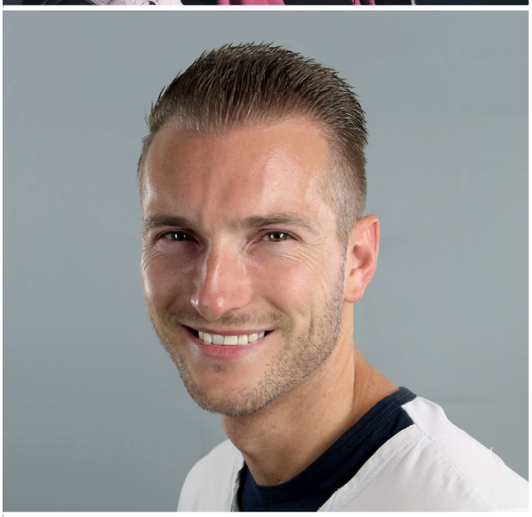
GGD Kennemerland




Hoe gaat het met u?





GGD Gezondheidsmonitor 2022

VOOR U BEGINT...

Hartelijk dank dat u mee wilt doen aan dit onderzoek! Hieronder leest u meer over de vragenlijst en hoe u deze invult.

Het is belangrijk dat degene aan wie de brief gestuurd is, de vragenlijst invult.

De vragenlijst bevat vragen over uw gezondheid, welzijn en leefstijl. Deze gegevens zullen op groepsniveau worden verwerkt door de GGD, het RIVM en het CBS.

Door de vragenlijst in te vullen en retour te sturen gaat u akkoord met de deelname aan de GGD Gezondheidsmonitor 2022. U kunt er altijd voor kiezen om bepaalde vragen niet te beantwoorden of uw deelname te stoppen.

Uw antwoorden zullen vertrouwelijk worden behandeld, uw antwoorden worden veilig opgeslagen en worden niet gedeeld met partijen die niet in de privacyverklaring worden genoemd.

Meer informatie over hoe we omgaan met uw antwoorden leest u in de privacyverklaring, te vinden op www.ggdkennemerland.nl/gezondheidsmonitor

Invullen vragenlijst...

> Vul de vragenlijst in met een zwarte of blauwe pen.
> Zet een kruisje in het hokje bij uw gekozen antwoord: ☒
> Foutje gemaakt? Maak dan het foute hokje zwart: ■ en zet een kruisje in het goede hokje: ☒ .
> Kruis bij iedere vraag maar één antwoord aan, tenzij in de uitleg van de vraag staat dat u meerdere antwoorden kunt aankruisen.
> Soms vragen we u iets op te schrijven. Wilt u dat doen binnen het tekstvak?
> Afhankelijk van uw situatie kunt u eventueel een aantal vragen overslaan. Er staat dan '➔ **GA NAAR VRAAG ...**'.
> Als er gevraagd wordt een getal in te vullen, moet u één cijfer per hokje invullen. Zet géén streepjes als u iets niet hoeft in te vullen en gebruik ook geen komma's (dus bijvoorbeeld geen halve kilo's).
Voorbeeld: uw geboortejaar is 1964

Goed

1	9	6	4

Niet goed

		19	64

Heeft u vragen? Bel de helpdesk via 0800 - 0191 (gratis) of mail naar helpdeskGM@ioresearch.nl
U krijgt dan contact met I&O Research, het bureau dat de GGD ondersteunt bij dit onderzoek. De helpdesk kan u helpen met het invullen van de vragenlijst.

A. ALGEMEEN

A1. **Wat is uw geboortejaar?**

A2. **Bent u ...?**

☐ Een man
☐ Een vrouw
☐ Non-binair
☐ Anders dan bovenstaande

A3. **Met welke personen woont u <u>momenteel</u> samen?**
Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Met een partner / echtgenoot of echtgenote
- ☐ Met kind(eren) jonger dan 4 jaar
- ☐ Met kind(eren) van 4 t/m 11 jaar
- ☐ Met kind(eren) van 12 t/m 17 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

B. WERK, OPLEIDING EN FINANCIËLE SITUATIE

B1. **Wat is uw hoogst afgeronde opleiding (met diploma of getuigschrift)?**

- ☐ Geen opleiding (*lager onderwijs niet afgemaakt*)
- ☐ Lager onderwijs (*basisschool, speciaal basisonderwijs*)
- ☐ Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (*zoals ambachts- of huishoudschool, lts, leao, lhno, vmbo-b, vmbo-k, speciaal- of praktijkonderwijs*)
- ☐ Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (*zoals (m)ulo, mavo, vmbo-g, vmbo-t, mbo-kort, mbo-1*)
- ☐ Middelbaar beroepsonderwijs (*zoals vakopleidingen bakker of kapper, mbo-lang, mts, meao, bol, bbl, mbo-2, mbo-3, mbo-4*)
- ☐ Hoger algemeen en voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (*zoals hbs, mms, havo, vwo, atheneum, gymnasium*)
- ☐ Hoger beroepsonderwijs (*zoals kweekschool, hbo, hts, heao, hbo-v, kandidaats of bachelor wetenschappelijk onderwijs*)
- ☐ Wetenschappelijk onderwijs (*doctoraal of master, postdoctoraal, hbo-master*)

B2. **Welke situatie is op u van toepassing?**
Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Ik heb betaald werk, 1-19 uur per week
- ☐ Ik heb betaald werk, 20 uur of meer per week
- ☐ Ik ben met pensioen (*AOW, prepensioen*)
- ☐ Ik ben werkloos / werkzoekend (*geregistreerd bij het UWV WERKbedrijf*)
- ☐ Ik ben arbeidsongeschikt (*WAO, WAZ, WIA, Wajong*)
- ☐ Ik heb een bijstandsuitkering
- ☐ Ik ben huisvrouw / huisman
- ☐ Ik volg onderwijs / ik studeer

B3. **Heeft u de <u>afgelopen 12 maanden</u> 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

C. GEZONDHEID

C1. **Hoe is over het algemeen uw gezondheid?**

- ☐ Zeer goed
- ☐ Goed
- ☐ Gaat wel
- ☐ Slecht
- ☐ Zeer slecht

C2. **Heeft u één of meer langdurige ziekten of aandoeningen?**
Langdurig is (naar verwachting) 6 maanden of langer.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

C3. **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 D1**

C4. **Duurt deze beperking al een half jaar of langer?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

D. WELBEVINDEN

D1. **De volgende vragen gaan over hoe u zich voelde in de afgelopen 4 weken.**

Geef op iedere regel uw antwoord.	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?	☐	☐	☐	☐	☐

D2. **Heeft u in de afgelopen 4 weken last gehad van stress?**
Bijvoorbeeld door werk/studie, opvoeding, gezondheid, mantelzorg, geldzaken, sociale media.

- ☐ Nee, (bijna) niet ➔ **GA NAAR VRAAG D4**
- ☐ Ja, een beetje stress
- ☐ Ja, veel stress
- ☐ Ja, heel veel stress

D3. **Op welke gebieden ervaarde u deze stress?**
Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Werk
- ☐ Studie
- ☐ Relatie
- ☐ Familie of vrienden
- ☐ Opvoeding
- ☐ Wonen
- ☐ Gezondheid
- ☐ Mantelzorg
- ☐ Geldzaken
- ☐ Social media
- ☐ Anders

D4. **De volgende uitspraken gaan over hoe u zich voelde de <u>afgelopen 4 weken</u>.**
Weet u niet zeker wat u moet antwoorden op een vraag? Geef dan het best mogelijke antwoord.

Geef op iedere regel uw antwoord.	Zelden	Soms	Af en toe	Regelmatig	Meestal	Bijna altijd	Altijd
Ik kan heel goed omgaan met tegenslagen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kan heel goed oplossingen vinden in moeilijke situaties	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Na een moeilijke periode ben ik snel weer de oude	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Door mijn ervaring voel ik mij sterker in moeilijke tijden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Elke ervaring in het leven maakt mij sterker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

D5. **Wilt u voor elk van de volgende uitspraken aangeven in hoeverre die op u, zoals u <u>de laatste tijd</u> 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	☐	☐	☐

E. LENGTE EN GEWICHT

E1. **Hoe lang bent u (zonder schoenen)?**

☐☐☐ centimeter

E2. **Hoeveel kilo weegt u zonder kleren? (afronden op hele kilo's)**
Als u zwanger bent, hier graag uw gewicht van vóór de zwangerschap invullen.

☐☐☐ kilogram

F. ROKEN EN ALCOHOL

F1. **Rookt u weleens?**
Het gaat om alle soorten tabaksproducten. Elektronische sigaretten tellen niet mee. Ook het verhitten van tabak of heatsticks met een apparaat zoals de IQOS telt niet mee.

☐ Ja ➔ **GA NAAR VRAAG F3**
☐ Nee

F2. **Heeft u vroeger wel gerookt?**

☐ Ja
☐ Nee

F3. **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 F5**
☐ Nee

F4. **Heeft u ooit alcohol gedronken?**

☐ Ja ➔ **GA NAAR VRAAG G1**
☐ Nee ➔ **GA NAAR VRAAG G1**

F5. **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 doordeweeks ➔ **GA NAAR VRAAG F7**

F6. **Hoeveel glazen drinkt u dan gemiddeld op zo'n door-de-weekse dag?**

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

F7. **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 F9**

F8. **Hoeveel glazen drinkt u dan gemiddeld op zo'n weekend-dag?**

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

F9. **Hoe vaak heeft u de afgelopen 6 maanden <u>4 of meer glazen</u> alcohol op één dag gedronken?**

- ☐ Meer dan 1 keer per week
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 1 tot 3 keer per maand
- ☐ Minder dan 1 keer per maand
- ☐ Nooit ➔ **GA NAAR VRAAG G1**

F10. **Hoe vaak heeft u de afgelopen 6 maanden <u>6 of meer glazen</u> alcohol op één dag gedronken?**

- ☐ Meer dan 1 keer per week
- ☐ 1 keer per week
- ☐ 1 tot 3 keer per maand
- ☐ Minder dan 1 keer per maand
- ☐ Nooit

G. BEWEGEN

De volgende vragen gaan over bewegen. Elke vraag gaat over een andere activiteit. Denk bij de vragen aan een normale week in de afgelopen maanden.

G1. **Woon-werkverkeer** *Als u een activiteit niet heeft gedaan, vul dan een '0' in.*	Aantal dagen per week	Hoeveel tijd bent u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig?
Hoeveel dagen per week gaat u lopend naar uw werk of school?	☐☐ dagen	☐☐ uur ☐☐ minuten
Hoeveel dagen per week gaat u op de fiets naar uw werk of school?	☐☐ dagen	☐☐ uur ☐☐ minuten

G2. **Lichamelijke activiteit op werk of school** *Als u een activiteit niet heeft gedaan, vul dan een '0' in.*	Aantal uren per week
Hoeveel uur gemiddeld per week doet u <u>licht of matig</u> inspannend werk op uw werk of school? *Denk aan zittend of staand werk, zoals werk op een kantoor waarbij u soms loopt en af en toe iets moet tillen.*	☐☐☐ uur
Hoeveel uur gemiddeld per week doet u <u>zwaar</u> inspannend werk op uw werk of school? *Denk aan werk waarbij u veel moet lopen of werk waarbij u vaak zware dingen moet tillen.*	☐☐☐ uur

G3. **Huishoudelijke activiteiten**
Als u een activiteit niet heeft gedaan, vul dan een '0' in.

	Aantal dagen per week	Hoeveel tijd bent u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig?
Hoeveel dagen per week doet u licht of matig inspannend huishoudelijk werk? *Denk aan koken, strijken, stofzuigen of opruimen.*	☐ dagen	☐☐ uur ☐☐ minuten
Hoeveel dagen per week doet u zwaar inspannend huishoudelijk werk? *Denk aan zware boodschappen de trap op tillen, meubels verplaatsen of op uw knieën de vloer schoonmaken.*	☐ dagen	☐☐ uur ☐☐ minuten

G4. **Vrije tijd**
Als u een activiteit niet heeft gedaan, vul dan een '0' in.

	Aantal dagen per week	Hoeveel tijd bent u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig?
Hoeveel dagen per week gaat u wandelen? *Lopen naar het werk of school telt niet mee.*	☐ dagen	☐☐ uur ☐☐ minuten
Hoeveel dagen per week gaat u fietsen? *Fietsen naar het werk of school telt niet mee.*	☐ dagen	☐☐ uur ☐☐ minuten
Hoeveel dagen per week werkt u in de tuin?	☐ dagen	☐☐ uur ☐☐ minuten
Hoeveel dagen per week klust u in uw vrije tijd?	☐ dagen	☐☐ uur ☐☐ minuten

G5. **Sport**
Welke sporten doet u? *Denk aan fitness / conditietraining, tennis, hardlopen, of voetbal. U kunt 4 sporten opgeven. Als u niet aan sport doet, kunt u de vraag overslaan.*

	Hoeveel dagen per week doet u aan deze sport?	Hoeveel tijd doet u gemiddeld op zo'n dag aan deze sport?
	☐ dagen	☐☐ uur ☐☐ minuten
	☐ dagen	☐☐ uur ☐☐ minuten
	☐ dagen	☐☐ uur ☐☐ minuten
	☐ dagen	☐☐ uur ☐☐ minuten

H. MENTALE GEZONDHEID

H1. **De volgende vragen gaan over hoe u zich in de afgelopen 4 weken heeft gevoeld. Geef het antwoord dat het beste aansluit bij hoe u zich heeft gevoeld.**

Geef op iedere regel uw antwoord.	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Voelde u zich erg zenuwachtig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voelde u zich kalm en rustig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voelde u zich neerslachtig en somber?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voelde u zich gelukkig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

I. MANTELZORG

Mantelzorg is de zorg die u geeft aan een bekende uit uw omgeving, zoals uw partner, ouders, kind, buren of vrienden, als deze persoon voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Deze zorg kan 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.

I1. **Geeft u momenteel mantelzorg?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee ➔ **GA NAAR VRAAG J1**

I2. **Hoeveel uur mantelzorg geeft u momenteel gemiddeld per week, reistijd meegerekend?**
Afronden op hele uren.

Gemiddeld ☐☐☐ uur per week

I3. **Hoe lang geeft u al mantelzorg?**

- ☐ Korter dan drie maanden
- ☐ Drie maanden of langer

I4. **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

J. SOCIALE STEUN

J1. **De volgende vragen gaan over hoe mensen met u omgaan en of dit anders is dan u graag zou willen. Denkt u hierbij aan mensen zoals vrienden, familie, partner, buren en collega's.**

Geef op iedere regel uw antwoord. **Mist u dat de mensen waarmee u omgaat ...**	Ja, mis ik	Niet echt, maar iets vaker zou prettig zijn	Nee, precies goed zo	Nee, gebeurt nu te vaak
u een steuntje in de rug geven?	☐	☐	☐	☐
u opvrolijken / opmonteren?	☐	☐	☐	☐
u een duwtje in de goede richting geven?	☐	☐	☐	☐
u goede raad geven?	☐	☐	☐	☐
u zeggen dat u moet volhouden?	☐	☐	☐	☐
u troosten?	☐	☐	☐	☐
u helpen uw problemen te verhelderen?	☐	☐	☐	☐
u geruststellen?	☐	☐	☐	☐

K. VRIJWILLIGERSWERK

K1. **Doet u vrijwilligerswerk?**
We bedoelen werk dat in georganiseerd verband (bijvoorbeeld sportvereniging, kerkbestuur, school) onbetaald wordt uitgevoerd.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

L. NARE GEDACHTEN

L1. **Heeft u er in de <u>afgelopen 12 maanden</u> weleens serieus over gedacht om een eind te maken aan uw leven?**

- ☐ Nooit
- ☐ Een enkele keer
- ☐ Af en toe
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

Heeft u hulp nodig? Dan kunt u anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en 113.nl

M. KLACHTEN

M1. **Hieronder ziet u een lijst met verschillende gezondheidsklachten. We vragen u om per gezondheidsklacht in kolom A aan te kruisen of u in de afgelopen maand last heeft gehad van deze klachten.**

Indien "ja", vragen we u om in kolom B aan te kruisen hoeveel maanden u daar last van heeft (gehad).

	A. Afgelopen maand last gehad van deze klacht?			**B. Hoeveel maanden heeft u last (gehad) van deze klacht?**		
Geef op iedere regel uw antwoord.	Nee	Ja		Minder dan 1 maand	1-6 maanden	Meer dan 6 maanden
Moeheid	☐	☐	→	☐	☐	☐
Buik- of maagklachten	☐	☐	→	☐	☐	☐
Misselijkheid	☐	☐	→	☐	☐	☐
Diarree of verstopping	☐	☐	→	☐	☐	☐
Irritatie aan het oog	☐	☐	→	☐	☐	☐
Oorklachten	☐	☐	→	☐	☐	☐
Hartkloppingen	☐	☐	→	☐	☐	☐
Nek- of schouderklachten	☐	☐	→	☐	☐	☐
Rugklachten	☐	☐	→	☐	☐	☐
Pijn of druk op de borst	☐	☐	→	☐	☐	☐
Klachten aan arm/elleboog/hand/pols	☐	☐	→	☐	☐	☐
Klachten aan been/heup/knie/voet	☐	☐	→	☐	☐	☐
Spierpijn	☐	☐	→	☐	☐	☐
Hoofdpijn	☐	☐	→	☐	☐	☐
Tintelingen in vingers, voeten of tenen	☐	☐	→	☐	☐	☐
Duizeligheid of licht in het hoofd	☐	☐	→	☐	☐	☐
Angstig/nerveus/gespannen gevoel	☐	☐	→	☐	☐	☐
Depressief gevoel	☐	☐	→	☐	☐	☐
Plotselinge (hevige) stress of crisis	☐	☐	→	☐	☐	☐
Prikkelbaar/boosheid	☐	☐	→	☐	☐	☐
Geheugen- of concentratieproblemen	☐	☐	→	☐	☐	☐
Slaapproblemen	☐	☐	→	☐	☐	☐
Benauwd of kortademig in rust (zonder inspanning)	☐	☐	→	☐	☐	☐
Hoesten	☐	☐	→	☐	☐	☐
Klachten aan de neus (bijv. vaak niezen, prikkelend gevoel of regelmatig verstopte neus)	☐	☐	→	☐	☐	☐
Huidproblemen (bijv. jeuk, uitslag of rode plekken)	☐	☐	→	☐	☐	☐
Verandering in gewicht	☐	☐	→	☐	☐	☐
Overgevoeligheid voor licht of geluid	☐	☐	→	☐	☐	☐
Keelpijn	☐	☐	→	☐	☐	☐
Verlies van reuk of smaak	☐	☐	→	☐	☐	☐

M2. **Heeft u de <u>afgelopen 12 maanden</u> een huisarts bezocht voor deze klacht(en)?**
Geef op iedere regel uw antwoord.

	Nee	Ja
Moeheid	☐	☐
Buik- of maagklachten	☐	☐
Misselijkheid	☐	☐
Diarree of verstopping	☐	☐
Irritatie aan het oog	☐	☐
Oorklachten	☐	☐
Hartkloppingen	☐	☐
Nek- of schouderklachten	☐	☐
Rugklachten	☐	☐
Pijn of druk op de borst	☐	☐
Klachten aan arm/elleboog/hand/pols	☐	☐
Klachten aan been/heup/knie/voet	☐	☐
Spierpijn	☐	☐
Hoofdpijn	☐	☐
Tintelingen in vingers, voeten of tenen	☐	☐
Duizeligheid of licht in het hoofd	☐	☐
Angstig/nerveus/gespannen gevoel	☐	☐
Depressief gevoel	☐	☐
Plotselinge (hevige) stress of crisis	☐	☐
Prikkelbaar/boosheid	☐	☐
Geheugen- of concentratieproblemen	☐	☐
Slaapproblemen	☐	☐
Benauwd of kortademig in rust (zonder inspanning)	☐	☐
Hoesten	☐	☐
Klachten aan de neus (bijv. vaak niezen, prikkelend gevoel of regelmatig verstopte neus)	☐	☐
Huidproblemen (bijv. jeuk, uitslag of rode plekken)	☐	☐
Verandering in gewicht	☐	☐
Overgevoeligheid voor licht of geluid	☐	☐
Keelpijn	☐	☐
Verlies van reuk of smaak	☐	☐

M3. **Bent u besmet geweest met het coronavirus?**
Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Ja, in de afgelopen 3 maanden
- ☐ Ja, langer dan 3 maanden geleden
- ☐ Weet ik niet ➔ **GA NAAR HET BLOK CORONAPERIODE**
- ☐ Nee ➔ **GA NAAR HET BLOK CORONAPERIODE**

M4. **Ervaart u <u>nu</u> nog klachten van besmetting met het coronavirus?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

CORONAPERIODE

De volgende vragen gaan over uw ervaringen tijdens de coronaperiode of gevolgen die u nog ervaart van deze periode. Met coronaperiode bedoelen we de periode vanaf maart 2020.

N. UITGESTELDE ZORG

N1. **Heeft u tijdens de coronaperiode zorg niet of later ontvangen?**

Denk hierbij aan zorg van bijvoorbeeld de huisarts, een fysiotherapeut, een psycholoog, een specialist in het ziekenhuis of de tandarts.

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Nee, ik heb geen zorg nodig gehad → **GA NAAR VRAAG O1**
- ☐ Nee, mijn afspraken zijn niet uitgesteld of afgezegd → **GA NAAR VRAAG O1**
- ☐ Ja, de zorgverlener heeft één of meerdere afspraken uitgesteld of afgezegd → **GA NAAR VRAAG N3**
- ☐ Ja, ik heb zelf één of meerdere afspraken uitgesteld of afgezegd

N2. **Waarom heeft u ervoor gekozen om een afspraak uit te stellen of af te zeggen?**

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Ik zat in quarantaine of in isolatie
- ☐ Ik was bang om zelf besmet te worden met het coronavirus
- ☐ Ik was bang om iemand anders te besmetten met het coronavirus
- ☐ Ik wilde de zorg niet extra belasten
- ☐ De afspraak kon alleen online of telefonisch en dat vond ik niet prettig
- ☐ Een andere reden die te maken had met corona (bijvoorbeeld: ik wilde niet met het openbaar vervoer reizen vanwege corona)
- ☐ Een andere reden die niet te maken had met corona (bijvoorbeeld: geen tijd)

N3. **Heeft u de zorg nu wel ontvangen?**

- ☐ Ja, alles
- ☐ Ja, een deel
- ☐ Nee, en ik heb de zorg wel nodig
- ☐ Nee, maar ik heb de zorg nu niet meer nodig (bijvoorbeeld omdat de klacht vanzelf is overgegaan)

N4. **Ervaart u op dit moment nog negatieve gevolgen van de uitgestelde zorg?**

Bijvoorbeeld (meer) klachten of stress of financiële veranderingen.

- ☐ Ja, veel
- ☐ Ja, een beetje
- ☐ Nee

O. GEVOLGEN CORONAPERIODE

De volgende vragen gaan over de gevolgen van de coronaperiode die u op dit moment ervaart.

O1. **Wat zijn voor u <u>op dit moment</u> nog de positieve gevolgen van de coronaperiode?**

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Ik zit beter in mijn vel
- ☐ Meer rust
- ☐ Betere balans tussen werk/studie en privé
- ☐ Meer tijd voor gezin, familie of vrienden
- ☐ Thuis werken of thuisonderwijs volgen
- ☐ Ik eet gezonder
- ☐ Ik beweeg meer
- ☐ Ik slaap beter
- ☐ Ik geef minder geld uit
- ☐ Anders
- ☐ Ik ervaar op dit moment geen positieve gevolgen

O2. **Wat zijn voor u <u>op dit moment</u> nog de negatieve gevolgen van de coronaperiode?**

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Langdurig herstel na een coronabesmetting
- ☐ Uitstel van zorg die ik nodig had
- ☐ Overlijden of ernstig ziek zijn door corona van iemand die belangrijk voor mij is
- ☐ Ik zit minder goed in mijn vel
- ☐ Minder contact met familie of vrienden
- ☐ Ruzie of spanningen thuis, met familie of vrienden
- ☐ Zorgen om ontwikkeling van mijn kinderen
- ☐ Thuis moeten werken of thuisonderwijs moeten volgen
- ☐ Gestopt met studie of studievertraging
- ☐ Privé en werk/studie lopen teveel door elkaar
- ☐ Zorgen om baan of inkomen
- ☐ Ik eet minder gezond
- ☐ Ik beweeg minder
- ☐ Ik slaap slechter
- ☐ Anders
- ☐ Ik ervaar op dit moment geen negatieve gevolgen

O3. **De volgende vragen gaan over wat u heeft meegemaakt tijdens de coronaperiode. We vragen u om per gebeurtenis in kolom A aan te kruisen of u deze gebeurtenis sinds het begin van de coronaperiode heeft meegemaakt. Indien "ja", vragen we u om in kolom B aan te kruisen of u hier nu nog last van heeft.**

	A. Heeft u deze gebeurtenis sinds het begin van de coronaperiode meegemaakt?			**B. Heeft u nu nog last van deze gebeurtenis?**	
Geef op iedere regel uw antwoord.	Nee	Ja		Nee	Ja
Ik heb in het ziekenhuis gelegen door corona	☐	☐	➔	☐	☐
Iemand die belangrijk voor mij is, heeft in het ziekenhuis gelegen door corona	☐	☐	➔	☐	☐
Iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona	☐	☐	➔	☐	☐
Iemand die belangrijk voor mij is, is ernstig ziek geworden door iets anders dan corona	☐	☐	➔	☐	☐
Iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan iets anders dan corona	☐	☐	➔	☐	☐
Ik was bang dat ik of iemand die belangrijk voor mij is corona zou krijgen	☐	☐	➔	☐	☐
Ik heb in mijn werk veel mensen gezien die ernstig ziek waren of zijn overleden aan corona	☐	☐	➔	☐	☐
Door de coronamaatregelen kon ik geen afscheid nemen van iemand die is overleden	☐	☐	➔	☐	☐
Ik had te maken met bedreiging en/of fysiek geweld	☐	☐	➔	☐	☐
Ik had te maken met seksueel geweld	☐	☐	➔	☐	☐
Ik heb een levensbedreigend ongeluk meegemaakt (bijvoorbeeld in het verkeer of op het werk)	☐	☐	➔	☐	☐

> **Heeft u bij de vorige vraag O3 geen gebeurtenissen aangegeven waar u nu nog last van heeft?** ➔ **GA NAAR P1**

> **Heeft u van meerdere gebeurtenissen nog last?** ➔ **GA NAAR VRAAG O4**

> **Is er één gebeurtenis waar u nog last van heeft?** ➔ **GA NAAR VRAAG O5**

O4. **Welke van de in de vorige vraag genoemde gebeurtenissen was het meest heftig voor u?**

U mag één antwoord geven.

- ☐ Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, ernstig ziek is geworden door iets anders dan corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan iets anders dan corona
- ☐ Dat ik bang was dat ik of iemand die belangrijk voor mij is corona zou krijgen
- ☐ Dat ik in mijn werk veel mensen heb gezien die ernstig ziek waren of zijn overleden aan corona
- ☐ Dat ik door de coronamaatregelen geen afscheid kon nemen van iemand die is overleden
- ☐ Dat ik te maken had met bedreiging en/of fysiek geweld
- ☐ Dat ik te maken heb gehad met seksueel geweld
- ☐ Dat ik een levensbedreigend ongeluk heb meegemaakt (bijvoorbeeld in het verkeer of op het werk)

O5. **Wanneer vond deze gebeurtenis plaats?**

We bedoelen de meest heftige gebeurtenis die u sinds het begin van de coronaperiode heeft meegemaakt.

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Minder dan 1 maand geleden ➔ **GA NAAR BLOK P ALS DIT UW ENIGE ANTWOORD IS**
- ☐ 1-6 maanden geleden
- ☐ 6-12 maanden geleden
- ☐ Meer dan 12 maanden geleden

O6. **Hieronder volgt een lijst van problemen die mensen soms kunnen hebben na een zeer stressvolle gebeurtenis. Lees alstublieft elke omschrijving aandachtig door terwijl u denkt aan de gebeurtenis die voor u het meest heftig was. Geef op elke regel één antwoord om aan te geven in hoeverre u er in de afgelopen 4 weken last van heeft gehad.**

Geef op iedere regel uw antwoord.	Helemaal niet	Een beetje	Matig	Nogal veel	Extreem veel
Regelmatig terugkerende, onaangename en ongewenste herinneringen aan de stressvolle gebeurtenis	☐	☐	☐	☐	☐
Regelmatig terugkerende, onaangename dromen over de stressvolle gebeurtenis	☐	☐	☐	☐	☐
Opeens het gevoel hebben of u gedragen alsof de stressvolle gebeurtenis daadwerkelijk opnieuw plaatsvindt (alsof u terug bent in de tijd dat de gebeurtenis zich afspeelde, en het opnieuw beleeft)	☐	☐	☐	☐	☐
Erg van streek raken wanneer iets u aan de stressvolle gebeurtenis herinnert	☐	☐	☐	☐	☐
Een sterke lichamelijke reactie hebben wanneer iets u aan de stressvolle gebeurtenis herinnert (bijvoorbeeld: hartkloppingen, moeite met ademhalen, zweten)	☐	☐	☐	☐	☐
Het vermijden van herinneringen, gedachten of gevoelens die verband houden met de stressvolle gebeurtenis	☐	☐	☐	☐	☐

Vervolg vraag 06

Geef op iedere regel uw antwoord.	Helemaal niet	Een beetje	Matig	Nogal veel	Extreem veel
Het vermijden van dingen die herinneringen zouden kunnen oproepen aan de stressvolle gebeurtenis (bijvoorbeeld: bepaalde mensen, plekken, gespreksonderwerpen, activiteiten, voorwerpen of situaties)	☐	☐	☐	☐	☐
Moeite hebben met het herinneren van belangrijke delen van de stressvolle gebeurtenis	☐	☐	☐	☐	☐
Sterke, negatieve overtuigingen hebben met betrekking tot uzelf, anderen of de wereld (bijvoorbeeld gedachten hebben zoals: ik ben slecht, er is iets vreselijk mis met mij, niemand is te vertrouwen, de wereld is door en door gevaarlijk	☐	☐	☐	☐	☐
De schuld geven aan uzelf of aan anderen voor de stressvolle gebeurtenis of de gevolgen daarvan	☐	☐	☐	☐	☐
Sterke, negatieve gevoelens ervaren zoals angst, afschuw, boosheid, schuld of schaamte	☐	☐	☐	☐	☐
Verminderde interesse hebben in activiteiten die u eerder graag deed	☐	☐	☐	☐	☐
Afstand voelen tussen uzelf en andere mensen, of u vervreemd voelen van andere mensen	☐	☐	☐	☐	☐
Moeite hebben om positieve gevoelens te ervaren (bijvoorbeeld: niet in staat zijn om u gelukkig te voelen of om gevoelens van liefde te hebben voor de mensen die u nabij zijn)	☐	☐	☐	☐	☐
Prikkelbaarheid, woedeaanvallen, of u agressief gedragen	☐	☐	☐	☐	☐
Teveel risico's nemen of dingen doen die u schade zouden kunnen toebrengen	☐	☐	☐	☐	☐
“Superalert”, waakzaam of op uw hoede zijn	☐	☐	☐	☐	☐
U nerveus voelen of snel schrikken	☐	☐	☐	☐	☐
Moeite hebben met concentreren	☐	☐	☐	☐	☐
Moeite hebben met inslapen of doorslapen	☐	☐	☐	☐	☐

Heeft u hulp nodig bij een stressvolle of heftige gebeurtenis? Dan kunt u contact opnemen met MIND Korrelatie via www.mindkorrelatie.nl

P. WORD LID VAN HET ONLINE PANEL VAN GGD KENNEMERLAND

Graag horen we uw mening en ervaringen over diverse onderwerpen die met gezondheid te maken hebben. Met die informatie kunnen uw gemeente en de GGD gericht activiteiten organiseren om de gezondheidssituatie van de inwoners te verbeteren. Wordt daarom lid van het online panel van GGD Kennemerland. Als panellid ontvangt u een aantal keer per jaar een e-mail waarin we u uitnodigen om een korte online vragenlijst in te vullen.

Wilt u lid worden van het panel van GGD Kennemerland?
Meldt u dan aan via www.ggdkennemerland.nl/panel

Op de website vindt u ook meer informatie over het panel en antwoorden op veel gestelde vragen. Deelname aan het panel is vrijwillig.

Q. AFSLUITING

Q1. **Wilt u kans maken op een van de VVV Cadeaukaarten van 50 euro die wij verloten?**

- ☐ Ja, ik wil kans maken op een van de VVV Cadeaukaarten en deelnemen aan de verloting en geef toestemming om mijn adresgegevens[ⓘ] te gebruiken als ik gewonnen heb om de cadeaukaart te ontvangen.
- ☐ Nee, ik wil geen kans maken op een van de VVV Cadeaukaarten en doe niet mee aan de verloting.

Wij danken u hartelijk voor uw medewerking!

Dat waren alle vragen. Heeft u nog aanvullingen of opmerkingen naar aanleiding van deze vragenlijst? Dan kunt u dat hieronder aangeven:

> U kunt de ingevulde vragenlijst terugsturen in de bijgevoegde antwoordenvelop (postzegel is niet nodig).
> Bent u de antwoordenvelop kwijt? Het retouradres voor de vragenlijst is: I&O Research, Antwoordnummer 90275, 3009 VB Rotterdam. Een postzegel is niet nodig.
> Meer informatie kunt u vinden op www.ggdkennemerland.nl

ⓘ *Hoe komen we aan uw adresgegevens? Zie de privacyverklaring*

Wilt u meer weten of heeft u vragen over uw gezondheid?
Deze vragenlijst over uw gezondheid, leefstijl, welzijn en leefomgeving heeft u misschien aan het denken gezet. Wij helpen u graag op weg naar betrouwbare informatie. Op www.thuisarts.nl vindt u betrouwbare informatie over gezondheid, leefstijl en ziekten. Informatie over corona vindt u op www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19 of www.ggdkennemerland.nl/coronavirus

Wilt u uw gezondheid verbeteren?

- Doe de test op mijnpositievegezondheid.nl en kijk op welke manieren u uw lichamelijke en mentale gezondheid kunt versterken.
- Op www.ggdappstore.nl vindt u een overzicht van betrouwbare apps en websites waarmee u gelijk zelf aan de slag kunt.

Wilt u liever iemand spreken?
Er zijn veel hulplijnen die u kunt bellen bij vragen of voor ondersteuning: van corona tot andere onderwerpen en zorgen. Bekijk op www.steunpuntcoronazorgen.nl bijvoorbeeld een handig overzicht van hulplijnen. U kunt natuurlijk ook contact opnemen met uw huisarts.