

Gezond blijven en vitaal oud worden, willen we allemaal. Iedereen vult dit op persoonlijke manier in. Vitaliteit is echter meer dan gezond zijn. Het is je fit of energiek voelen om activiteiten te ondernemen, mee te doen, om je gelukkig te voelen. Ook de manier waarop je woont en je directe leefomgeving beïnvloeden een vitaal en gezond leven. We weten dat zorg en wonen beiden van invloed zijn op de vitaliteit en gezondheid van mensen maar het zijn vooralsnog gescheiden domeinen.

Máxima MC en woningcorporatie Trudo zijn daarom met een expeditie gestart waarbij medische kennis en expertise van wonen met elkaar verbonden worden. Wat dit kan opleveren zullen we moeten ontdekken.

Om op expeditie te gaan is bijgaande enquête opgesteld. Deze hebben we voor het eerst uitgezet tijdens de Dutch Design Week 2020 en zetten nu opnieuw uit alleen onder Trudo Bewoners op Strijps omdat we benieuwd zijn naar wat hier leeft. We stellen het heel erg op prijs als je meedoet!

Jouw antwoorden worden vertrouwelijk behandeld.

Wat vind jij belangrijk?

Kun jij aangeven hoe belangrijk je de volgende dingen vindt?
(1-niet belangrijk 10- heel belangrijk)

1. Gezondheid

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------|
| Niet belangrijk | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 1 (0,7%) | 0 (0,0%) | 7 (5,1%) | 34 (24,8%) | 44 (32,1%) | 51 (37,2%) | Heel belangrijk | 8,99 |

2. Sociale contacten

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------|
| Niet belangrijk | 1 (0,7%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 1 (0,7%) | 0 (0,0%) | 2 (1,5%) | 16 (11,7%) | 39 (28,5%) | 32 (23,4%) | 46 (33,6%) | Heel belangrijk | 8,68 |

3. Sport en beweging

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------|
| Niet belangrijk | 1 (0,7%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 1 (0,7%) | 1 (0,7%) | 12 (8,8%) | 24 (17,6%) | 48 (35,3%) | 28 (20,6%) | 21 (15,4%) | Heel belangrijk | 8,06 |

4. Gezond eten

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------|
| Niet belangrijk | 1 (0,7%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 2 (1,5%) | 2 (1,5%) | 26 (19,1%) | 54 (39,7%) | 34 (25,0%) | 17 (12,5%) | Heel belangrijk | 8,18 |

5. Geen geldzorgen

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------|
| Niet belangrijk | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 1 (0,7%) | 0 (0,0%) | 7 (5,1%) | 20 (14,6%) | 50 (36,5%) | 21 (15,3%) | 38 (27,7%) | Heel belangrijk | 8,43 |

6. Fijne woning

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------|
| Niet belangrijk | 0 (0,0%) | 1 (0,7%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 2 (1,5%) | 10 (7,3%) | 56 (40,9%) | 33 (24,1%) | 35 (25,5%) | Heel belangrijk | 8,61 |

7. Gezonde omgeving

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------|
| Niet belangrijk | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 2 (1,5%) | 6 (4,4%) | 20 (14,6%) | 43 (31,4%) | 41 (29,9%) | 25 (18,2%) | Heel belangrijk | 8,39 |

8. Werk

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------|
| Niet belangrijk | 1 (0,7%) | 0 (0,0%) | 1 (0,7%) | 1 (0,7%) | 3 (2,2%) | 14 (10,3%) | 27 (19,9%) | 46 (33,8%) | 28 (20,6%) | 15 (11,0%) | Heel belangrijk | 7,84 |

9. Voldoende rust en ontspanning

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------|
| Niet belangrijk | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 1 (0,7%) | 1 (0,7%) | 9 (6,6%) | 14 (10,3%) | 42 (30,9%) | 37 (27,2%) | 32 (23,5%) | Heel belangrijk | 8,46 |

10. Jouw conditie

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------|
| Niet belangrijk | 0 (0,0%) | 1 (0,7%) | 1 (0,7%) | 0 (0,0%) | 1 (0,7%) | 11 (8,1%) | 31 (23,0%) | 46 (34,1%) | 24 (17,8%) | 20 (14,8%) | Heel belangrijk | 7,98 |

Hoe gaat het met jou?

Kun je aangeven hoe goed het met jou gaat op deze dingen?
(1-heel slecht, 10-heel goed)

1. Gezondheid

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------|------------|
| Heel slecht | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) | 1 (0,7%) | 0 (0,0%) | 4 (2,9%) | 14 (10,1%) | 34 (24,5%) | 61 (43,9%) | 16 (11,5%) | 9 (6,5%) | Heel goed | 7,68 |

2. Sociale contacten

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------|------------|
| Heel slecht | 0 (0,0%) | 8 (5,8%) | 5 (3,6%) | 10 (7,2%) | 9 (6,5%) | 28 (20,1%) | 27 (19,4%) | 30 (21,6%) | 10 (7,2%) | 12 (8,6%) | Heel goed | 6,64 |

3. Sport en beweging

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------|------------|
| Heel slecht | 5 (3,6%) | 4 (2,9%) | 12 (8,6%) | 11 (7,9%) | 22 (15,8%) | 33 (23,7%) | 14 (10,1%) | 21 (15,1%) | 14 (10,1%) | 3 (2,2%) | Heel goed | 5,92 |

4. Gezond eten

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------|------------|
| Heel slecht | 1 (0,7%) | 1 (0,7%) | 2 (1,4%) | 3 (2,2%) | 8 (5,8%) | 24 (17,4%) | 36 (26,1%) | 41 (29,7%) | 14 (10,1%) | 8 (5,8%) | Heel goed | 7,18 |

5. Geen geldzorgen

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------|------------|
| Heel slecht | 0 (0,0%) | 7 (5,0%) | 6 (4,3%) | 7 (5,0%) | 19 (13,7%) | 11 (7,9%) | 29 (20,9%) | 30 (21,6%) | 17 (12,2%) | 13 (9,4%) | Heel goed | 6,81 |

6. Fijne woning

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------|------------|
| Heel slecht | 1 (0,7%) | 1 (0,7%) | 2 (1,4%) | 7 (5,1%) | 8 (5,8%) | 16 (11,6%) | 28 (20,3%) | 37 (26,8%) | 27 (19,6%) | 11 (8,0%) | Heel goed | 7,38 |

7. Gezonde omgeving

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Heel slecht | 2 (1,4%) | 3 (2,2%) | 3 (2,2%) | 4 (2,9%) | 9 (6,5%) | 18 (12,9%) | 49 (35,3%) | 38 (27,3%) | 9 (6,5%) | 4 (2,9%) | Heel goed | 6,86 |

8. Werk

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------|------------|
| Heel slecht | 0 (0,0%) | 2 (1,4%) | 2 (1,4%) | 6 (4,3%) | 14 (10,1%) | 22 (15,9%) | 30 (21,7%) | 39 (28,3%) | 17 (12,3%) | 6 (4,3%) | Heel goed | 7,04 |

9. Voldoende rust en ontspanning

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| Heel slecht | 2 (1,5%) | 0 (0,0%) | 4 (2,9%) | 7 (5,1%) | 12 (8,8%) | 32 (23,4%) | 23 (16,8%) | 41 (29,9%) | 12 (8,8%) | 4 (2,9%) | Heel goed | 6,80 |

10. Jouw conditie

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Gemiddelde |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Heel slecht | 0 (0,0%) | 2 (1,4%) | 7 (5,0%) | 9 (6,5%) | 16 (11,5%) | 32 (23,0%) | 37 (26,6%) | 29 (20,9%) | 4 (2,9%) | 3 (2,2%) | Heel goed | 6,40 |

Hulp bij vitaler worden

Zou je hulp willen om vitaler / gezonder te worden?

| | | |
|----------------------------------|-----|---------|
| Ja, graag | 12 | 8,6 % |
| Ja, misschien | 46 | 33,1 % |
| Dat weet ik niet | 16 | 11,5 % |
| Nee, ik kan het zelf | 64 | 46,0 % |
| Nee, ik vind dat niet belangrijk | 1 | 0,7 % |
| Totaal | 139 | 100,0 % |

Van wie of wat zou je hulp willen krijgen om vitaler / gezonder te worden? (meerdere antwoorden mogelijk)

| | | |
|---|----|--------|
| een arts uit het ziekenhuis | 11 | 15,1 % |
| een huisarts | 14 | 19,2 % |
| een fysiotherapeut/diëtist | 31 | 42,5 % |
| een sport & beweegcoach/ leefstijlcoach | 56 | 76,7 % |
| een groepje buurtbewoners | 20 | 27,4 % |
| familieleden | 7 | 9,6 % |
| een app | 22 | 30,1 % |
| mezelf | 23 | 31,5 % |
| weet ik niet | 5 | 6,8 % |
| Anders: | 6 | 8,2 % |

Er zijn technische mogelijkheden, bijvoorbeeld via een app, waarmee iemand jouw gezondheid en vitaliteit op afstand kan volgen. Zo kan iemand je helpen om gezonder te leven. We willen graag weten wat je daarvan vindt.

Accepteer je het als een dokter 24/7 meekijkt met je gezondheid om je te helpen gezonder te leven?

| | | |
|-----|----|--------|
| ja | 41 | 29,3 % |
| nee | 67 | 47,9 % |

| | | |
|--------------|-----|---------|
| weet ik niet | 32 | 22,9 % |
| Totaal | 140 | 100,0 % |

Waarom niet?

| | | |
|---|-----|---------|
| Accepteer je het als je woningcorporatie 24/7 meekijkt met je gezondheid om je te helpen gezonder te leven? | | |
| ja | 13 | 9,4 % |
| nee | 100 | 71,9 % |
| weet ik niet | 25 | 18,0 % |
| ik huur niet bij een woningcorporatie | 1 | 0,7 % |
| Totaal | 139 | 100,0 % |

Waarom niet?

| | | |
|---|-----|---------|
| Zou je in een woning willen wonen die vitaliteit / gezondheid stimuleert? | | |
| ja | 101 | 72,1 % |
| nee | 10 | 7,1 % |
| weet niet | 29 | 20,7 % |
| Totaal | 140 | 100,0 % |

Waarom niet?

| | | |
|--|-----|---------|
| In hoeverre zou je zelf deel willen nemen aan activiteiten op StrijpS op het gebied van Vitaliteit en Gezondheid? Denk aan activiteiten gericht op meer bewegen, gezonder eten of een betere leefomgeving. | | |
| Ik zou graag deelnemen aan zulke activiteiten | 70 | 50,0 % |
| Ik zou graag zelf (helpen) om zulke activiteiten op StrijpS te organiseren | 16 | 11,4 % |
| Alleen in groepsverband | 12 | 8,6 % |
| Alleen individueel | 9 | 6,4 % |
| Ik heb daar geen interesse in | 25 | 17,9 % |
| Anders, namelijk: | 8 | 5,7 % |
| Totaal | 140 | 100,0 % |

Wat zou je zelf willen of kunnen doen om vitaler / gezonder te worden?

Wat vind je moeilijk?

Wanneer voel jij je gezond?

Over jou

Wat is je leeftijd?

| | | |
|------------------|-----|---------|
| Heb je een baan? | | |
| ja, betaald | 120 | 85,7 % |
| ja, niet betaald | 3 | 2,1 % |
| nee | 17 | 12,1 % |
| Totaal | 140 | 100,0 % |

Wat is je beroep?

Wat is je geslacht?

| | | |
|--------|-----|---------|
| man | 78 | 55,7 % |
| vrouw | 62 | 44,3 % |
| anders | 0 | 0,0 % |
| Totaal | 140 | 100,0 % |

| Wat is de samenstelling van je huishouden? | | |
|--|-----|---------|
| alleenstaand | 100 | 71,9 % |
| tweepersoonshuishouden | 30 | 21,6 % |
| eenoudergezin | 1 | 0,7 % |
| Anders, namelijk | 8 | 5,8 % |
| Totaal | 139 | 100,0 % |

| Waar op StrijpS woon je? | | |
|--|-----|---------|
| In Anton | 34 | 24,3 % |
| In Gerard | 30 | 21,4 % |
| In Haasje Over (of ik kom daar in de nabije toekomst te wonen) | 76 | 54,3 % |
| Totaal | 140 | 100,0 % |

| Wat is de hoogste opleiding die je hebt gevolgd? | | |
|--|-----|---------|
| Basis onderwijs | 0 | 0,0 % |
| VMBO | 2 | 1,4 % |
| HAVO | 3 | 2,1 % |
| VWO | 0 | 0,0 % |
| MBO | 15 | 10,7 % |
| HBO | 67 | 47,9 % |
| WO | 53 | 37,9 % |
| Totaal | 140 | 100,0 % |