



# GGD Amsterdam



Sinds maart 2020 heeft de Nederlandse overheid diverse maatregelen getroffen om de corona-epidemie te beheersen. Om beter te begrijpen hoe mensen denken over de afgekondigde maatregelen, wat hun drijfveren zijn om zich hier aan te houden en wat de impact op mensen is, voeren het RIVM en GGD GHOR Nederland in samenwerking met de GGD'en een groot onderzoek uit. Het onderzoek gaat over het gedrag van mensen, wat vindt men van de gedragsmaatregelen van de overheid en hoe het fysiek, mentaal en sociaal met hen gaat in dit coronatijdperk.

## Onderzoek gedragsmaatregelen corona en welbevinden Amsterdam

Resultaten panelonderzoek meting 4  
RIVM-gedragsunit en GGD'en juni 2020

### In 't kort

- ✓ Geen handen schudden is nog steeds de best toegepaste maatregel.
- ✓ 1,5 meter afstand houden wordt steeds moeilijker toe te passen. Dit geldt met name bij het boodschappen doen en in Amsterdam, meer dan landelijk, bij het buiten spelen met de kinderen, de hond uitlaten en buiten sporten.
- ✓ In vergelijking met landelijk (15%) vindt men in Amsterdam 'drukte vermijden' lastiger (21%).
- ✓ Een meerderheid van de Amsterdammers acht een tweede golf (zeer) waarschijnlijk
- ✓ Draagvlak voor maatregelen is hoog, ook als die nog 6 maanden gelden.
- ✓ Het mentaal welbevinden van Amsterdammers is sterk verbeterd in vergelijking met april.
- ✓ Ook de eenzaamheid daalt en de tevredenheid over de kwaliteit van de sociale contacten lijkt toe te nemen.
- ✓ De gunstige trend in sport en bewegen zet door. In juni geeft 41% van de Amsterdammers aan dat zij minder sporten en bewegen dan voor de coronamaatregelen tegen 58% in april.
- ✓ Ruim een kwart van de rokers rookt meer sinds het ingaan van de coronamaatregelen, één op zes rookt juist minder.
- ✓ Van de Amsterdammers die alcohol gebruiken, drinkt 13% meer en geeft 25% aan minder alcohol te drinken dan voor de coronamaatregelen.
- ✓ Ruim een derde van de Amsterdamse deelnemers (37%) heeft tijdens de 4e meting geen vakantieplannen voor komende zomer
- ✓ De uitkomsten zijn niet zomaar te vertalen naar de totale bevolking van Amsterdam, ze geven wel een indicatie. In het panel zijn jongeren, laag- en middelbaar opgeleiden en inwoners van niet-Nederlandse herkomst ondervertegenwoordigd.

### Hoe is het onderzoek uitgevoerd?

In april 2020 startten het RIVM en de GGD'en een panelonderzoek naar de gedragsmaatregelen rondom de corona-uitbraak, zie [www.rivm.nl/onderzoek/gedrag/onderzoek-gedragsmaatregelen-en-welbevinden](http://www.rivm.nl/onderzoek/gedrag/onderzoek-gedragsmaatregelen-en-welbevinden). Een uitnodiging om een online vragenlijst in te vullen werd verstuurd aan GGD-, gemeente- en regiopanelen. Ook is de vragenlijst uitgezet via sociale media. In Amsterdam is het Stadspanel van OIS vanaf eind april elke 2 à 3 weken benaderd. De 4<sup>e</sup> meting vond tussen 17 en 21 juni plaats. Er deden 2.360 Amsterdammers van 16 jaar en ouder mee aan de 4 metingen, in heel Nederland vulden 35.657 mensen de vragenlijst op 4 meetmomenten in. Er zijn onder de Amsterdamse deelnemers vrijwel evenveel vrouwen als in de bevolking, maar aanzienlijk minder 16- t/m 24-jarigen. Ook deden er minder mensen mee die niet geboren zijn in Nederland en meer mensen met een hoog opleidingsniveau. Van de deelnemers woont 36% alleen en heeft 16% thuiswonende kinderen tot 18 jaar. De opbouw van het landelijke panel bestaat uit 10% meer vrouwen en 16% minder hoog opgeleide deelnemers dan het panel van Amsterdam.

Opbouw panel en bevolking (%)	panel Amsterdam	panel Nederland	bevolking Amsterdam
vrouwen	52	61	51
16 t/m 24 jaar	1	1	14
25 t/m 69 jaar	78	79	76
70+	22	20	10
niet in Nederland geboren	8	5	33
hoogopgeleid	77	61	-

## Gedragmaatregelen

*Sinds half maart gelden in ons land diverse gedragsregels om het aantal contacten met anderen te verminderen. De regels moeten er bij helpen dat tijdens contacten met anderen het coronavirus niet wordt overgedragen. Als mensen denken dat de gedragsregels helpen om besmettingen van zichzelf of anderen met het coronavirus te voorkómen kan dit hun motivatie versterken. Hierover zijn verschillende vragen gesteld in het panelonderzoek.*

### Geen handen schudden nog steeds best toegepaste maatregel

Net als in voorgaande metingen geven bijna alle deelnemers in zowel Nederland als Amsterdam in meting 4 aan dat zij geen handen schudden, en is daarmee de meest makkelijk na te leven regel. Daarnaast houdt een grote meerderheid, meer dan 80%, zich nog steeds aan de regel om niet meer dan 3 mensen op bezoek te ontvangen en niet op bezoek te gaan bij mensen met een kwetsbare gezondheid (tabel 1). Ten opzichte van de landelijke deelnemers houden Amsterdamse deelnemers zich bij alle metingen vaker aan de maatregel niet met meer dan 3 mensen op bezoek te gaan, sinds meting 3 is het verschil met het landelijk gemiddelde groter geworden (van 5% verschil naar 12%). Regelmatig handen wassen wordt (9%) minder vaak gerapporteerd door de Amsterdamse deelnemers ten opzichte van het landelijk gemiddelde, over de 4 metingen is dit verschil stabiel te noemen.

**Tabel 1: Opvolgen adviezen (%)**

	AM	AM	AM	AM	NL	NL	NL	NL
	m 1	m 2	m 3	m 4	m 1	m 2	m 3	m 4
regelmatig handen wassen	30	31	33	32	40	38	41	40
nauwkeurig handen wassen <sup>1</sup>	50	48	47	45	51	49	49	47
gebruik papieren zakdoekjes	76	63	64	63	74	67	67	65
hoesten/niezen in de elleboog	64	64	68	67	71	70	71	71
geen handen schudden	100	100	99	99	100	99	99	99
afstand houden in groep van 4 of meer	72	67	63	56	67	62	58	54
niet meer dan 3 mensen op bezoek	94	93	96	96	93	89	91	84
niet op bezoek bij 70-plussers <sup>2</sup>	83	83	82	72	82	82	77	69
niet op bezoek bij kwetsbare mensen	90	87	86	87	90	85	83	82

<sup>1</sup>minimaal 20 seconden

<sup>2</sup>betreft alleen bezoek door personen die niet de vaste aangewezen bezoeker zijn van iemand van 70 jaar of ouder

### Gewoonte handen te wassen verandert nauwelijks

Aan de deelnemers van het onderzoek is gevraagd om in te schatten hoe vaak ze handen wassen in situaties waarin dat moet. In alle metingen heeft het overgrote deel van de landelijke en ook Amsterdamse deelnemers, de gewoonte om de handen te wassen na een toiletbezoek, na thuiskomst en als er op bezoek wordt gegaan. Handen wassen bij bezoek wordt bij meting 4, ten opzichte van de 1<sup>e</sup> meting, rond de 10% minder vaak toegepast door zowel landelijk als door de Amsterdamse deelnemers, na thuiskomst is dit met ongeveer 5% afgenomen. Vergeleken met de landelijke deelnemers wassen Amsterdamse deelnemers minder vaak de handen na het snuiten van de neus, voor het naar buiten gaan, voor het eten en na bezoek van het toilet (tabel 2).

**Tabel 2: Handen wassen (%)**

	AM	AM	AM	AM	NL	NL	NL	NL
	m 1	m 2	m 3	m 4	m 1	m 2	m 3	m 4
voordat u naar buiten ging	31	28	29	28	39	38	38	37
als u weer thuis kwam	31	28	29	28	39	38	38	37
als u bij iemand op bezoek ging	84	82	82	78	82	81	80	77
voordat u ging eten	74	71	71	66	75	71	69	65
na toiletbezoek	56	55	58	60	68	67	69	68
na het snuiten van uw neus	89	88	87	88	93	93	93	92
voordat u naar buiten ging	47	42	49	46	61	63	64	63

<sup>1</sup>berekend over de personen voor wie het van toepassing is

### 1,5 meter afstand houden wordt steeds lastiger

Zowel landelijk als in Amsterdam ervaren deelnemers bij de 4<sup>e</sup> meting veel vaker dat anderen te dichtbij komen. Een overgrote meerderheid geeft, bij alle metingen, aan dat dit met name bij het doen van boodschappen aan de orde is. Sinds de 1<sup>e</sup> meting is dit bij bezoek aan vrienden en familie, thuis ontvangen van bezoek en voor iemand zorgen het meest toegenomen. In bijna alle situaties geven Amsterdamse deelnemers in meting 4 vaker dan landelijke deelnemers aan dat anderen te dichtbij komen. Voor buitenshuis werken geven Amsterdamse deelnemers dit minder vaak aan. Bij meting 4 is voor het eerst gevraagd, kort na de versoepeling van 1 juni, of anderen te dichtbij komen bij bezoek horeca, bezoek culturele instelling en sporten in georganiseerd verband. Bij bezoek aan een culturele instelling wordt de afstandsmaatregel het best nageleefd ten opzichte van alle andere uitgevraagde activiteiten (tabel 3).

**Tabel 3: Afstandsregel (%)**

Mensen kwamen (heel) vaak dichterbij dan 1,5 meter de laatste keer in de afgelopen week dat u:	AM	AM	AM	AM	NL	NL	NL	NL
	m 1	m 2	m 3	m 4	m 1	m 2	m 3	m 4
buitenshuis ging werken	54	60	65	68	62	67	73	75
boodschappen ging doen	76	83	88	88	73	82	86	87
vrienden of familie bezocht	39	47	62	66	38	50	61	66
de hond uitliet of met de kinderen ging buitenspelen	33	38	44	51	22	26	30	29
frisse neus halen, buiten sporten	44	46	52	47	29	35	40	37
voor iemand ging zorgen	35	36	50	57	33	41	50	55
bezoek thuis heeft ontvangen	37	47	54	60	33	43	52	56
horeca gelegenheid	-	-	-	50	-	-	-	44
culturele instelling (bioscoop, theater)	-	-	-	31	-	-	-	24
georganiseerd verband aan het sporten	-	-	-	44	-	-	-	45

## Ruime meerderheid vindt dat adviezen helpen

Een ruime meerderheid van de deelnemers uit Amsterdam vindt dat de adviezen van de overheid helpen om de verdere verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Thuis blijven als huisgenoten last hebben van verkoudheid met koorts (91%) en geen handen schudden (92%) worden door het Amsterdamse panel als het meest effectief gezien. De minste effectiviteit verwacht men van de maatregelen om een niet-medisch mondkapje te dragen in het openbaar vervoer (37%). Deze maatregel, een niet-medisch mondkapje dragen in het OV, is ook de enige maatregel waarvan het Amsterdamse panel de effectiviteit lager waardeert dan het landelijke panel. Wat blijkt verder? De verwachte effectiviteit van 1,5 meter afstand houden is lager dan in meting 1 (tabel 4).

**Tabel 4: Effectiviteit van de adviezen (%)**

Adviezen helpen (heel) veel tegen verspreiding coronavirus	AM				NL			
	m 1	m 2	m 3	m 4	m 1	m 2	m 3	m 4
20 seconden handen wassen	81	82	80	76	80	82	80	77
hoesten/niesen in de elleboog	74	78	78	76	76	82	82	80
gebruik papieren zakdoekjes	78	79	79	75	81	83	83	80
geen handen schudden	90	95	93	91	91	95	93	92
1,5 meter afstand houden	86	87	76	73	87	88	79	75
thuisblijven bij verkoudheid	90	94	91	86	90	94	-	87
werk zoveel mogelijk thuis	-	91	87	82	-	90	84	82
vermijd drukte	-	95	92	89	-	95	93	90
alleen OV als niet anders kan	-	-	84	77	-	-	87	80
bij verkoudheid huisgenoten: blijf thuis, geen bezoek	-	-	95	91	-	-	94	91
bij verkoudheidsklachten: laat u testen	-	-	-	77	-	-	-	77
draag een niet-medisch mondkapje in het OV	-	-	-	29	-	-	-	37

-: niet nagevraagd

## 1,5 metermaatregel moeilijkst toe te passen

De maatregel om '1,5 meter afstand te houden' (40%) wordt aanzienlijk lastiger ervaren dan de andere maatregelen (tabel 5). Wat blijkt verder? In meting 4 vinden meer Amsterdammers de maatregelen moeilijk dan in meting 1. De maatregelen 'drukke vermijden' en 'bij verkoudheid thuisblijven' zijn ook moeilijker dan meting 3, ongeveer twee weken eerder. In vergelijking met landelijke cijfers vindt men in Amsterdam sommige maatregelen lastiger, zoals 'drukke vermijden', 'alleen gebruik maken van het openbaar vervoer als het niet anders kan' en 'een niet-medisch mondkapje dragen in het openbaar vervoer'. Mensen die niet tot de risicogroep behoren (70-plussers en 25 t/m 69-jarigen met gezondheidsproblemen, zie kader), hebben meer moeite met de 1,5 meter maatregel: 25-t/m 69-jarigen zonder gezondheidsproblemen (47%) vinden het moeilijker zich aan de 1,5 meter maatregel te houden dan 25- t/m 69-jarigen met gezondheidsproblemen (36%) en 70-plussers (25%).

10% van de Amsterdamse deelnemers heeft zelf covid-19 gehad of iemand in het gezin of huishouden. Dat cijfer ligt ongeveer even hoog als landelijk (8%). Van de deelnemers behoort 24% tot de risicogroep op een ernstig beloop van covid-19, vanwege gezondheidsproblemen, zoals diabetes, astma of hartaandoeningen. Nog eens 15% behoort vanwege zijn of haar leeftijd (70+) tot de

**Tabel 5: Moeilijkheid van de adviezen (%)**

(heel) moeilijk	AM	AM	AM	AM	NL	NL	NL	NL
	m 1	m 2	m 3	m 4	m 1	m 2	m 3	m 4
20 seconden handen wassen	9	20	19	18	8	20	20	20
hoesten/niesen in de elleboog	7	14	12	13	7	10	9	9
gebruik papieren zakdoekjes	8	12	12	12	6	10	10	10
1,5 meter afstand houden	25	34	39	40	22	27	32	37
geen handen schudden	4	2	3	4	5	3	3	4
zoveel mogelijk thuis werken	-	13	13	16	-	16	15	16
drukke vermijden	-	15	14	21	-	9	11	15
bij verkoudheid thuis blijven	-	11	12	18	-	11	13	-
alleen OV als niet anders kan	-	-	10	13			5	6
bij verkoudheid huisgenoten: blijf thuis, geen bezoek	-	-	5	8			8	11
bij verkoudheidsklachten: laat u testen	-	-	-	9				9
draag een niet-medisch mondkapje in het OV	-	-	-	20				13

-: niet nagevraagd

### Minderheid denkt besmet te kunnen raken

Eén op 12 deelnemers (8%) uit Amsterdam vindt het (zeer) waarschijnlijk om zelf besmet te raken met het coronavirus (tabel 6). Dat is lager dan in meting 1, maar komt overeen met het landelijk cijfer. Een meerderheid (58%) van de deelnemers vindt het ernstig als zij zelf besmet zouden raken. Ongeveer een derde (36%) van de deelnemers achten het zeer waarschijnlijk het virus aan anderen door te geven als ze besmet zouden zijn. Landelijk ligt dit op 47%. Mogelijk heeft dit verschil te maken met het hoge aandeel alleenwonenden in Amsterdam; zij schatten de kans kleiner in dat ze iemand anders besmetten. Bijna iedereen (91%) zou het (heel) erg vinden het virus door te geven aan iemand anders. In overeenstemming met het landelijk panel schatten 6 op de 10 deelnemers aan het Amsterdamse panel de kans op een 2<sup>e</sup> golf (zeer) hoog. Amsterdammers zouden, net als de rest van Nederland een 2<sup>e</sup> golf (heel) ernstig vinden.

**Tabel 6: Kans en ernst besmetting (%)**

inschatting (zeer) waarschijnlijk	AM	AM	AM	AM	NL	NL	NL	NL
	m 1	m 2	m 3	m 4	m 1	m 2	m 3	m 4
zelf besmet raken	13	11	7	8	15	12	10	9
anderen besmetten	40	40	40	36	51	48	48	47
<b>ernst (heel) erg</b>								
zelf besmet raken	53	52	53	58	53	53	55	59
anderen besmetten	90	92	91	91	91	93	93	92
<b>2<sup>e</sup> golf</b>								
kans (zeer) waarschijnlijk	-	-	-	60	-	-	-	59
ernst (heel) erg	-	-	-	85	-	-	-	87

### Draagvlak voor adviezen hoog

Net als in meting 1 is er veel draagvlak voor de huidige maatregelen, zowel in Amsterdam als landelijk. Variërend per maatregel staat 69% tot 95% van de deelnemers in Amsterdam erachter (tabel 8). Het meeste draagvlak is er voor geen handen schudden, handen wassen en hoesten/ niezen in de elleboog. Het minste draagvlak is er voor het dragen van een mondkapje in het openbaar vervoer (69%). Ook als de maatregelen langer zouden gaan duren, blijft het draagvlak over het algemeen hoog. Echter, het draagvlak voor de adviezen 'werk zoveel mogelijk thuis' en 'gebruik het openbaar vervoer alleen als het niet anders kan' zijn voor velen op de langere termijn lastig vol te houden. Zo'n 54-59% staat achter deze maatregelen als ze nog een half jaar zouden duren. Het draagvlak voor alle maatregelen daalt op de langere termijn met uitzondering van handen wassen, hoesten/niezen in de elleboog en het gebruik van papieren zakdoekjes. Onder de Amsterdamse panelleden is het draagvlak voor het vermijden van drukte en het alleen als noodzakelijk reizen met het openbaar vervoer, wanneer deze maatregelen nog 6 maanden zouden gelden, lager dan de landelijke cijfers. Het draagvlak voor de andere maatregelen komt in Amsterdam overeen met dat in de rest van Nederland (tabel 7)..

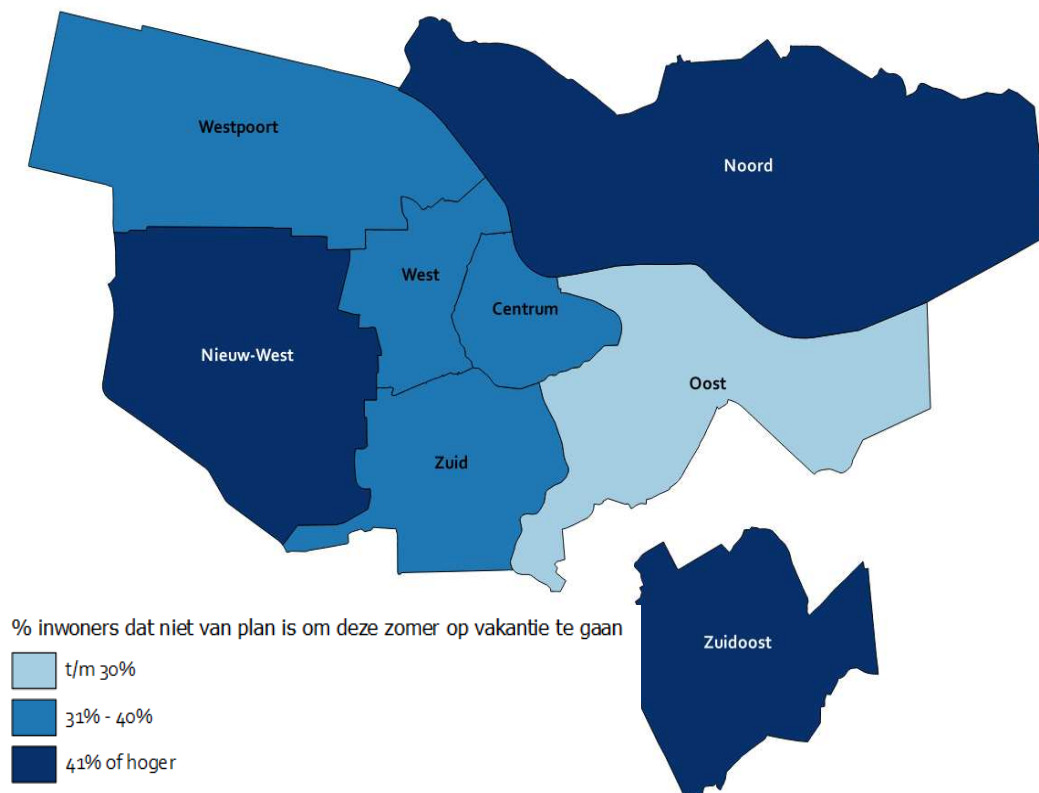
**Tabel 7: Draagvlak voor maatregelen, nu en in komende tijd (%)**

(helemaal) eens	tot 1 juni		nog 6 weken		nog 6 maanden	
	NL	AM	NL	AM	NL	AM
20 seconden handen wassen	92	94	91	92	88	90
hoesten/niezen in de elleboog	94	94	93	93	91	91
gebruik papieren zakdoekjes	88	88	89	89	87	86
geen handen schudden	90	95	89	92	83	82
1,5 meter afstand houden	83	86	77	78	63	60
thuisblijven bij verkoudheid	84	84	80	79	71	70
werk zoveel mogelijk thuis	69	73	67	70	56	54
vermijd drukte	91	91	87	87	76	71
alleen OV als niet anders kan	81	81	76	73	64	56
bij verkoudheid huisgenoten: blijf thuis, geen bezoek	88	87	85	82	73	75
bij verkoudheidsklachten: laat u testen	75	75	75	75	73	72
draag een niet-medisch mondkapje in het OV	67	69	68	66	61	59

### Eén op drie deelnemers geen vakantieplannen

Ruim een derde van de Amsterdamse deelnemers (37%) heeft tijdens de 4<sup>e</sup> meting geen vakantieplannen voor komende zomer, dit aandeel is het hoogst onder deelnemers uit Noord, Nieuw-West en Zuidoost (figuur 1). Ongeveer een kwart blijft in Nederland en nog eens 28% gaat binnen Europa op vakantie. Eén procent is van plan om buiten Europa op vakantie te gaan, terwijl het advies is om alleen buiten Europa te reizen als dat echt noodzakelijk is. De testbereidheid onder Amsterdammers is vergelijkbaar met het landelijke cijfer: bijna driekwart (73%) zou zich laten testen bij klachten. Opvallend: bij mensen met verkoudheidsklachten is de testbereidheid veel lager, slechts 10% heeft zich laten testen (tabel 8).

Figuur 1: Inwoners zonder vakantieplannen (%)



Tabel 8: Bereidheid tot testen en vakantieplannen (%)

	AM m 4	NL m 4
<b>Vakantieplannen zomer<sup>1</sup></b>		
nee	37	35
in Nederland	26	31
in Europa	28	23
buiten Europa	1	1
weet niet	12	12
<b>Bereidheid zich te laten testen / heeft u zich laten testen</b>		
deelnemers met klachten	10	12
deelnemers zonder klachten	73	74

<sup>1</sup>meer antwoorden mogelijk



### Meeste mensen hebben vertrouwen in de aanpak

Twee derde van de deelnemers uit Amsterdam heeft veel vertrouwen in de aanpak van de overheid. Het percentage deelnemers dat in gesprekken met anderen positief is over de Nederlandse aanpak is met 37% aanzienlijk lager dan in meting 1. Verder is meer dan de helft (55%) van de Amsterdammers van mening dat het Nederlandse beleid beter is dan dat van andere landen (tabel 9).

Tabel 9: Houding ten opzichte van het overheidsbeleid (%)

Deelnemer geeft aan:	AM				NL			
	m 1	m 2	m 3	m 4	m 1	m 2	m 3	m 4
(zeer) positief over aanpak in gesprekken met anderen	61	55	47	37	66	57	53	39
(heel) veel vertrouwen in aanpak overheid	69	68	64	66	74	73	69	70
Nederlands beleid beter dan andere landen	48	53	51	55	55	57	58	57

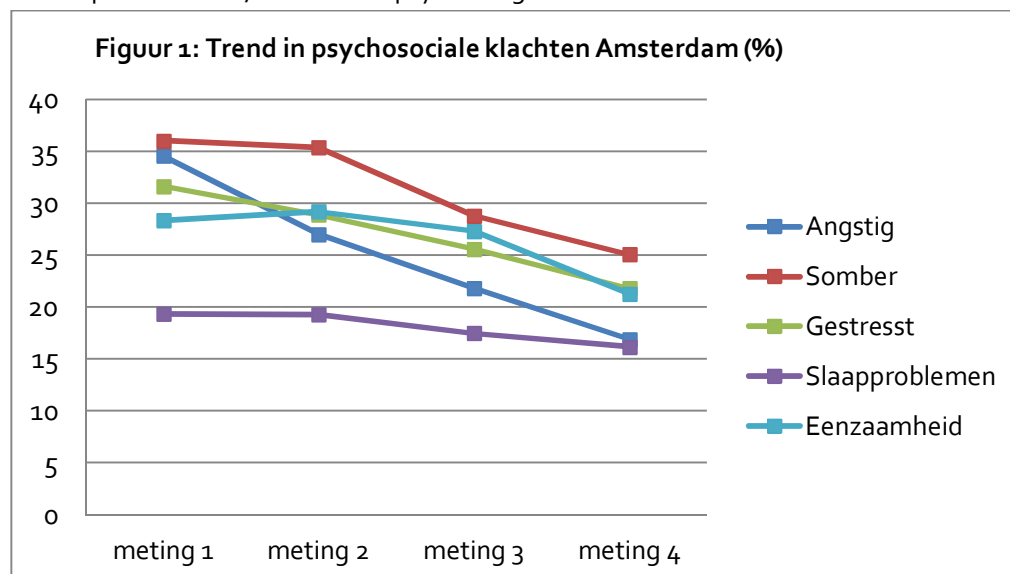
-: geen cijfers beschikbaar

### Welbevinden en leefstijl

*De maatregelen hebben impact op onze mentale, fysieke, en sociale gezondheid. Ook deze aspecten zijn in kaart gebracht.*

#### Mentaal welbevinden verbeterd

De cijfers laten zien dat het welbevinden van de deelnemers in Amsterdam langzamerhand verbetert, met name angstklachten zijn sterk afgenomen (figuur 1 en tabel 10). Ongeveer een vijfde van de Amsterdamse deelnemers heeft in vergelijking met de periode voor de coronamaatregelen meer last van psychosociale klachten, zoals slaapproblemen, angst en somberheid. In april gold dat nog voor één op drie deelnemers. Ook geven minder Amsterdamse deelnemers een onvoldoende rapportcijfer voor hun leven dan in april. In vergelijking met heel Nederland rapporteren deelnemers uit Amsterdam vaker dat zij meer psychosociale klachten ervaren sinds de coronamaatregelen, vooral somberheid komt bij Amsterdamse deelnemers vaker voor. Wat blijkt verder? Psychosociale klachten komen in Amsterdam vaker voor bij 25- t/m 69-jarigen dan bij 70-plussers. Vooral deelnemers tot 70 jaar met gezondheidsproblemen scoren ongunstig. Zo voelt 37% van hen zich somberder dan voor de coronaperiode en is 76% van hen psychisch gezond.



### Tevredenheid sociale contacten toegenomen

Positief nieuws: de tevredenheid over de sociale contacten lijkt in juni iets toe te nemen. In mei waren deelnemers uit Amsterdam minder tevreden over hun sociale leven dan in april. Ook geven steeds minder deelnemers aan dat zij het missen om vrienden of familie in het echt te zien. Dit komt mogelijk door de versoepeling van de maatregelen vanaf 1 juni. De landelijke cijfers laten eenzelfde beeld zien (tabel 11). Van de deelnemers uit Amsterdam voelt 56% zich matig of ernstig eenzaam, dat is lager dan in april en mei. Wel komt eenzaamheid in Amsterdam nog steeds vaker voor dan landelijk. Wie lopen meer risico op sociale problematiek? Met name 25- t/m 69-jarigen met gezondheidsproblemen zijn ontevreden over hun sociale leven. Van hen is 68% matig of ernstig eenzaam en slechts 41% ervaart de kwaliteit van zijn of haar sociale contacten als goed.

**Tabel 10: Psychische gezondheid (%)**

	AM	AM	AM	AM	NL	NL	NL	NL
	m 1	m 2	m 3	m 4	m 1	m 2	m 3	m 4
<b>Onvoldoende rapportcijfer leven</b>	14	11	8	6	10	8	6	5
<b>Psychosociale klachten (veel) meer</b>								
angstig	35	27	22	17	38	25	19	14
somber	36	35	29	25	32	27	21	18
gestrest	32	29	26	22	31	25	22	18
slaapproblemen	19	19	18	16	19	16	15	13
eenzaamheid	28	29	27	21	28	26	22	18
<b>Psychische gezondheid</b>								
psychisch gezond	84	83	85	86	87	87	88	89
psychisch licht ongezond	10	12	10	11	9	9	8	7
psychisch matig ongezond	5	4	4	3	3	3	3	3
psychisch ernstig ongezond	1	1	1	1	2	1	1	1

--: niet nagevraagd

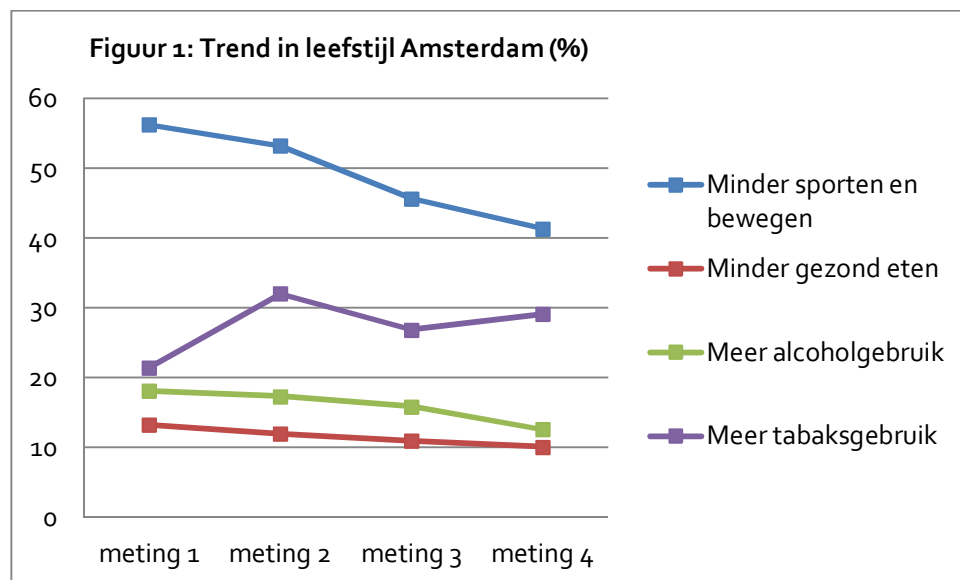
**Tabel 11: Sociale contacten en eenzaamheid (%)**

	AM	AM	AM	AM	NL	NL	NL	NL
	m 1	m 2	m 3	m 4	m 1	m 2	m 3	m 4
<b>Kwaliteit sociale contacten</b>								
Ik ervaar goed contact met familie, vrienden, kennissen	76	61	60	65	78	63	63	65
Digitale/telefonische contacten ervaar ik als positief	78	69	66	63	79	72	68	63
Alles bij elkaar ervaar ik de kwaliteit van mijn sociale contacten goed	65	53	55	57	65	55	57	61
Ik mis het om mijn vrienden of familie in het echt te zien	-	79	73	65	-	80	74	62
<b>Eenzaamheid</b>								
niet eenzaam	30	32	36	44	30	35	42	49
matig eenzaam	54	53	52	42	55	51	45	38
ernstig eenzaam	16	15	13	14	14	14	13	13

--: niet nagevraagd

### Toename sport en beweging zet door

In juni gaf 41% van de Amsterdamse deelnemers aan dat zij minder sporten en bewegen dan voor de coronamaatregelen. Dat aandeel is lager dan in april en mei (figuur 2). De coronamaatregelen hebben minder invloed op het voedingsgedrag, ruim driekwart van de deelnemers eet even gezond als voorheen. Het voedingsgedrag verschilt niet van het landelijke cijfer en is niet of nauwelijks veranderd tussen april en juni (tabel 12).



### Ruim een kwart rokers rookt meer

Ruim een kwart van de rokers rookt meer sinds het ingaan van de coronamaatregelen en 17% is minder gaan roken. De landelijke cijfers laten een vergelijkbaar beeld zien. Ook het alcoholgebruik is veranderd. Van de Amsterdammers die alcohol gebruiken, drinkt 13% meer dan voor de coronamaatregelen, net als landelijk (12%). Het aandeel Amsterdammers dat juist minder alcohol drinkt (25%) is hoger dan in april en ook hoger dan het landelijke cijfer (18%; tabel 12).

**Tabel 12: Veranderingen in leefstijl (%)**

	AM	AM	AM	AM	NL	NL	NL	NL
	m 1	m 2	m 3	m 4	m 1	m 2	m 3	m 4
<b>(veel) minder</b>								
sporten en bewegen	56	53	46	41	53	50	42	37
gezond eten	13	12	11	10	14	14	11	10
alcoholgebruik <sup>1</sup>	18	24	25	25	16	18	19	18
tabaksgebruik <sup>2</sup>	10	15	17	17	12	12	13	12
<b>(veel) meer</b>								
sporten en bewegen	13	14	16	15	13	14	17	16
gezond eten	16	12	16	15	10	11	13	12
alcoholgebruik <sup>1</sup>	18	17	16	13	13	15	13	12
tabaksgebruik <sup>2</sup>	21	32	27	29	24	32	31	30

<sup>1</sup>78% van de Amsterdamse deelnemers gebruikt alcohol (meting 4)

<sup>2</sup>13% van de Amsterdamse deelnemers rookt (meting 4)

**Colofon**

GGD Amsterdam, afdeling EGZ, juli 2020  
tekst: Henriëtte Dijkshoorn, Steve Lauriks, Annelies van Loon  
foto: fotobank gemeente Amsterdam  
met dank aan Lieselotte Bicknese (OIS) en het OIS-Stadspanel

**Contact**

email: [egz@ggd.amsterdam.nl](mailto:egz@ggd.amsterdam.nl)  
[www.ggd.amsterdam.nl](http://www.ggd.amsterdam.nl)  
tel: 020-555 55495