

Gezondheidsbeleving 2024

Halverwege maart 2024 hebben leden van het [Delft Internet Panel](#) meegedaan aan een onderzoek over hun gezondheidsbeleving. Een aantal van 1.421 bewoners vulde de vragenlijst in (respons 49%). Hieronder volgt een samenvatting van de resultaten.

Positieve gezondheid en veerkracht

Om de beleving van de positieve gezondheid te meten is er een set stellingen voorgelegd waarvoor men kon aangeven het eens dan wel oneens te zijn. Hiermee kon er een zestal verschillende scores berekend worden (op een schaal van 0-10).

	cijfer
Dagelijks functioneren	8,2
Mentaal welbevinden	8,1
Sociaal maatschappelijk participeren	8,0
Lichaamsfuncties	7,6
Zingeving	7,6
Kwaliteit van leven	7,6

Ook voor de beleving van veerkracht is er een set stellingen voorgelegd waarvoor men kon aangeven het eens dan wel oneens te zijn (de Resilience Scale (RS-nl)). Hiermee is het mogelijk om twee gemiddelde scores te berekenen, die vervolgens zijn herberekend naar een schaal van 0-10.

	cijfer
Persoonlijke competentie	7,9
Acceptatie van eigen zelf en leven	7,6

Gezonde voeding, water en suikerhoudende dranken

Met behulp van vragen over hoeveel en hoe vaak men groente en fruit eet en hoeveel dagen men ontbijt nuttig zijn er indicatoren berekend die aangeven of men voldoet aan de aanbevelingen.

Delftenaren eten eerder voldoende fruit¹ (50%) dan voldoende groente² (36%). Het aandeel dat beide voedingsaanbevelingen opvolgt en zowel voldoende groente als voldoende fruit eet is 23%. Een groter aandeel, namelijk 37%, eet zowel te

¹ Definitie 'voldoende fruit': gemiddeld 7 dagen per week minimaal 200 gram fruit per dag

² Definitie 'voldoende groente': minimaal 5 dagen per week minimaal 250 gram groente/rauwkost per dag

weinig groente als te weinig fruit. De overige 40% eet of voldoende groente of voldoende fruit.

Groente en fruit	Percentage
Eet voldoende groente en fruit	23%
Eet voldoende van groente of fruit	40%
Eet onvoldoende groente en fruit	37%

Ontbijten doen de meeste Delftenaren wel voldoende vaak om aan de aanbeveling (van minimaal 5 dagen per week ontbijten) te voldoen (87%).

Het merendeel van de Delftenaren drinkt dagelijks water (82%). Een kleine groep drinkt (bijna) nooit water (5%). Gemiddeld drinkt men 6 dagen per week water.

Net een meerderheid van de bewoners geeft aan (bijna) nooit drankjes met suiker te drinken (56%). Een aandeel van 14% doet dit wel en op elke dag. Bijna een tiende deel drinkt 1 dag in de week drankjes met suiker (8%). Gemiddeld drinkt men 2 dagen per week suikerhoudende drankjes. En op de dagen dat men dit doet drinkt men gemiddeld bijna 2 glazen. Berekenen we de gemiddelde dag-consumptie, dan consumeren Delftenaren gemiddeld 109 ml suikerhoudende dranken per dag (landelijk is dit 185 ml/dag).

Sport en bewegen

Ruim acht van de tien bewoners in Delft voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Aan de Fitnorm voldoet 45%. Ruim acht van de tien bewoners voldoen aan de Combinorm (tenminste één van beide normen). Van de bewoners gaat 55% tenminste 1 dag in de week sporten.

Beweegnormen	Percentage dat voldoet
Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)	84%
Fitnorm	45%
Combinorm (min. één van beide bovenstaande normen)	84%
Sport tenminste 1 dag per week	55%

Alcoholgebruik

Van de bewoners drinkt 83% alcohol, 17% doet dit niet (meer). In Delft is 46% van de bewoners een zware drinker³ en 15% een overmatige drinker⁴.

Alcohol drinken	Percentage
Drinkt niet meer of heeft nooit gedronken	17%
Drinkt alcohol	83%
Zwaar alcoholgebruik	6%
Overmatig alcoholgebruik	15%

Roken en meeroken

Van de Delftenaren rookt 9%. Zij roken gemiddeld 7 sigaretten per dag. Zeven van de tien rokers hebben wel eens geprobeerd te stoppen. De helft van de bewoners heeft nog nooit gerookt.

Van de bewoners maakt 3% wel eens gebruik van een elektronische sigaret.

Ruim een tiende deel van de bewoners heeft wel eens waterpijp gerookt (14%). Voor bijna iedereen (99%) is het langer dan 4 weken geleden dat men waterpijp rookte.

Vrijwel iedereen in Delft weet dat meeroken schadelijk is voor de gezondheid. Zeven van de tien bewoners komen (bijna) nooit in situaties van meeroken. Een vijfde deel 'wel maar niet regelmatig'. Voor de overige 5% is dit 'dagelijks tot wekelijks'.

Drugsgebruik

Bijna drie van de tien bewoners hebben ooit wiet of hasj gebruikt (29%). Negen van de tien van hen geven aan dit niet te hebben gedaan in de 4 weken voorafgaand aan het onderzoek (91%).

Er is ook geïnventariseerd of men ooit één van de volgende middelen gebruikt heeft; lachgas, GHB, XTC, mefedron, cocaïne, crack, paddo's, amfetamine, LSD of heroïne. Ongeveer een tiende deel gebruikte ooit één van deze drugssoorten (11%). Maar bijna niemand deed dit in de 4 weken voorafgaand aan het onderzoek.

³ Definitie zwaar alcoholgebruik: Wekelijks minstens 1 dag met 6 glazen of meer (mannen), of met 4 glazen of meer (vrouwen)

⁴ Definitie overmatig alcoholgebruik: Meer dan 14 glazen per week (mannen), of meer dan 7 glazen per week (vrouwen)

Gamen

Een vijfde deel van de bewoners heeft thuiswonende kinderen. De meesten hebben ook kinderen die gamen (twee derde deel van hen). Van alle respondenten heeft 14% gamende kinderen thuis wonen.

De kinderen gamen het meest op een smartphone, gameconsole of pc/laptop (ruim de helft van de ouders geeft dit aan). Van een derde deel gamen de kinderen op een tablet.

Bijna de helft van de ouders geeft aan dat hun kind(eren) elke dag van de week gamen. Gemiddeld gamen kinderen volgens hun ouders 5 dagen per week. Wekelijks gamen kinderen gemiddeld bijna 11 uur (651 minuten). Omgerekend is dit gemiddeld 93 minuten per dag. De gemiddelde gametijd van kinderen in de leeftijd van het voortgezet onderwijs en van het beroepsonderwijs/HBO/WO komt boven de 12 uur per week uit. Kinderen in de basisschoolleeftijd gamen gemiddeld ongeveer 6,5 uur per week.

Drie tiende deel van de Delftenaren speelt zelf games. Deze bewoners hebben ook relatief vaker thuiswonende kinderen die gamen (20% van hen). Ruim de helft speelt games op een pc/laptop of smartphone. Een kwart gebruikt hiervoor een gameconsole of een tablet.

Ruim vier van de tien bewoners geven aan elke dag te gamen. Gemiddeld gamen bewoners 5 dagen per week. Wekelijks gamen volwassen Delftenaren gemiddeld bijna 8 uur (477 minuten). Omgerekend komt dit neer op gemiddeld 68 minuten per dag.