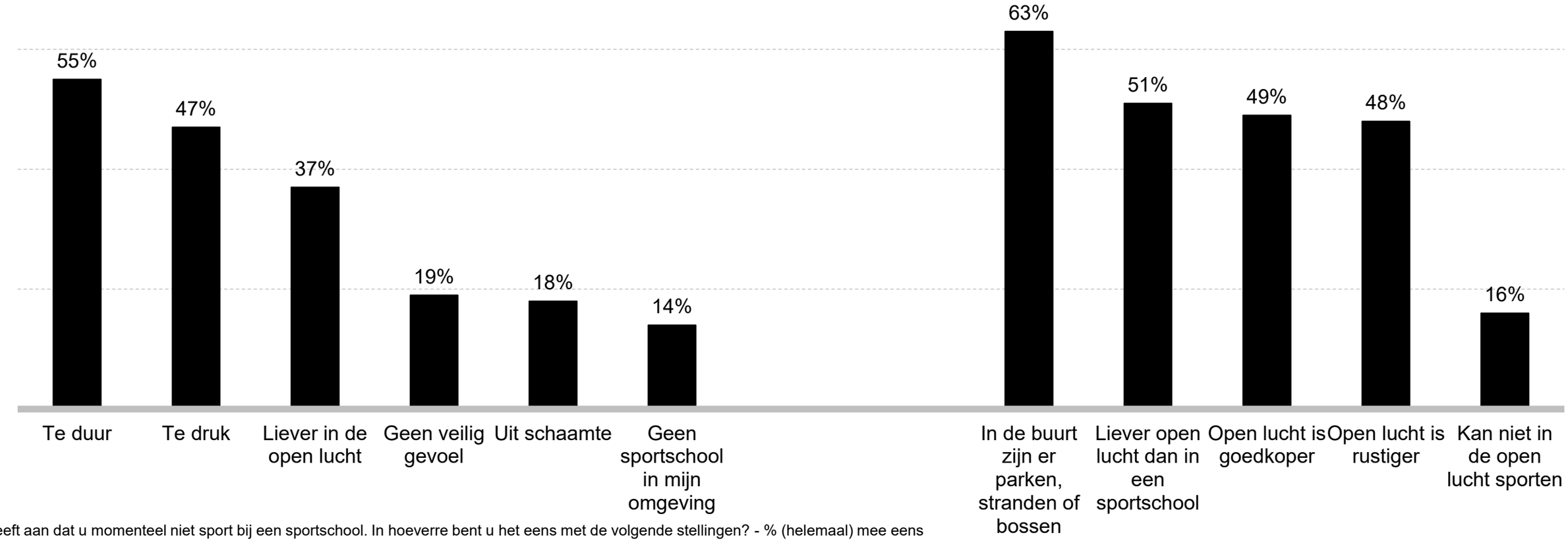
LOS SPORTEN BIJ EEN SPORTSCHOOL BLIJFT IN ALLE PROVINCIES BEPERKT.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Los sporten bij een sportschool	8%	8%	4%	6%	6%	8%	10%	15%	10%	8%	5%	8%
Abonnement bij een overkoepelende service (bijv. Classpass)	1%	4%	3%	3%	4%	2%	5%	9%	4%	3%	3%	6%
Groepslessen/bootcamps	5%	5%	3%	7%	1%	7%	5%	9%	5%	5%	5%	6%

Sport is een belangrijke manier om voldoende beweging te krijgen. Van welke van de onderstaande dingen maakt u momenteel gebruik ten aanzien van sport?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

SPORTSCHOOL VAAK ALS DUUR EN DRUK ERVAREN; BUITEN SPORTEN VOOR VELEN EEN TOEGANKELIJK ALTERNATIEF

Veel Nederlanders sporten niet in een sportschool omdat zij deze te duur (55%) of te druk (47%) vinden. Ook redenen als liever buiten sporten (37%), geen veilig gevoel (19%), schaamte (18%) en beperkte beschikbaarheid in de buurt (14%) spelen een rol. Daarnaast geeft een meerderheid aan dat er in hun omgeving voldoende plekken zijn om in de open lucht te sporten (63%).



U geeft aan dat u momenteel niet sport bij een sportschool. In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen? - % (helemaal) mee eens
Basis: respondenten die niet sporten bij een sportschool | N=2.423

KOSTEN ZIJN IN ALLE PROVINCIES DE BELANGRIJKSTE DREMPEL VOOR DE SPORTSCHOOL

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Te duur	52%	54%	58%	58%	60%	62%	53%	50%	59%	55%	50%	51%
Te druk	41%	52%	53%	50%	47%	47%	44%	45%	47%	43%	47%	43%
Niet veilig voel	19%	21%	17%	19%	14%	17%	20%	19%	18%	20%	18%	21%
Uit schaamte	16%	17%	19%	17%	13%	21%	16%	20%	13%	19%	17%	19%
Geen sportscholen in de buurt	13%	12%	17%	12%	14%	11%	11%	13%	14%	14%	17%	12%
Liever in de open lucht sport	39%	32%	35%	35%	35%	38%	40%	41%	40%	37%	43%	32%

U geeft aan dat u momenteel niet sport bij een sportschool. In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen? - % (helemaal) mee eens
Basis: respondenten die niet sporten bij een sportschool | N=2.423

IN ALLE PROVINCIES VINDT DE MEERDERHEID DAT MEN GOED BUITEN KAN SPORTEN

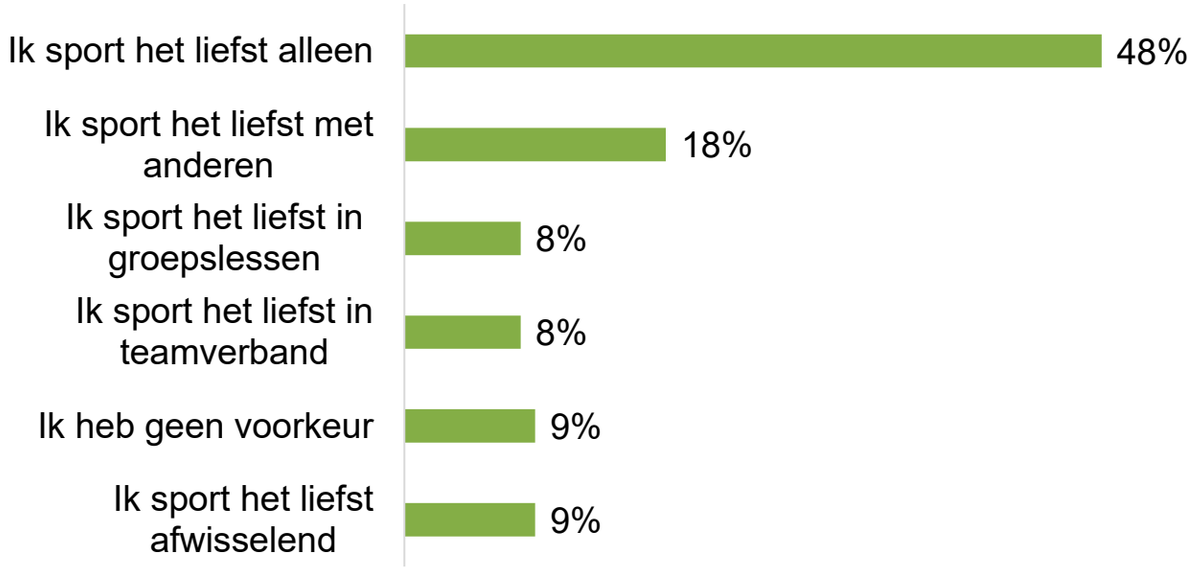
	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Ik sport liever in de open lucht,	54%	46%	55%	51%	50%	52%	48%	59%	53%	48%	52%	45%
Ik sport liever in de open lucht, omdat dit goedkoper is	53%	45%	49%	52%	48%	52%	44%	52%	53%	47%	48%	43%
Ik sport liever in de open lucht omdat dat rustiger is	53%	44%	46%	43%	46%	53%	48%	50%	46%	50%	52%	45%
In mijn woonomgeving zijn er voldoende gebieden	70%	62%	65%	64%	59%	62%	56%	63%	63%	64%	71%	62%
In mijn woonomgeving kan ik niet goed buiten sporten	12%	12%	17%	16%	17%	17%	22%	22%	16%	12%	13%	21%

Sporten kan in de sportschool of een andere sportinstelling, maar ook buiten de deur. Fietsen, hardlopen, en wandelen in de buitenlucht zijn ook vormen van sport. In hoeverre zijn de onderstaande stellingen op u van toepassing.
Basis: respondenten die niet sporten bij een sportschool | N=2.423

DE MEESTE NEDERLANDERS SPORTEN HET LIEFST ALLEEN EN GEBRUIKEN DAARBIJ MEESTAL GEEN EXTRA ONDERSTEUNING

Bijna de helft van de sportende Nederlanders (48%) sport het liefst alleen. Kleinere groepen kiezen voor sporten met anderen, in groepslessen of in teamverband. Daarnaast gebruikt 47% geen enkele vorm van ondersteuning bij het sporten. Van de hulpmiddelen die wél worden gebruikt, is een sporthorloge het populairst (20%).

Sporten kan zowel alleen als in groepsverband worden gedaan. Wat heeft uw voorkeur als het gaat om sporten?



Van welke van onderstaande dingen maakt u gebruik of heeft u recentelijk gebruik van gemaakt met betrekking tot het ondersteunen van beweging en sport?

Aanvulling	Genoemd
Nergens gebruik van ter aanvulling of ondersteuning	47%
Een sporthorloge	20%
Fysiotherapie	18%
Sportapps	14%
Sportvoeding	12%
Een personal trainer	7%
Sportgames op consoles	6%
Lifestyle coach	5%
Iets anders	2%

Sporten kan zowel alleen als in groepsverband worden gedaan. Wat heeft uw voorkeur als het gaat om sporten? / Van welke van onderstaande dingen maakt u gebruik of heeft u recentelijk gebruik van gemaakt met betrekking tot het ondersteunen van beweging en sport?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053 - respondenten die sporten | N=2.260

IN ALLE PROVINCIES SPORT SLECHTS EEN KLEINE GROEP HET LIEFST IN TEAMVERBAND

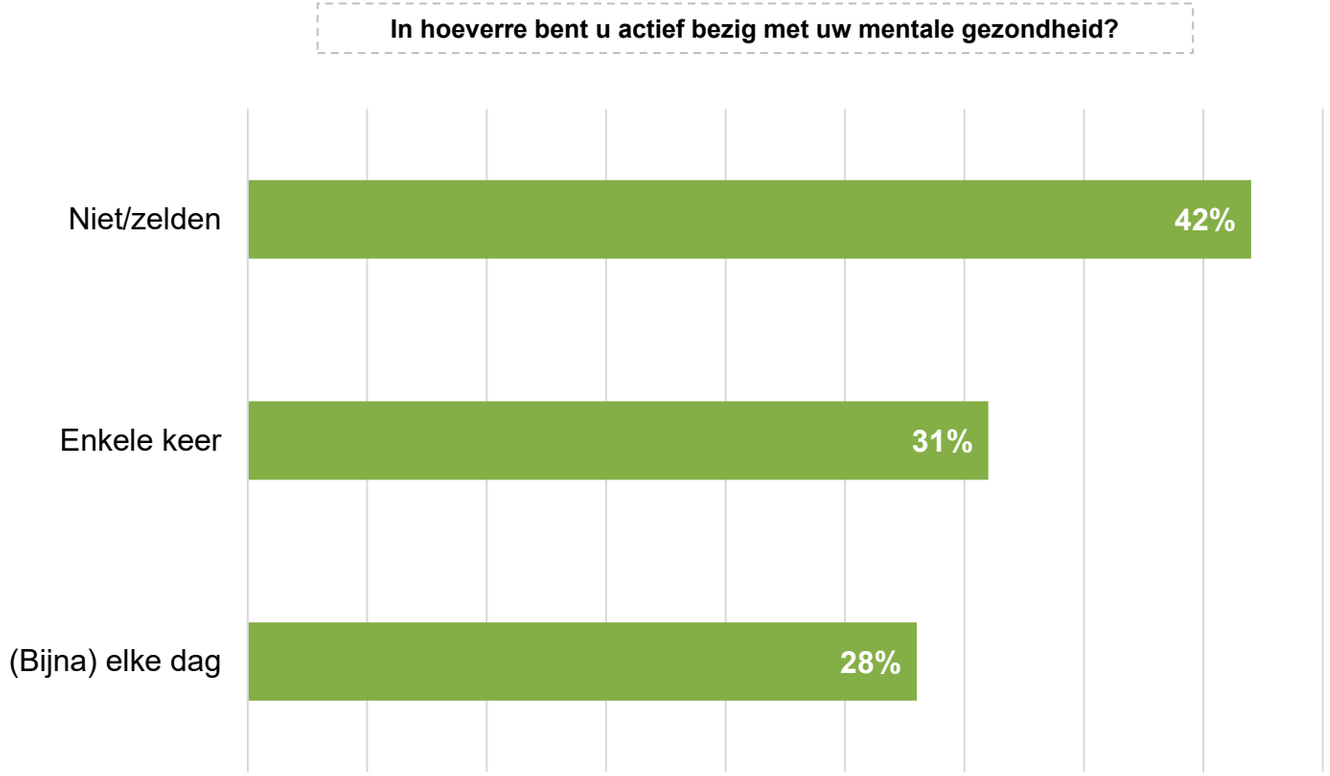
	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Ik sport het liefst alleen	40%	48%	56%	53%	53%	51%	47%	48%	42%	44%	48%	53%
Ik sport het liefst met anderen	21%	21%	17%	14%	15%	19%	17%	19%	18%	21%	19%	16%
Ik sport het liefst in groepslessen	7%	9%	8%	10%	6%	7%	9%	8%	11%	9%	8%	7%
Ik sport het liefst in teamverband	8%	3%	5%	12%	6%	9%	11%	7%	7%	9%	4%	10%
Ik sport het liefst afwisselend	11%	8%	4%	5%	10%	6%	9%	9%	8%	10%	12%	7%

Sporten kan zowel alleen als in groepsverband worden gedaan. Wat heeft uw voorkeur als het gaat om sporten?
Basis: respondenten die sporten | N=2.260

MENTALE GEZONDHEID

VIER OP DE TIEN NEDERLANDERS ZIJN NIET OF ZELDEN ACTIEF MET HUN MENTALE GEZONDHEID BEZIG

De meeste Nederlanders zijn actief bezig met hun mentale gezondheid. Een derde doet dit af en toe (31%) en ruim een kwart bijna dagelijks (28%). Ook is men over het algemeen tevreden: Nederlanders beoordelen hun mentale gezondheid met een 7 of hoger. Vooral in Noord-Holland, Drenthe en Friesland ligt dit cijfer hoog.



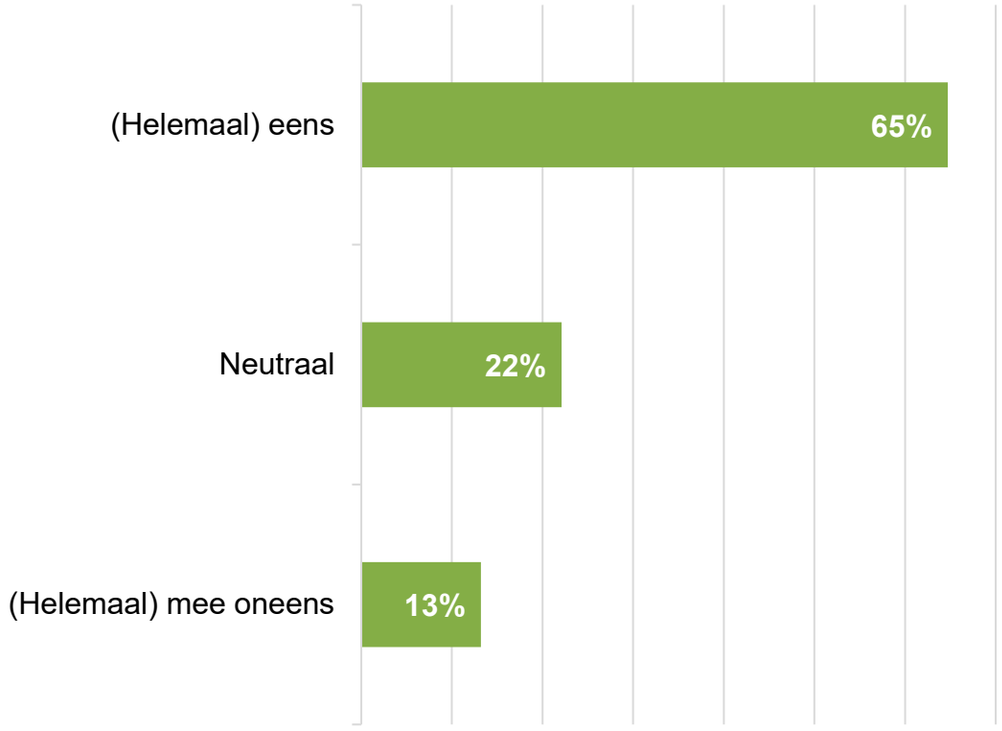
Provincie	Rapportcijfer 2025
Nederland	**7,3**
Drenthe	7,4
Flevoland	7,3
Friesland	7,4
Gelderland	7,1
Groningen	7,3
Limburg	7,2
Noord-Brabant	7,3
Noord-Holland	7,6
Overijssel	7,2
Utrecht	7,0
Zeeland	7,3
Zuid-Holland	7,2

In hoeverre bent u actief bezig met uw mentale gezondheid? / Welk rapportcijfer geeft u uzelf als het gaat om uw mentale gezondheid?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

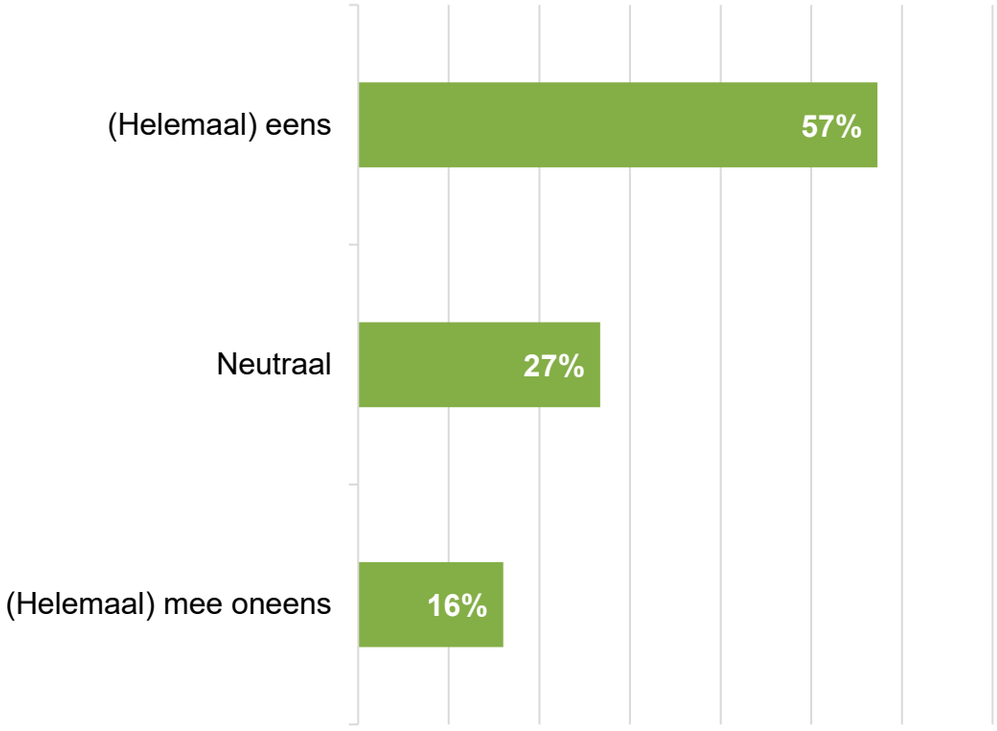
VEEL NEDERLANDERS MAKEN RUIMTE VOOR ONTSPANNING, MAAR VELEN PIEKEREN OOK REGELMATIG

De meeste Nederlanders maken voldoende ruimte voor ontspanning (65%), maar tegelijkertijd piekert ruim de helft regelmatig over dingen in het leven (57%). Een kleinere groep is hierin neutraal of herkent zich minder in beide stellingen.

Ik maak genoeg ruimte voor ontspanning in mijn leven



Ik maak mij wel eens zorgen of pieker over dingen in mijn leven



In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

IN ALLE PROVINCIES MAAKT DE MEERDERHEID RUIMTE VOOR ONTSPANNING.

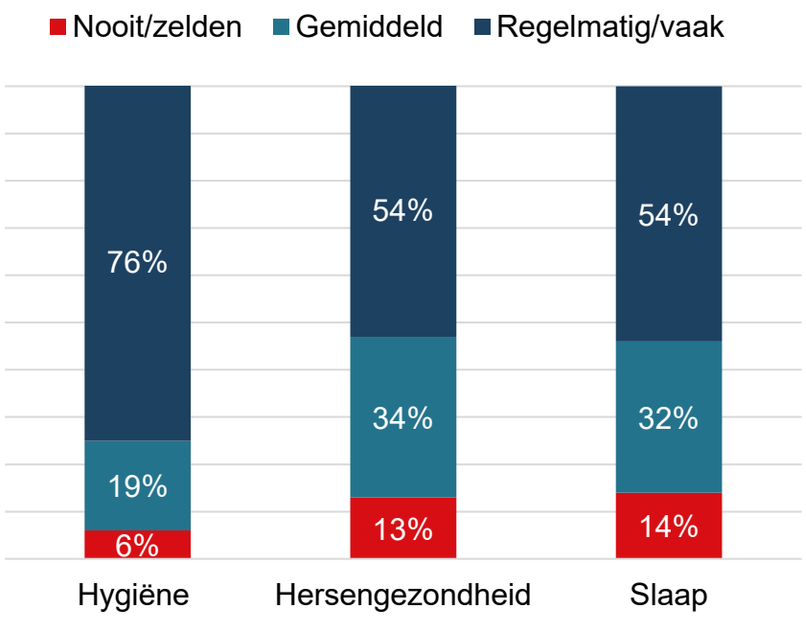
	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Maakt genoeg ruimte voor ontspanning in zijn/haar leven	71%	64%	62%	66%	67%	63%	65%	69%	58%	65%	70%	64%
Maakt zich wel eens zorgen of piekert over dingen in zijn/haar leven	53%	56%	58%	62%	57%	58%	59%	55%	59%	63%	64%	52%

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

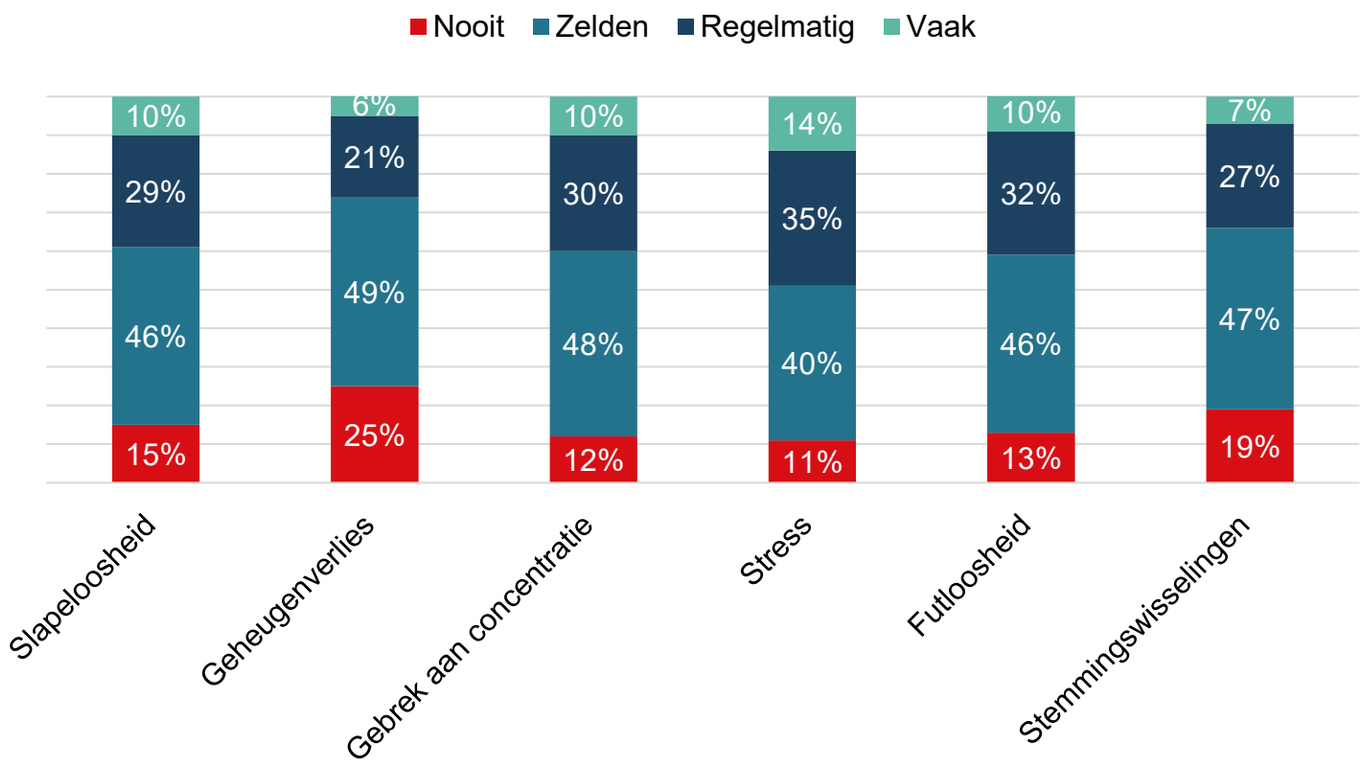
VEEL AANDACHT VOOR DAGELIJKSE GEZONDHEID, MAAR KLACHTEN ZOALS STRESS EN FUTLOOSHEID KOMEN REGELMATIG VOOR

Nederlanders besteden veel aandacht aan hun dagelijkse gezondheid: zo let 76% regelmatig op hygiëne en ruim de helft op hersengezondheid en slaap (beide 54%). Tegelijkertijd ervaart een groot deel van de bevolking regelmatig klachten. Zo heeft 49% vaak of geregeld last van stress.

In hoeverre houdt u zich bezig met de volgende punten wat betreft uw dagelijkse gezondheid?



In hoeverre ervaart u in uw dagelijkse leven wel eens een van de volgende dingen?



In hoeverre bent u actief bezig met uw mentale gezondheid? / In hoeverre ervaart u in uw dagelijkse leven wel eens een van de volgende dingen?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

IN ELKE PROVINCIE BESTEEDT DE MEERDERHEID AANDACHT AAN HYGIËNE, HERSENGEZONDHEID EN SLAAP.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Hygiëne - regelmatig/vaak	75%	76%	75%	74%	75%	79%	78%	78%	76%	77%	80%	72%
Hygiëne - zelden/nooit	6%	6%	2%	6%	6%	5%	7%	4%	5%	6%	3%	6%
Hersengezondheid - regelmatig/vaak	51%	56%	55%	57%	55%	56%	57%	55%	52%	49%	57%	50%
Hersengezondheid - zelden/nooit	16%	12%	9%	12%	13%	9%	11%	15%	12%	13%	14%	17%
Slaap - regelmatig/vaak	55%	49%	52%	55%	54%	55%	57%	61%	51%	50%	59%	54%
Slaap - zelden/nooit	11%	15%	15%	11%	15%	13%	12%	11%	15%	15%	14%	16%

In hoeverre ervaart u in uw dagelijkse leven wel eens een van de volgende dingen?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

STRESS, FUTLOOSHEID EN CONCENTRATIEPROBLEMEN KOMEN OVERAL VEEL VOOR.

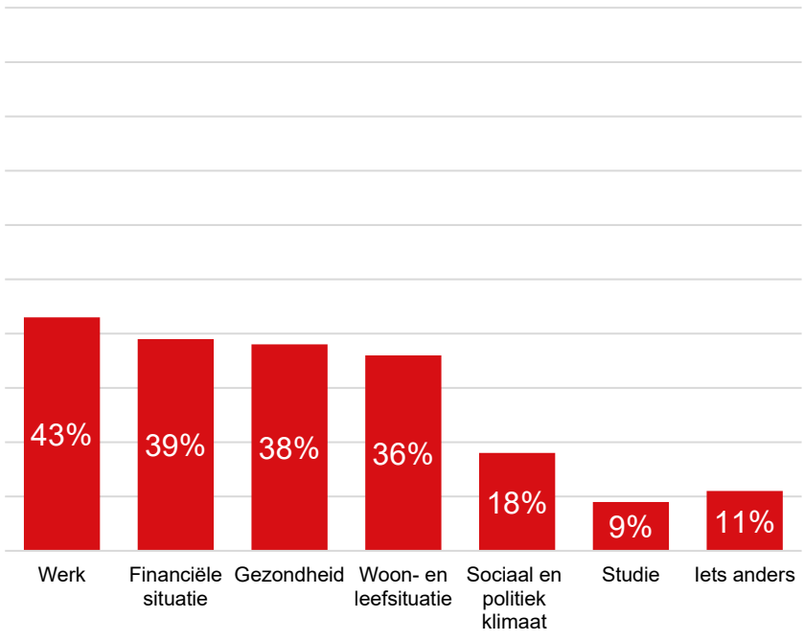
	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Heeft regelmatig/vaak last van slapeloosheid	35%	38%	41%	39%	36%	39%	40%	37%	46%	40%	37%	38%
Heeft regelmatig/vaak last van geheugenverlies	28%	22%	22%	27%	24%	28%	30%	28%	22%	30%	26%	29%
Heeft regelmatig/vaak last van concentratiegebrek	35%	37%	36%	42%	36%	36%	41%	40%	46%	48%	37%	40%
Heeft regelmatig/vaak last van stress	41%	43%	46%	52%	44%	47%	50%	47%	52%	56%	52%	53%
Heeft regelmatig/vaak last van futloosheid	41%	40%	43%	35%	40%	41%	40%	37%	39%	54%	37%	44%
Heeft regelmatig/vaak last van stemmingswisselingen	32%	34%	27%	34%	30%	38%	37%	33%	34%	36%	34%	32%

In hoeverre ervaart u in uw dagelijkse leven wel eens een van de volgende dingen?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

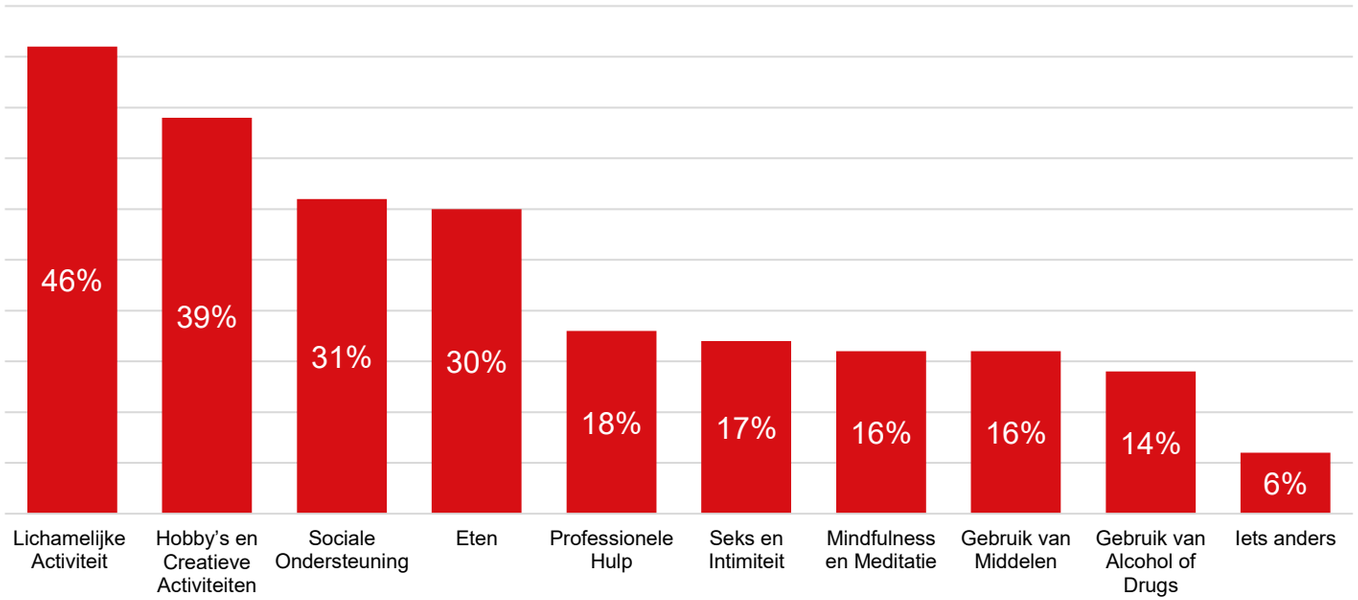
WERK EN FINANCIËN ZIJN DE GROOTSTE STRESSBRONNEN; BEWEGING IS DE MEEST GEBRUIKTE UITLAATKLEP.

Werk (43%), financiële zorgen (39%) en gezondheid (38%) worden het vaakst genoemd als bronnen van stress. Om stress te verminderen grijpen Nederlanders vooral naar lichamelijke activiteit (46%) en hobby's (39%), gevolgd door sociale ondersteuning (31%) en eten (30%).

Wat zijn de belangrijkste bronnen van stress in uw leven?



Welke van de volgende activiteiten, technieken of middelen gebruikt u om stress te verminderen?



Wat zijn de belangrijkste bronnen van stress in uw leven? / Welke van de volgende activiteiten, technieken of middelen gebruikt u om stress te verminderen?
Basis: respondenten die aangeven stress te ervaren | N=1.499

WERK, GELDZORGEN EN GEZONDHEID VORMEN OVER HET ALGEMEEN DE BELANGRIJKSTE STRESSFACTOREN.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Werk	42%	44%	39%	46%	43%	38%	44%	52%	43%	42%	34%	42%
Studie	8%	3%	9%	8%	12%	8%	5%	6%	11%	9%	4%	9%
Financiële situatie	39%	41%	36%	40%	39%	41%	36%	36%	40%	35%	42%	44%
Gezondheid	36%	39%	38%	39%	36%	37%	34%	34%	35%	40%	37%	40%
Sociaal en politiek klimaat	21%	19%	16%	19%	17%	29%	17%	14%	19%	18%	11%	16%
Woon- en leefsituatie	36%	41%	42%	40%	38%	39%	34%	27%	34%	37%	30%	41%

Wat zijn de belangrijkste bronnen van stress in uw leven?
Basis: respondenten die aangeven stress te ervaren | N=1.499

LICHAMELIJKE ACTIVITEIT IS IN ALLE PROVINCIES DE MEEST GEBRUIKTE MANIER OM STRESS TE VERMINDEREN

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Lichamelijke Activiteit	41%	39%	48%	43%	49%	51%	45%	50%	44%	51%	53%	40%
Mindfulness en Meditatie	17%	21%	21%	19%	23%	16%	14%	20%	13%	18%	14%	9%
Sociale Ondersteuning	32%	31%	27%	31%	26%	39%	27%	33%	35%	36%	32%	26%
Hobby's en Creatieve Activiteiten	33%	36%	34%	39%	46%	35%	39%	36%	40%	47%	44%	38%
Seks en Intimiteit	15%	13%	13%	16%	17%	18%	21%	26%	18%	21%	13%	18%
Professionele Hulp	15%	11%	18%	22%	22%	19%	21%	15%	17%	26%	21%	14%

Welke van de volgende activiteiten, technieken of middelen gebruikt u om stress te verminderen?
Basis: respondenten die aangeven stress te ervaren | N=1.499

ETEN WORDT VAKER GEBRUIKT OM STRESS TE VERMINDEREN DAN MIDDELEN OF ALCOHOL.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Gebruik van Middelen (bijv, supplementen of medicatie)	11%	15%	15%	19%	15%	17%	14%	16%	22%	19%	12%	16%
Gebruik van Alcohol of Drugs	12%	13%	12%	12%	12%	14%	12%	14%	17%	16%	15%	14%
Eten (bijv, snacken, comfortfood, overeten)	23%	24%	26%	32%	34%	32%	29%	28%	32%	35%	22%	34%

Welke van de volgende activiteiten, technieken of middelen gebruikt u om stress te verminderen?
Basis: respondenten die aangeven stress te ervaren | N=1.499

VEEL NEDERLANDERS ERVAREN SLAAPPROBLEMEN EN PIEKEREN REGELMATIG.

Ruim de helft van de Nederlanders piekert regelmatig (57%), en veel mensen ervaren slaapproblemen zoals moeilijk inslapen (29%) of ’s nachts wakker worden (40%). Ook geeft een derde aan te weinig slaapuren te krijgen (34%). Ondanks deze klachten gebruikt 31% geen enkele vorm van ondersteuning

Hulpmiddel	% genoemd
Beweging	43%
Ik maak nergens gebruik van ter ondersteuning	31%
Spellen die actief de hersenen stimuleren	31%
Een psycholoog	14%
Mindfulness of meditatie-apps	11%
Yoga	9%
Een lifecoach of trainer	6%
Iets anders, namelijk	4%

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen? / Van welke van onderstaande dingen maakt u gebruik of heeft u recentelijk gebruik van gemaakt met betrekking tot het ondersteunen van de mentale gezondheid?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

SLAAPPROBLEMEN KOMEN IN ALLE PROVINCIES VEELVULDIG VOOR.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Ik kom moeilijk in slaap	30%	26%	29%	34%	31%	31%	28%	27%	30%	30%	26%	30%
Ik word in de nacht vaak wakker	36%	42%	44%	37%	43%	40%	35%	39%	44%	43%	35%	40%
Ik krijg gemiddeld te weinig slaapuren	34%	41%	34%	34%	32%	38%	31%	32%	39%	34%	29%	38%
Ik heb meer slaap nodig dan de gemiddelde persoon	30%	29%	28%	30%	34%	32%	36%	32%	35%	35%	23%	27%
Ik heb minder slaap nodig dan de gemiddelde persoon	19%	20%	26%	20%	16%	20%	20%	21%	20%	19%	21%	22%
Ik kan er goed tegen als ik een nacht te weinig slaap krijg	38%	44%	37%	33%	36%	34%	33%	38%	32%	34%	40%	40%

Van welke van onderstaande dingen maakt u gebruik of heeft u recentelijk gebruik van gemaakt met betrekking tot het ondersteunen van de mentale gezondheid? - % (helemaal) mee eens
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

BEWEGING IS VERUIT DE MEEST GEBRUIKTE VORM VAN MENTALE ONDERSTEUNING IN ALLE PROVINCIES.

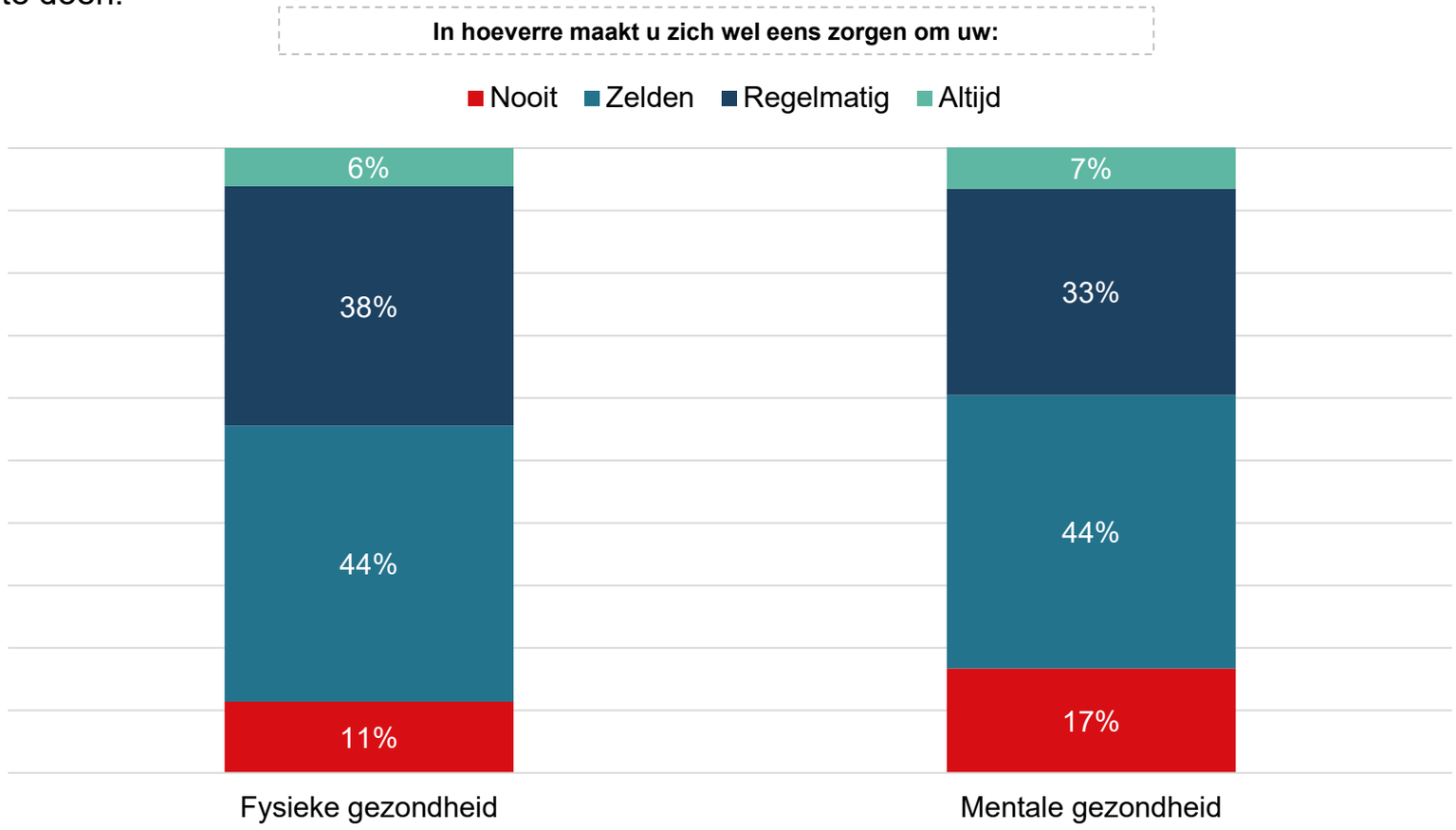
	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Een psycholoog	10%	11%	13%	12%	10%	14%	17%	17%	14%	19%	12%	15%
Een lifecoach of trainer	4%	5%	3%	7%	4%	6%	6%	11%	6%	4%	3%	5%
Mindfulness of meditatie-apps	10%	13%	11%	11%	9%	10%	13%	17%	9%	16%	9%	10%
Yoga	8%	10%	8%	8%	9%	6%	9%	16%	9%	10%	6%	8%
Spellen die actief de hersenen stimuleren (bijv, puzzelen)	33%	29%	29%	28%	31%	27%	31%	34%	33%	31%	38%	28%
Beweging	38%	39%	41%	44%	48%	41%	48%	46%	42%	45%	42%	38%

Van welke van onderstaande dingen maakt u gebruik of heeft u recentelijk gebruik van gemaakt met betrekking tot het ondersteunen van de mentale gezondheid?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

DAGELIJKSE GEZONDHEID

VEEL NEDERLANDERS MAKEN ZICH ZORGEN OVER HUN GEZONDHEID, MAAR SLECHTS EEN MINDERHEID VRAAGT ONDERSTEUNING

Een aanzienlijk deel van de Nederlanders maken zich af en toe zorgen over zowel hun fysieke als mentale gezondheid, maar relatief weinig mensen zoeken hiervoor actief ondersteuning. Ongeveer vier op de tien heeft ondersteuning gevraagd, terwijl de meerderheid aangeeft dit niet te doen.



Ondersteuning gevraagd	Fysieke gezondheid	Mentale gezondheid
Ja	39%	37%
Nee	57%	59%
Liever niet zeggen	4%	5%

In hoeverre maakt u zich wel eens zorgen om uw fysieke/mentale gezondheid | Heeft u wel eens om ondersteuning gevraagd voor uw mentale/fysieke gezondheid
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

IN ALLE PROVINCIES MAAKT EEN AANZIENLIJK DEEL ZICH REGELMATIG ZORGEN OVER DE GEZONDHEID, MAAR ONDERSTEUNING WORDT DOOR MINDER MENSEN GEZOCHT.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Zorgen mentale gezondheid (regelmatig/vaak)	35%	34%	36%	46%	33%	37%	43%	33%	45%	44%	40%	40%
Ondersteuning gevraagd voor mentale gezondheid	36%	36%	36%	39%	38%	34%	39%	32%	42%	44%	36%	34%
Zorgen fysieke gezondheid (regelmatig/vaak)	44%	45%	41%	45%	37%	41%	46%	41%	43%	51%	48%	44%
Ondersteuning gevraagd voor fysieke gezondheid	38%	41%	38%	41%	34%	39%	38%	37%	41%	46%	41%	38%

In hoeverre maakt u zich wel eens zorgen om uw fysieke/mentale gezondheid | Heeft u wel eens om ondersteuning gevraagd voor uw mentale/fysieke gezondheid
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

SOCIALE EN FYSIEKE OMGEVING HEBBEN VOOR VEEL MENSEN EEN POSITIEVE INVLOED OP HUN GEZONDHEID

Voor zowel fysieke als mentale gezondheid geeft ongeveer de helft van de Nederlanders aan dat hun sociale en fysieke omgeving geen invloed heeft. Daarnaast ervaart circa een derde deze omgevingen als (zeer) positief, terwijl een kleiner deel een negatieve invloed benoemt.

Uw sociale omgeving kan van invloed zijn op uw gezondheid. In hoeverre is uw sociale omgeving (denk aan vrienden en familie) van invloed op uw: / Uw fysieke omgeving kan ook van invloed zijn op uw gezondheid. In hoeverre is uw fysieke omgeving (denk aan de omgeving waar u woont, uw stad/dorp/buurt maar ook de faciliteiten die u in de buurt heeft) van invloed op uw:

Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

SOCIALE OMGEVING HEEFT VAKER EEN POSITIEVE DAN NEGATIEVE INVLOED OP GEZONDHEID.

Sociale omgeving	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Zeer/enigszins negatieve invloed op mentale gezondheid	14%	14%	10%	13%	15%	17%	16%	12%	19%	16%	18%	14%
Zeer/enigszins positieve invloed op mentale gezondheid	43%	40%	40%	41%	39%	35%	37%	50%	43%	43%	38%	39%
Zeer/enigszins negatieve invloed op fysieke gezondheid	16%	10%	8%	12%	14%	10%	12%	12%	15%	11%	11%	10%
Zeer/enigszins positieve invloed op fysieke gezondheid	32%	34%	35%	34%	32%	33%	33%	41%	35%	36%	33%	38%

Uw sociale omgeving kan van invloed zijn op uw gezondheid. In hoeverre is uw sociale omgeving (denk aan vrienden en familie) van invloed op uw:
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

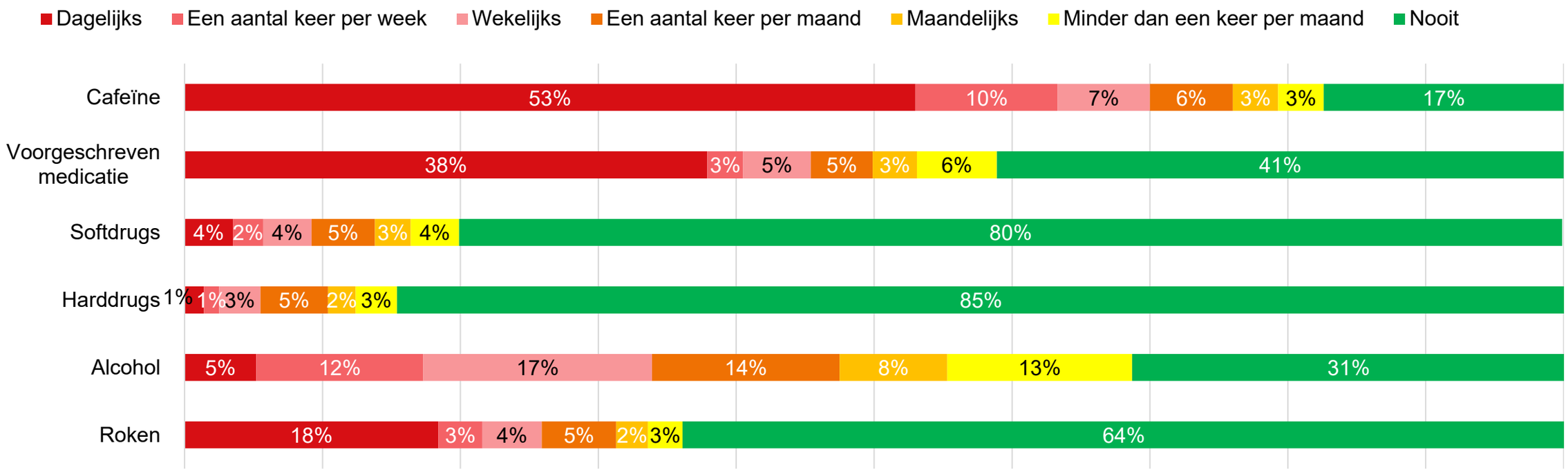
FYSIEKE OMGEVING WORDT DOOR VEEL MENSEN ALS POSITIEF ERVAREN.

Fysieke omgeving	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Zeer/enigszins negatieve invloed op mentale gezondheid	12%	13%	10%	13%	15%	12%	14%	11%	15%	17%	12%	14%
Zeer/enigszins positieve invloed op mentale gezondheid	42%	34%	35%	34%	33%	32%	37%	45%	41%	37%	38%	35%
Zeer/enigszins negatieve invloed op fysieke gezondheid	9%	11%	8%	10%	8%	10%	15%	11%	10%	11%	12%	13%
Zeer/enigszins positieve invloed op fysieke gezondheid	40%	31%	33%	35%	35%	33%	34%	42%	42%	36%	36%	33%

Uw fysieke omgeving kan ook van invloed zijn op uw gezondheid. In hoeverre is uw fysieke omgeving (denk aan de omgeving waar u woont, uw stad/dorp/buurt maar ook de faciliteiten die u in de buurt heeft) van invloed op uw:
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

DE MEESTE MIDDELEN WORDEN ZELDEN GEBRUIKT, MAAR CAFEÏNE EN MEDICATIE SPRINGEN ERUIT ALS DAGELIJKSE GEWOONTES

Het gebruik van middelen verschilt sterk: roken, harddrugs en softdrugs worden door de meerderheid nauwelijks of nooit gebruikt, terwijl cafeïne juist voor veel mensen een dagelijkse gewoonte is. Ook voorgeschreven medicatie wordt relatief vaak dagelijks ingenomen.



In het dagelijkse leven kan men verschillende producten gebruiken die van invloed zijn op de algemene gezondheid. Kunt u aangeven in welke mate u onderstaande producten in uw dagelijkse leven gebruikt?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

CAFEÏNE EN ALCOHOL WORDEN HET VAAKST GEBRUIKT IN ALLE PROVINCIES.

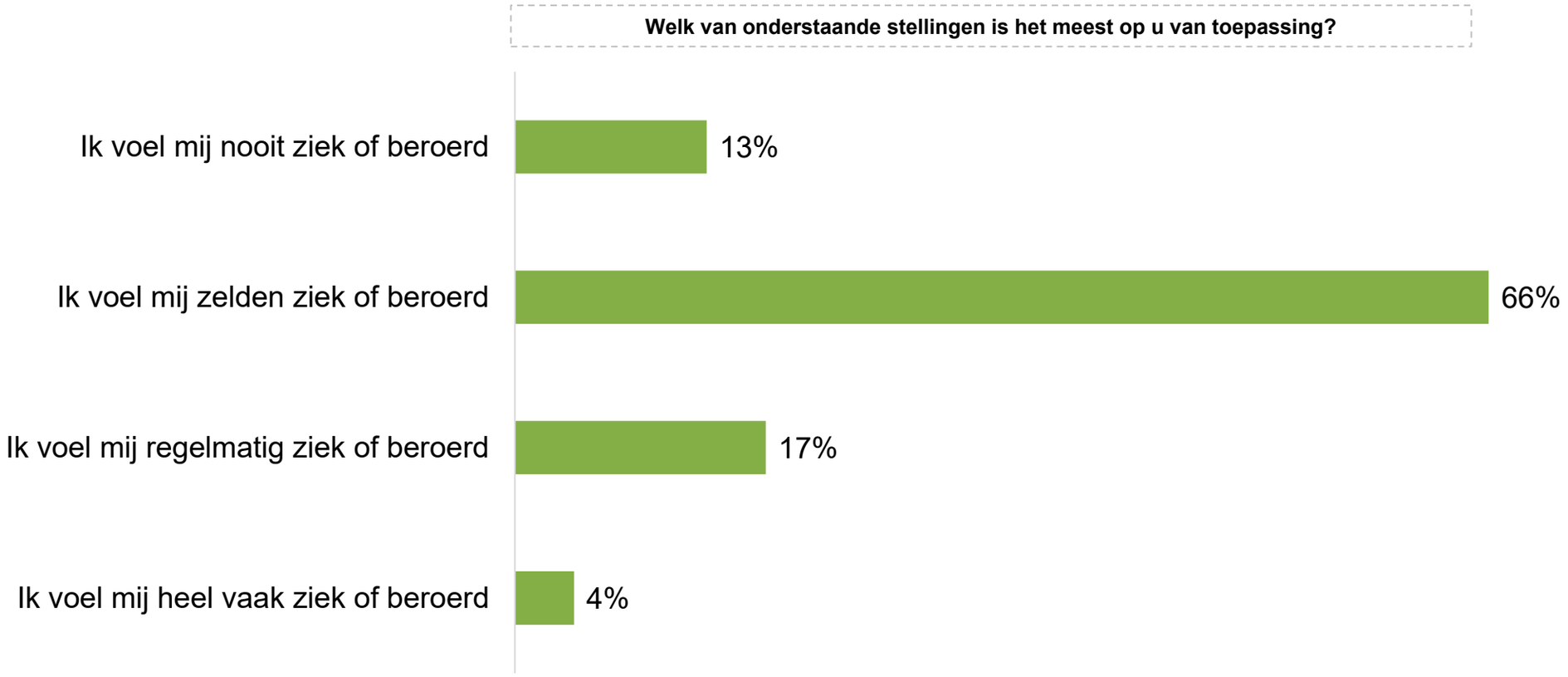
	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Roken	22%	24%	22%	23%	24%	28%	26%	29%	30%	24%	24%	32%
Alcohol	31%	28%	32%	39%	33%	32%	34%	36%	40%	31%	41%	33%
Harddrugs	4%	2%	1%	4%	4%	7%	6%	9%	3%	5%	7%	5%
Softdrugs	7%	10%	5%	8%	7%	14%	9%	12%	9%	7%	6%	10%
Voorgeschreven medicatie	49%	45%	46%	44%	48%	50%	43%	41%	45%	43%	53%	41%
Cafïene	72%	71%	72%	67%	77%	74%	72%	64%	72%	68%	74%	69%

In het dagelijkse leven kan men verschillende producten gebruiken die van invloed zijn op de algemene gezondheid. Kunt u aangeven in welke mate u onderstaande producten in uw dagelijkse leven gebruikt? % Dagelijks/aantal keer per week/wekelijks

Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

DE MEESTE NEDERLANDERS VOELEN ZICH ZELDEN ZIEK OF BEROERD.

De meeste mensen voelen zich zelden ziek of beroerd, terwijl slechts een klein deel aangeeft zich regelmatig of vaak ziek te voelen.



Welk van onderstaande stellingen is het meest op u van toepassing?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

IN ALLE PROVINCIES VOELT DE MEERDERHEID ZICH ZELDEN ZIEK OF BEROERD.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Ik voel mij nooit ziek of beroerd	13%	12%	13%	16%	18%	11%	12%	16%	11%	12%	12%	14%
Ik voel mij zelden ziek of beroerd	67%	70%	68%	63%	66%	70%	64%	61%	72%	64%	66%	66%
Ik voel mij regelmatig ziek of beroerd	17%	16%	15%	16%	15%	17%	20%	17%	13%	21%	16%	17%
Ik voel mij heel vaak ziek of beroerd	3%	2%	3%	5%	1%	2%	4%	5%	4%	3%	5%	3%

Welk van onderstaande stellingen is het meest op u van toepassing?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

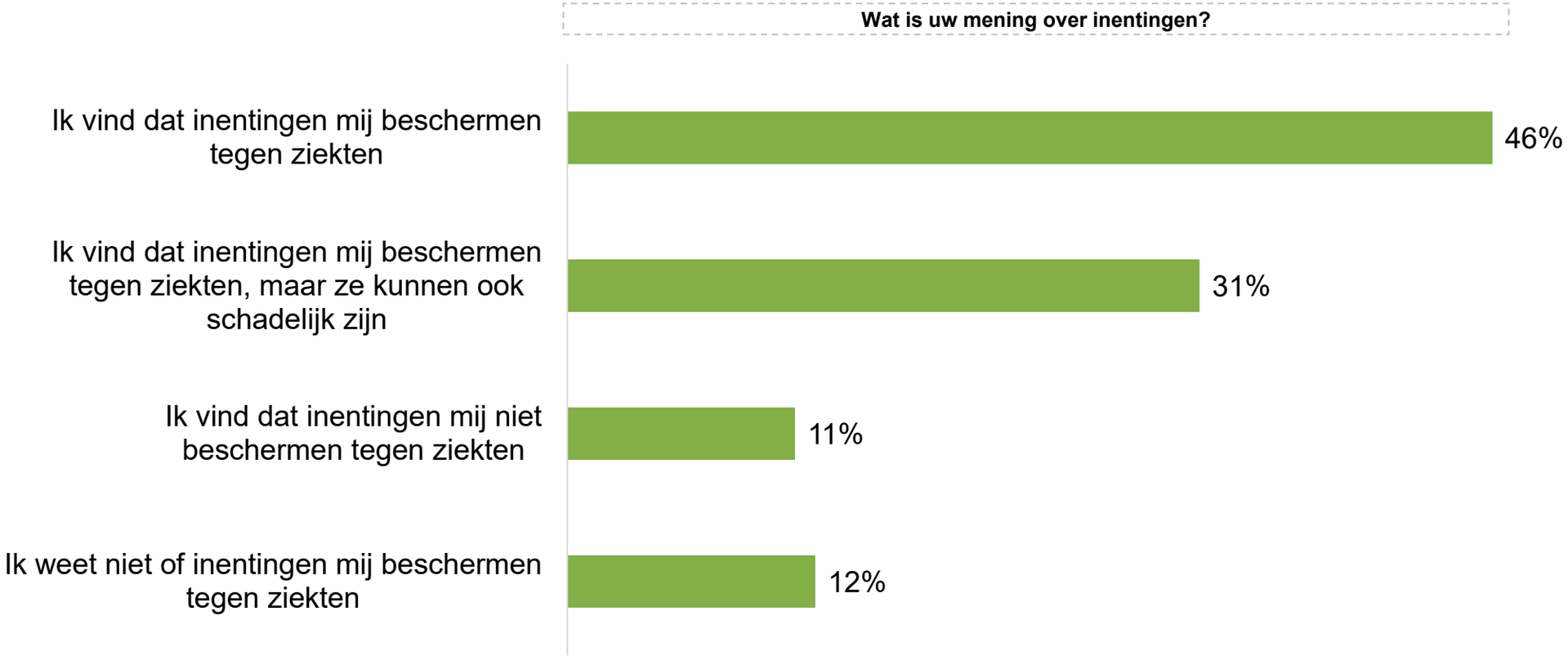
MENSEN VOELEN ZICH VAKER VERMOEID EN GESPANNEN DAN ENERGIEK EN ONTSPANNEN

Provincie	Ongelukkig / Gelukkig	Ontevreden / Tevreden	Vermoeid / Energiek	Rusteloos / Kalm	Somber / Opgewekt	Gespannen / Ontspannen	Jong / Oud	Machteloos / In controle	Onbezorgd / Bezorgd	Onzeker / Zelfverzekerd
Nederland	**6,6**	**6,6**	**5,4**	**6,2**	**6,3**	**5,9**	**5,2**	**6,2**	**5,1**	**6,2**
Drenthe	6,8	6,8	5,5	6,4	6,4	6,1	5,5	6,5	5,0	6,6
Flevoland	6,7	6,7	5,3	6,4	6,5	6,0	5,3	6,3	5,1	6,3
Friesland	6,7	6,7	5,2	6,0	6,3	5,8	5,0	6,1	4,9	6,2
Gelderland	6,4	6,5	5,4	6,1	6,2	5,8	5,3	6,1	5,1	6,1
Groningen	6,9	6,9	5,5	6,3	6,6	6,2	5,0	6,5	4,8	6,4
Limburg	6,5	6,6	5,6	6,1	6,3	5,8	5,0	6,3	5,3	6,0
Noord-Brabant	6,6	6,5	5,4	6,1	6,2	6,1	5,2	6,2	5,0	6,2
Noord-Holland	7,0	7,1	6,0	6,6	6,7	6,4	5,1	6,6	4,9	6,7
Overijssel	6,6	6,6	5,2	6,1	6,5	5,8	5,2	6,2	5,1	6,2
Utrecht	6,2	6,2	4,8	5,7	5,8	5,3	5,1	5,9	5,3	5,6
Zeeland	6,6	6,7	5,7	6,3	6,5	6,0	5,6	6,2	5,1	5,9
Zuid-Holland	6,3	6,2	5,6	5,9	6,1	5,7	5,1	6,0	5,4	5,9

krijgt nu een aantal aspecten voorgelegd in sets van twee. Kunt u per set aangeven welke van de twee woorden het beste overeenkomt met hoe u zich in het dagelijkse leven voelt?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

MEESTE NEDERLANDERS ZIEN INENTINGEN ALS BESCHERMING TEGEN ZIEKTEN.

De meeste mensen zien inentingen als bescherming tegen ziekten, terwijl een derde zowel bescherming als mogelijke risico's benoemt. Een kleiner deel twijfelt of ziet geen beschermend effect.



Inentingen zijn bedoeld om mensen te beschermen tegen bepaalde ziekten en dragen zo bij aan de volksgezondheid. Wat is uw mening over inentingen?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

IN ALLE PROVINCIES ZIET DE MEERDERHEID INENTINGEN VOORAL ALS BESCHERMING TEGEN ZIEKTEN.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Inentingen mij bescherm en tegen ziekten	53%	42%	44%	47%	50%	38%	48%	47%	49%	44%	47%	43%
Inentingen mij bescherm en tegen ziekten, maar ze kunnen ook schadelijk zijn	26%	36%	35%	32%	29%	36%	32%	26%	27%	33%	30%	34%
Inentingen mij niet besch ermen tegen ziekten	11%	9%	8%	10%	11%	11%	12%	11%	11%	11%	11%	10%
Inentingen mij beschermen tegen ziekten	10%	13%	13%	11%	10%	15%	8%	15%	12%	12%	11%	14%

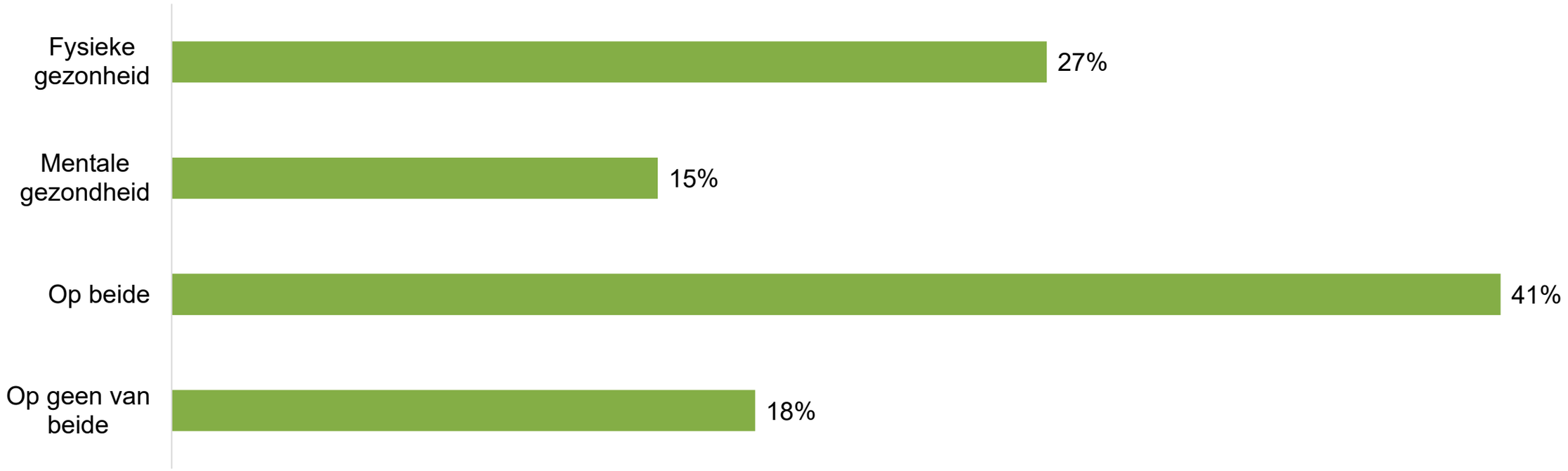
Inentingen zijn bedoeld om mensen te beschermen tegen bepaalde ziekten en dragen zo bij aan de volksgezondheid. Wat is uw mening over inentingen?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

WINST BEHALEN

VIER OP DE TIEN DENKEN VOORAL OP ZOWEL FYSIEKE ALS MENTALE GEZONDHEID WINST TE KUNNEN BEHALEN

Veel mensen zien op zowel fysieke als mentale gezondheid nog ruimte om hun algehele gezondheidsbeleving te verbeteren. Vooral het combineren van beide aspecten wordt het vaakst als ontwikkelpunt genoemd.

Op welk gebied denkt u dat u nog winst kunt behalen om dit cijfer omhoog te krijgen?



Op welk gebied denkt u dat u nog winst kunt behalen om dit cijfer omhoog te krijgen?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

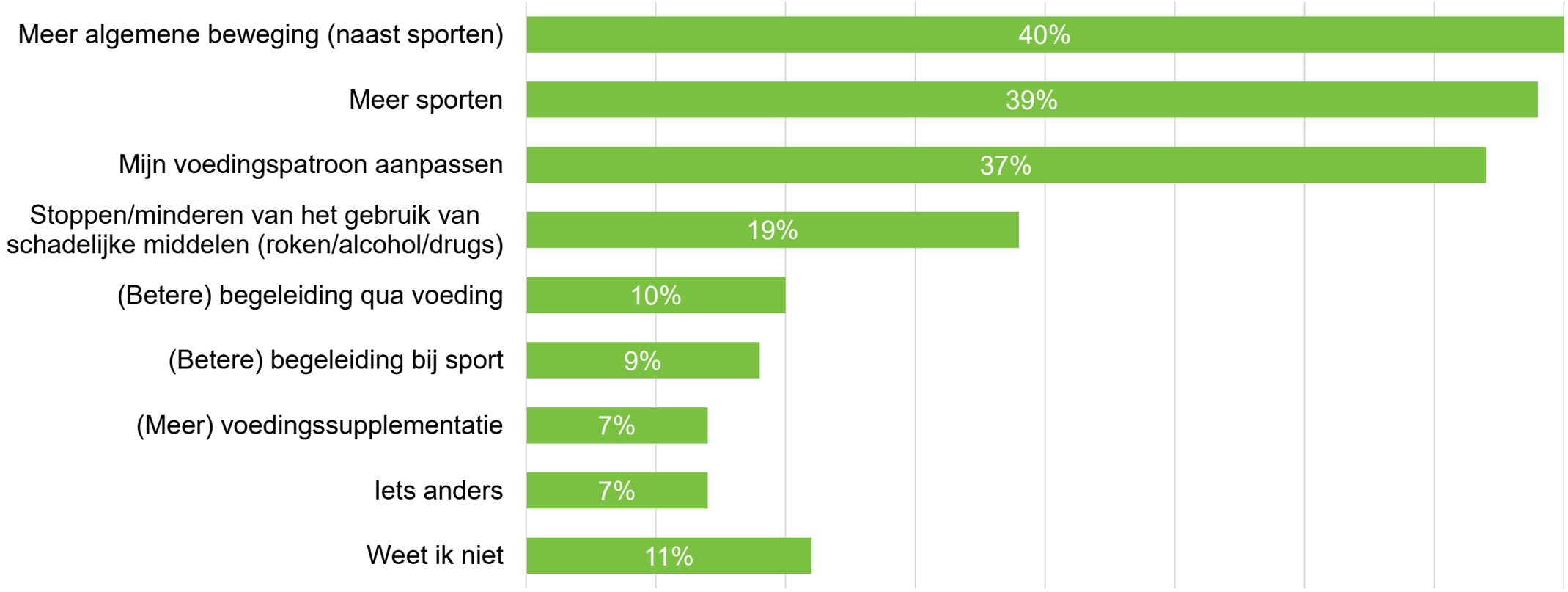
IN ALLE PROVINCIES ZIET MEN VOORAL OP ZOWEL FYSIEKE ALS MENTALE GEZONDHEID NOG VERBETERING MOGELIJK.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Op mijn fysieke gezondheid	31%	29%	27%	25%	31%	23%	22%	29%	25%	24%	27%	26%
Op mijn mentale gezondheid	14%	17%	9%	16%	13%	18%	17%	15%	14%	16%	9%	16%
Op zowel mijn fysieke als mentale gezondheid	34%	37%	44%	41%	37%	46%	46%	41%	40%	44%	44%	40%
Op geen van beide	21%	17%	19%	18%	19%	13%	15%	15%	20%	16%	20%	18%

Op welk gebied denkt u dat u nog winst kunt behalen om dit cijfer omhoog te krijgen?
Basis: alle respondenten / NL18+ | N=3.053

VEEL NEDERLANDERS ZIEN VOORAL WINST IN MEER BEWEGEN EN GEZONDER ETEN.

Veel Nederlanders zien vooral winst in simpelweg meer bewegen en gezonder eten. Kleine groepen noemen begeleiding, minderen met schadelijke middelen of weten het nog niet.



U gaf aan dat u nog winst kunt behalen op het gebied van fysieke gezondheid. Op welke manieren denkt u dat u hier nog op kunt verbeteren?
Basis: alle respondenten / NL18+ die aangeven winst te kunnen behalen op het gebied van hun fysieke gezondheid | N=2.066

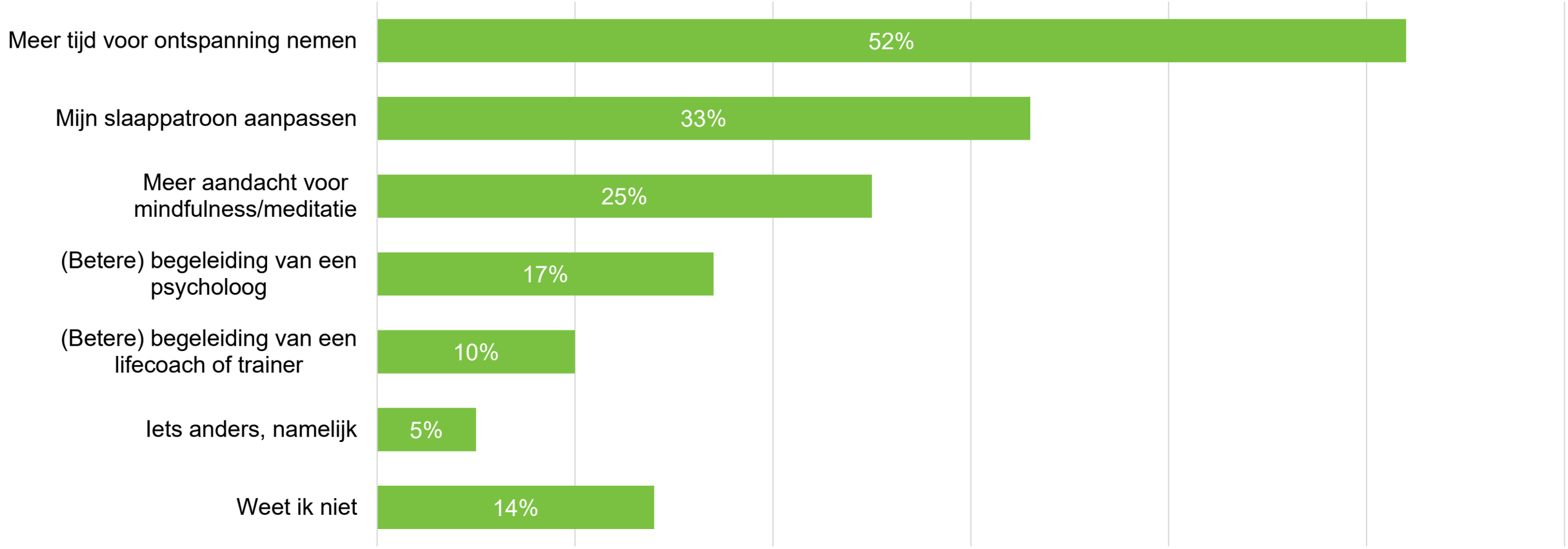
MEER BEWEGEN EN GEZONDER ETEN OVERAL BOVENAAN ALS BELANGRIJKSTE VERBETERWENS.

	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
Meer algemene beweging	46%	40%	42%	38%	44%	37%	40%	40%	42%	39%	41%	34%
Meer sporten	37%	40%	34%	37%	43%	43%	36%	44%	43%	40%	32%	44%
Voedingspatroon aanpassen	44%	36%	37%	37%	41%	41%	32%	36%	43%	33%	36%	32%
Betere voeding-supplementatie	4%	4%	6%	6%	5%	7%	6%	11%	7%	6%	3%	10%
Betere begeleiding bij sport	7%	5%	10%	8%	8%	12%	9%	13%	9%	11%	6%	13%
Betere begeleiding bij voeding	12%	8%	12%	11%	9%	10%	6%	12%	9%	13%	9%	11%
Stoppen met schadelijke middelen	15%	19%	20%	14%	16%	20%	16%	24%	25%	16%	22%	22%

U gaf aan dat u nog winst kunt behalen op het gebied van fysieke gezondheid. Op welke manieren denkt u dat u hier nog op kunt verbeteren?
Basis: alle respondenten / NL18+ die aangeven winst te kunnen behalen op het gebied van hun fysieke gezondheid | N=2.066

MEER ONTSPANNING MEEST GENOEMD ALS SLEUTEL TOT BETERE MENTALE GEZONDHEID

De meeste mensen denken hun mentale gezondheid te verbeteren door meer rust en ontspanning te nemen (52%). Daarnaast worden beter slapen (33%) en meer aandacht voor mindfulness of meditatie (25%) vaak genoemd, terwijl kleinere groepen kijken naar begeleiding of weten het nog niet.

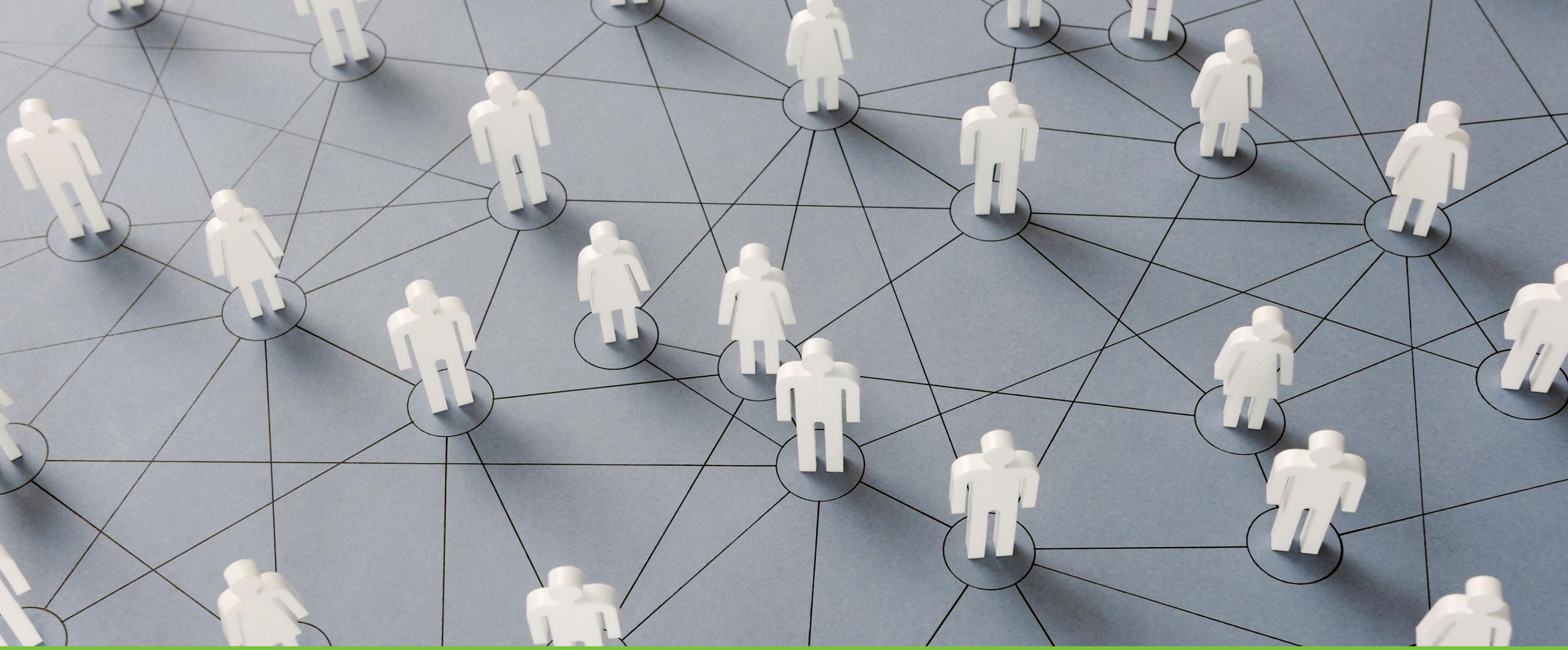


U gaf aan dat u nog winst kunt behalen op het gebied van mentale gezondheid. Op welke manieren denkt u dat u hier nog op kunt verbeteren?
Basis: alle respondenten / NL18+ die aangeven winst te kunnen behalen op het gebied van hun mentale gezondheid | N=1.701

IN ALLE PROVINCIES ZIET MEN VOORAL WINST IN MEER ONTSPANNING EN BETER SLAPEN.

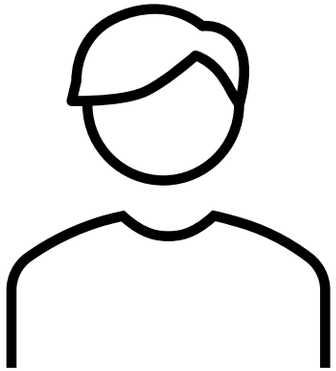
	Drenthe	Flevoland	Friesland	Gelderland	Groningen	Limburg	Noord-Brabant	Noord-Holland	Overijssel	Utrecht	Zeeland	Zuid-Holland
(Betere) begeleiding van een psycholoog	20%	14%	19%	16%	11%	13%	17%	19%	21%	21%	12%	21%
(Betere) begeleiding van een lifecoach of trainer	10%	5%	8%	10%	4%	7%	9%	16%	13%	7%	7%	10%
Meer aandacht voor mindfulness/ meditatie	28%	24%	21%	27%	25%	28%	20%	31%	26%	24%	24%	22%
Mijn slaappatroon aanpassen	32%	30%	30%	28%	36%	34%	30%	45%	41%	33%	24%	36%
Meer tijd voor ontspanning nemen	51%	55%	55%	53%	62%	54%	48%	52%	51%	56%	46%	47%

U gaf aan dat u nog winst kunt behalen op het gebied van mentale gezondheid. Op welke manieren denkt u dat u hier nog op kunt verbeteren?
Basis: alle respondenten / NL18+ die aangeven winst te kunnen behalen op het gebied van hun mentale gezondheid | N=1.701

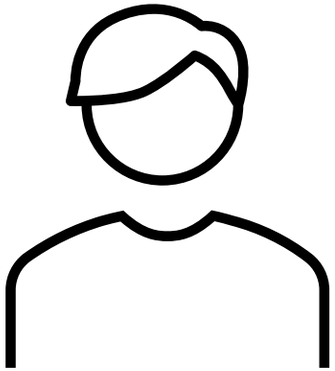


LET’S KEEP IN TOUCH

CONTACT



TOON DOLS
Senior Research & Insights Consultant
t.dols@house-of-communication.com



ARNOUD BAARS
Research Executive
a.baars@house-of-communication.com