



## Resultaten 0-meting WZZHM Haaglanden

Half maart tot half april 2021 heeft in regio Haaglanden de 0-meting plaatsgevonden voor de preventiecampagne We Zijn Zelf Het Medicijn – WZZHM.

### Doelstelling

De doelstelling van de metingen in de preventiecampagne We zijn zelf het medicijn (WZZHM) is in de eerste instantie een effectenmeting van de campagne-activiteiten. Dit is enerzijds om reikwijdte van de campagne te kunnen meten en activiteiten te kunnen aanpassen naar effectiviteit, ook met het oog op het borgen dan dementiepreventie. Anderzijds is de effectmeting van belang om onze partners ook resultaten van hun investering in de campagne te kunnen bieden.

De 0-meting wordt gevolgd door een tussenmeting in september 2021 en een eindmeting in december 2021. Door het vergelijken van de resultaten uit de 0-meting met de tussen- en eindmeting kan gezien worden of inwoners in regio Haaglanden door de campagne bewust worden dat zij dementie kunnen voorkomen. Daarnaast geeft het inzicht in mogelijkheden en onmogelijkheden om de leefstijladviezen te realiseren en de tussenmeting biedt informatie op basis waarvan we de campagne na de zomer kunnen toespitsen op behoeften en effectief gebleken activiteiten.

### Methodiek

De 0-meting wordt, gezien de maatregelen rondom corona digitaal uitgezet, hierin wordt afgeweken van de methode in Limburg. De vragenlijst is verspreid via de volgende online-kanalen:

- Facebook-add (gericht aan 40-75 jarigen in de regio Haaglanden)
- WZZHM-accounts op Facebook, Twitter, LinkedIn, STZ-accounts op Twitter en LinkedIn en privé-account LinkedIn.
- Verwijzing op websites van campagnepartners en campagnevrienden
- Nieuwsbrieven van campagnepartners en campagnevrienden
- Uitvraag tijdens webinars voor intermediairs
- Banners en posters op de corona-vaccinatie locaties van de GGD



### Vragenlijst

Gezien de doelstelling en methode is gekozen voor een beknopte variant op de uitgebreide Limburgse vragenlijst. De volgende vragen werden de respondenten middels een digitaal formulier voorgelegd:

1. Welke gemeente woont u? (Den Haag | Leidschendam-Voorburg | Rijswijk | Wassenaar | Anders)
2. Wat is uw leeftijd? (<40 jaar | 40-75 jaar | >75 jaar)



3. 'Je kunt niets doen om je kans op dementie te verlagen'.
  - o Helemaal mee eens
  - o Mee eens
  - o Niet mee eens/niet mee oneens
  - o Mee oneens
  - o Helemaal mee oneens
4. 'Gezonde voeding verlaagt de kans op dementie'
5. 'Regelmatige lichaamsbeweging verlaagt de kans op dementie'
6. 'Nieuwsgierig blijven/het brein blijven prikkelen verlaagt de kans op dementie'
7. Zou u gemotiveerd zijn om dementie bij uzelf te voorkomen?
8. Ziet u mogelijkheden om gezond te eten? (kwalitatieve data verzamelen middels doorvragen naar kansen en belemmeringen/beperkingen)
9. Ziet u mogelijkheden om regelmatig te bewegen?
10. Ziet u mogelijkheden om nieuwsgierig te blijven/uw brein te prikkelen?

## Respons

Voor een betrouwbaarheid van 95% zou er een respons behaald moeten worden van 384. Provincie Limburg haalde een respons van 600 (let wel; andere methodiek), dit aantal zou in verhouding naar regio Haaglanden neerkomen op een respons van 360 respondenten. Dit was het streven. De behaalde respons is totaal 156 waarvan 95 respondenten binnen de doelgroep vallen.

## Resultaten

1. Welke gemeente woont u? - respondenten die niet binnen doelgroep vallen zijn niet meegenomen in de verdere uitwerking van resultaten.

o Den Haag	80	84,1%
o Leidschendam-Voorburg	9	9,5%
o Rijswijk	3	3,2 %
o Wassenaar	3	3,2%
o Totaal:	95	100%

2. Wat is uw leeftijd? - respondenten die niet binnen doelgroep vallen zijn niet meegenomen in de verdere uitwerking van resultaten.

o 40-75 jaar:	95	100%
---------------	----	------

3. 'Je kunt niets doen om je kans op dementie te verlagen'.

o Helemaal mee eens	1	1%
o Mee eens	7	7%
o Niet mee eens/niet mee oneens	32	34%
o Mee oneens	41	44%
o Helemaal mee oneens	13	14%
o Totaal:	94	100%

4. 'Gezonde voeding verlaagt de kans op dementie'

o Helemaal mee eens	11	12%
o Mee eens	53	57%
o Niet mee eens/niet mee oneens	24	26%



<input type="radio"/> Mee oneens	3	3%
<input type="radio"/> Helemaal mee oneens	2	2%
<input type="radio"/> Totaal:	93	100%

5. 'Regelmatige lichaamsbeweging verlaagt de kans op dementie'

<input type="radio"/> Helemaal mee eens	23	24%
<input type="radio"/> Mee eens	55	59%
<input type="radio"/> Niet mee eens/niet mee oneens	13	14%
<input type="radio"/> Mee oneens	2	2%
<input type="radio"/> Helemaal mee oneens	1	1%
<input type="radio"/> Totaal:	94	100%

6. 'Nieuwsgierig blijven/het brein blijven prikkelen verlaagt de kans op dementie'

<input type="radio"/> Helemaal mee eens	35	38%
<input type="radio"/> Mee eens	49	53%
<input type="radio"/> Niet mee eens/niet mee oneens	6	6%
<input type="radio"/> Mee oneens	2	2%
<input type="radio"/> Helemaal mee oneens	1	1%
<input type="radio"/> Totaal:	93	100%

7. Zou u gemotiveerd zijn om dementie bij uzelf te voorkomen?

<input type="radio"/> Zeer gemotiveerd	56	61%
<input type="radio"/> Gemotiveerd	27	29%
<input type="radio"/> Een beetje gemotiveerd	8	9%
<input type="radio"/> Niet gemotiveerd	1	1%
<input type="radio"/> Totaal:	92	100%

8. Ziet u mogelijkheden om gezond te eten?

<input type="radio"/> Ja	85	93%
<input type="radio"/> Soms	1	1%
<input type="radio"/> Nee (redenen)	4	4%
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Financiën</li> <li>▪ Onregelmatig werken</li> <li>▪ Te veel gedoe om voor 1 persoon te koken</li> <li>▪ Veel allergiën en intoleranties waardoor bepaalde voedingsstoffen (B12) gemist worden → Kan resulteren in cognitieve klachten</li> <li>▪ Eet graag zoetigheid</li> <li>▪ Verveling en immobiliteit</li> </ul>	
<input type="radio"/> Anders (redenen)	1	1%
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ T.g.v. NAH vergeten te eten</li> </ul>	
<input type="radio"/> Totaal:	91	100%

(Bijvangst: Er worden diverse bevorderende factoren genoemd voor gezond eten:

Zelf koken ipv kant-en-klaar maaltijden | regelmaat | discipline en gezonde keuzes maken | gezondheidsklachten maakt alert op gezonder eten)

9. Ziet u mogelijkheden om regelmatig te bewegen?

<input type="radio"/> Ja	81	90%
<input type="radio"/> Soms/Niet regelmatig	3	3%
<input type="radio"/> Nee (redenen)	4	4%
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mist het groepseffect t.g.v. corona (stimuleert te gaan sporten)</li> <li>▪ Prijs van persoonlijke begeleider bij sport</li> <li>▪ Gezondheidsklachten (knie, jicht, artrose, balansproblemen, etc.)</li> <li>▪ Sluiting van sportvoorziening t.g.v. corona</li> </ul>	
<input type="radio"/> Anders (redenen)	2	2%



	▪ Gezondheidsklachten		
○ Totaal:		90	100%

(Bijvangst: Er worden diverse bevorderende factoren genoemd voor regelmatig te bewegen:  
Vaste beweegmomenten (ochtend) | online mogelijkheden klasjes of video's | wandelen t.g.v. corona | hebben van een hond | actief beroep | geen auto hebben dus fietsen | veel groenvoorzieningen in omgeving | discipline | kijken naar video's van Erik Scherder | resultaten van sport meten stimuleert )

#### 10. Ziet u mogelijkheden om nieuwsgierig te blijven/uw brein te prikkelen?

○ Ja		88	97%
○ Nee		3	3%
	▪ Gezondheidsklachten		
○ Totaal:		91	100%

(Bijvangst: Er worden diverse bevorderende factoren genoemd voor nieuwsgierig blijven:  
Werk | kleinkinderen | lezen | wordfeud | bridge | nieuwe dingen oppakken | puzzelen | sudoku | taal cursus | via computer veel mogelijkheden | met mensen praten | films kijken | nieuws volgen | uitgaan | belangstelling houden in anderen | zingen | muziek spelen | muziek luisteren )

#### Globale conclusie:

De meerderheid van de respondenten (58%) verwacht iets te kunnen doen om dementie te voorkomen, 8% verwacht (vrijwel) niets te kunnen doen om dementie te voorkomen en ongeveer een derde is het niet eens of oneens met de stelling dat je niets kunt doen om dementie te voorkomen.

Gezond eten wordt door 69% van de respondenten gezien als een factor die de kans op dementie verlaagt, 23% is niet eens/niet oneens met de stelling en 5% verwacht geen of zeer beperkte rol van gezond eten in dementiepreventie.

Regelmatig bewegen wordt door 83% van de respondenten gezien als een factor die de kans op dementie verlaagt, 14% is niet eens/niet oneens met de stelling en 3% verwacht geen of zeer beperkte rol van regelmatig bewegen in dementiepreventie.

Nieuwsgierig blijven wordt door 91% van de respondenten gezien als een factor die de kans op dementie verlaagt, 6% is niet eens/niet oneens met de stelling en 3% verwacht geen of zeer beperkte rol van nieuwsgierig blijven in dementiepreventie.

Van de respondenten is 90% gemotiveerd tot zeer gemotiveerd om dementie te voorkomen.

Voor de drie leefstijlfactoren geldt dat de respondenten grotendeels (90-97%) mogelijkheden ziet om dementie te voorkomen middels de drie leefstijlfactoren. De belemmerende factoren zijn divers en beperkt, waarbij gezondheidsklachten, financiële belemmeringen en beperkingen t.g.v. corona meerdere keren terug komen.