

ONDERZOEK NAAR SOCIALE CONTACTEN

De SaNAE studie

Het doel van de SaNAE-studie (Social Network Assessment in Adults and Elderly) is het onderzoeken van de **invloed van het sociale netwerk, onze sociale relaties, op gezondheid**. Met de verzamelde gegevens brengen we in kaart hoe kenmerken van een sociaal netwerk zich verhouden tot het ontstaan en verloop van (chronische) ziekten zoals bijvoorbeeld diabetes, COPD, hart- en vaatziekten, depressie en infectieziekten. Verder bekijken we ook de samenhang met andere determinanten voor gezondheid: bijvoorbeeld fysieke activiteit, eenzaamheid en infectiepreventie.

Wie doen er mee aan dit onderzoek?

Deelnemers van de SaNAE studie zijn Limburgers van 40 jaar en ouder:



2063
ingevulde
vragenlijsten



58%
man



68 jaar
gemiddelde
leeftijd

Welke sociale contacten hebben Limburgers?

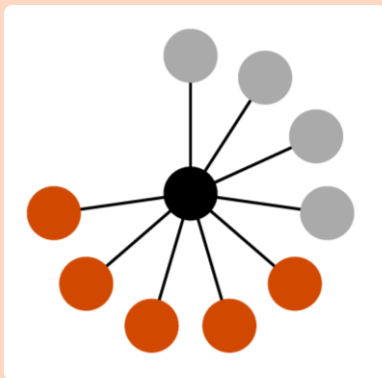


Gemiddeld hebben Limburgers in 2022 10 personen om zich heen die belangrijk voor ze zijn, of van wie ze steun krijgen:

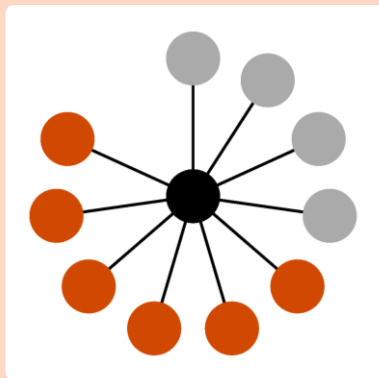
- 5 familieleden
- 2 vrienden
- 3 kennissen

Hoeveel sociale contacten bewegen regelmatig?

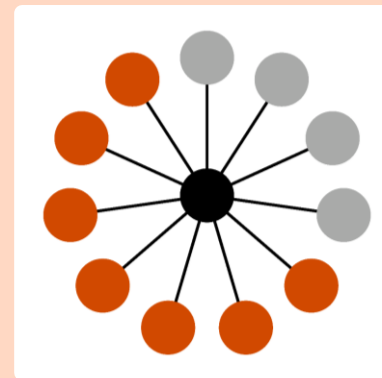
Van de 10 sociale contacten die iemand gemiddeld heeft, bewegen 5 personen regelmatig. Als een deelnemer zelf fysiek actief is, heeft deze persoon gemiddeld meer contacten die zelf ook regelmatig bewegen en fysiek actief zijn.



Inactieve deelnemer



Minimaal actieve deelnemer



Zeer actieve deelnemer

- Deelnemer
- Sociaal contact dat zelf niet regelmatig beweegt
- Sociaal contact dat zelf regelmatig beweegt

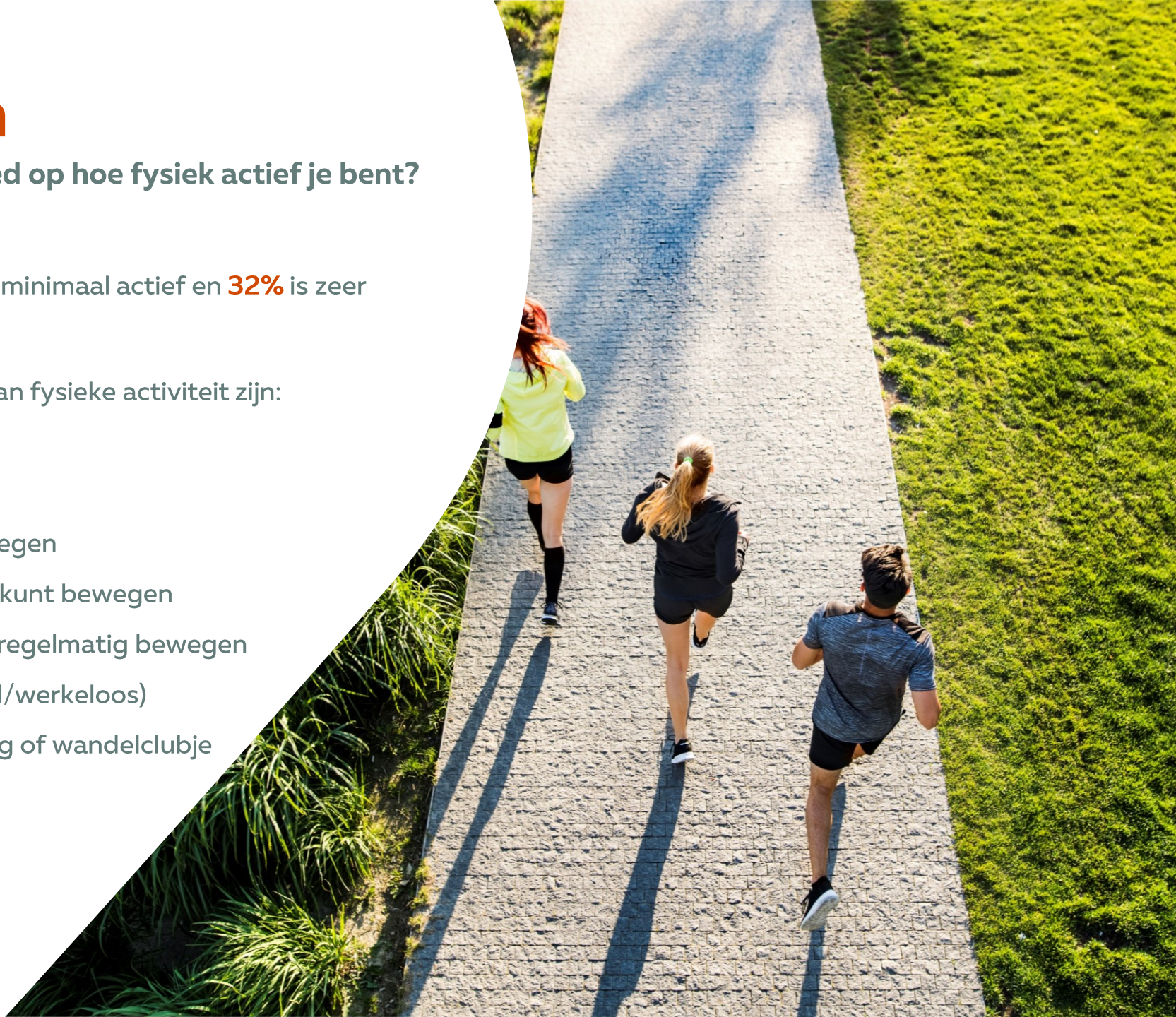
➤ Samen bewegen

Hebben de mensen om je heen invloed op hoe fysiek actief je bent?

30% van de Limburgers is inactief, **39%** is minimaal actief en **32%** is zeer actief (gezondheid bevorderend).

Factoren die bijdragen aan hogere mate van fysieke activiteit zijn:

- Vrouwelijk geslacht
- Jongere leeftijd
- Het volhouden om regelmatig te bewegen
- Mensen om je heen met wie je samen kunt bewegen
- Meer mensen om je heen die zelf ook regelmatig bewegen
- Geen werkparticipatie (gepensioneerd/werkeloos)
- Lidmaatschap van een sportvereniging of wandelclubje



► Wat willen we nog meer weten?

Sociale contacten zijn heel belangrijk voor de gezondheid en om je goed te voelen. Hoe draagt sociaal contact bij aan gezondheid en welke aspecten zijn hierin belangrijk?

De afgelopen pandemie heeft impact gehad op sociaal contact. Zijn sociale contacten van nu weer vergelijkbaar met hoe ze voor of tijdens de pandemie waren? En hoe zorgen we ervoor dat we beter voorbereid zijn op een volgende pandemie?



Wij hebben uw hulp nodig!

U kunt ons helpen door de vragenlijst in te vullen die u per mail heeft gekregen.

Colofon

Deze factsheet is een uitgave van GGD Zuid-Limburg. Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van bronvermelding.

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het onderzoeksteam: sanae@ggdzl.nl

