



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

**Inventarisatie Nederlandse COVID-19
Onderzoeken:
Preventie en Zorg & Brede Maatschappelijke
vraagstukken**

Rapportage nr. 10: leefstijl en lichamelijke gezondheid

Colofon

© RIVM 2021

Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Publicatiedatum: 22 april 2021

Maartje Harbers (auteur), RIVM
Tessa Hulshof (auteur), RIVM
Roline Schaink (auteur), RIVM
Carola Schrijvers (projectleiding), RIVM

Contact:
Carola Schrijvers
RIVM Centrum Gezondheid en Maatschappij
carola.schrijvers@rivm.nl

Dit is een uitgave van:
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
Nederland
www.rivm.nl

Inhoudsopgave

1	Inleiding — 5
2	Methodologie — 6
3	Samenvatting van de resultaten over leefstijl — 8
3.1	Kernboodschappen leefstijl van Nederlanders tijdens de coronacrisis — 8
3.2	Leefstijl van de algemene bevolking — 8
3.2.1	Sporten en bewegen algemene bevolking — 9
3.2.2	Alcoholgebruik algemene bevolking — 11
3.2.3	Roken algemene bevolking — 11
3.2.4	Eetgedrag algemene bevolking — 11
3.3	Leefstijl van specifieke groepen — 12
3.3.1	Leefstijl van jongeren en jongvolwassenen — 12
3.3.2	Leefstijl van ouderen — 15
3.3.3	Leefstijl van overige groepen — 15
4	Samenvatting van de resultaten over lichamelijke gezondheid — 17
4.1	Kernboodschap lichamelijke gezondheid van Nederlanders tijdens de coronacrisis — 17
4.2	Lichamelijke gezondheid van de algemene bevolking — 17
4.3	Lichamelijke gezondheid van specifieke groepen — 18
4.3.1	Lichamelijke gezondheid van mensen met een chronische ziekte — 18
4.3.2	Lichamelijke gezondheid van zorgprofessionals — 19
4.3.3	Lichamelijke gezondheid van thuiswerkers — 19
4.3.4	Lichamelijke gezondheid van zwangere vrouwen en vroeggeboorte — 19
	Referenties — 21
	Bijlage 1 Tabel 1 Resultaten algemene bevolking — 23
	Tabel 1.1 Samenvatting resultaten over leefstijl van de algemene bevolking — 23
	Bijlage 2 Tabellen 2.1 t/m 2.6 Resultaten specifieke doelgroepen — 33
	Tabel 2.1 Samenvatting resultaten leefstijl bij kinderen en jongeren — 33
	Tabel 2.2 Samenvatting resultaten leefstijl bij ouderen — 36
	Tabel 2.3 Samenvatting resultaten leefstijl bij zwangere vrouwen — 37
	Tabel 2.4 Samenvatting resultaten leefstijl bij mensen met een chronische ziekte — 38
	Tabel 2.5 Samenvatting resultaten leefstijl bij professionals voor psychische hulp — 39
	Tabel 2.6 Samenvatting resultaten leefstijl bij daklozen — 41
	Bijlage 3: Tabel 3.1: Resultaten lichamelijke gezondheid algemene bevolking — 42
	Tabel 3.1 Samenvatting resultaten lichamelijke gezondheid van de algemene bevolking — 42

Bijlage 4: Tabellen 4.1 t/m 4.6: Resultaten lichamelijke gezondheid specifieke doelgroepen – 44

Tabel 4.1 Samenvatting resultaten lichamelijke gezondheid bij mensen met een chronische ziekte – 44

Tabel 4.2 Samenvatting resultaten lichamelijke gezondheid bij zorgprofessionals – 44

Tabel 4.3 Samenvatting resultaten lichamelijke gezondheid bij thuiswerkers – 45

Tabel 4.4 Samenvatting resultaten lichamelijke gezondheid bij zwangere vrouwen – 46

Tabel 4.5 Samenvatting resultaten vroeggeboorte – 46

Tabel 4.6 Samenvatting resultaten lichamelijke gezondheid bij daklozen – 47

Bijlage 3 Methodologie van dit project – 48

1 Inleiding

De crisis rond COVID-19 roept veel (kennis)vragen op. Vragen die op korte termijn beantwoord moeten worden, maar ook vragen voor de meer langere termijn. De vragen gaan over verschillende terreinen zoals gezondheid, veiligheid, solidariteit en sociale zekerheid. ZonMw heeft het programma COVID-19 ingericht waar veel van deze vraagstukken bij elkaar komen en die het onderwerp vormen van onderzoeksprojecten.

Op verzoek van het ministerie van VWS bundelt het RIVM de resultaten van onderzoek dat plaatsvindt binnen het ZonMw programma COVID-19 in periodieke rapportages. Het gaat om onderzoek op het terrein van preventie, zorg en brede maatschappelijke vraagstukken. We analyseren de resultaten en voorzien deze van duiding en aandachtspunten die bruikbaar zijn bij beleidsvorming en -evaluatie. Uiteindelijk ontstaat er een systematisch overzicht van de effecten en de impact van de coronacrisis en van de coronamaatregelen op het dagelijks leven van Nederlanders, met bijzondere aandacht voor specifieke doelgroepen.

In 2020 verschenen acht rapportages die een samenvatting gaven van de nieuwste inzichten uit door ZonMw gefinancierd onderzoek, aangevuld met enkele overige relevante onderzoeken waaronder die van de RIVM Corona Gedragsunit. In 2021 maken we een samenvatting van de beschikbare informatie per thema (b.v. mentaal welbevinden, leefstijl en economische aspecten van de coronacrisis). Waar mogelijk voorzien we deze informatie van duiding en aandachtspunten voor beleid. We vatten resultaten samen voor de algemene bevolking en per specifieke doelgroep. Eerdere rapportages zijn beschikbaar via:

<https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/onderzoek/preventie-zorg-maatschappij>.

Deze kennisintegratie komt mede tot stand in nauwe samenwerking met ZonMw en VWS. Daarnaast willen wij onze meelezers en adviseurs bij deze rapportage bedanken: Johan Polder, Ilse Storm, Wanda Wendel-Vos en Mariken Leurs.

Deze 10e rapportage gaat specifiek over de effecten van de coronacrisis en corona-maatregelen op de leefstijl en op de lichamelijke gezondheid van Nederlanders. In hoofdstuk 2 komt de methodologie bij deze rapportage aan de orde. Zie bijlage 5 voor de afbakening van de opdracht en beoordeling van de wetenschappelijke kwaliteit van de in dit project gebruikte studies.

Hoofdstuk 3 bevat de resultaten van de geselecteerde studies over leefstijl. Eerst worden de kernboodschappen uitgelicht (3.1). Vervolgens worden de resultaten uit de studies besproken, uitgesplitst naar studies die gaan over de leefstijl van de algemene Nederlandse bevolking (3.2) en studies over specifieke groepen (3.3). Hoofdstuk 4 bevat de resultaten van studies over lichamelijke gezondheid en heeft dezelfde opbouw als hoofdstuk 3: kernboodschappen (4.1); resultaten lichamelijke gezondheid van de algemene bevolking (4.2) en resultaten betreffende specifieke groepen (4.3).

2 Methodologie

Deze 10e rapportage is gebaseerd op de doorlopende ZonMw-inventarisatie van relevante Nederlandse COVID-19 onderzoeken binnen het *ZonMw programma COVID-19*. Het betreft publicaties die verschenen zijn vanaf begin maart 2020, de start van de eerste golf van de coronaepidemie in Nederland. Alle publicaties die vóór 23 maart 2021 door ZonMw waren geïdentificeerd, zijn meegenomen in deze rapportage, aangevuld met enkele andere Nederlandse onderzoeken.

Voor dit rapport zijn resultaten van studies meegenomen die gaan over leefstijl: bewegen, roken, alcoholgebruik, drugsgebruik, voeding en overgewicht. In de studies die gaan over lichamelijke gezondheid zijn de volgende uitkomstmaten meegenomen: het eigen oordeel over de lichamelijke gezondheid, fysieke klachten, beperking in dagelijkse activiteiten, gezonde levensjaren. Ervaren gezondheid is in deze rapportage in enkele gevallen ook meegenomen als uitkomstmaat om meer context te geven.

De resultaten van de verschillende studies worden aan de *tijdlijn van de maatregelen voor de bestrijding van COVID-19* gekoppeld. Zie voor de uitgebreide tijdlijn: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/tijdlijn-maatregelen-covid>.

Deze tijdlijn comprimeren we tot vier fases in de bestrijding van COVID-19:

- 1) 1e lock-down, maart-april 2020;
- 2) versoepeling maatregelen, mei-juli 2020;
- 3) steeds verdergaande aanscherping maatregelen, augustus-half december 2020;
- 4) 2^e lock-down: half december 2020 – heden.

Belangrijke kanttekeningen bij het lezen van deze rapportage zijn de volgende:

We zien in de studies diverse uitkomstmaten terug, waardoor het lastig is de resultaten van studies onderling met elkaar te vergelijken. Dit zien we met name bij de verschillende dataverzamelingen over het sport- en beweeggedrag van Nederlanders. De definitie van sport en bewegen verschilt in deze dataverzamelingen en ook de vraagstellingen zijn niet in elke dataverzameling hetzelfde. Er zijn vragenlijsten die ingaan op de vraag 'bent u als gevolg van de pandemie meer of minder gaan bewegen' en vragen zoals 'hoeveel beweegt u nu (of normaliter)'.

Voor studies met meerdere meetmomenten (veelal uitgevoerd in de algemene bevolking), zijn er wel conclusies te trekken over verandering in de tijd. Hierbij houden we er rekening mee dat de dataverzameling veelal zelfgerapporteerde gegevens betreft, die mogelijk iets af kunnen wijken van de werkelijke situatie.

Tot nu toe zijn er relatief weinig studies over leefstijl en/of lichamelijke gezondheid gepubliceerd en verreweg de meeste gaan over sport en beweeggedrag. Resultaten op basis van één studie zullen dan ook met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd moeten worden.

In dit project besteden we in het bijzonder aandacht aan groepen die (mogelijk) extra kwetsbaar zijn als het gaat om de gevolgen van de coronacrisis en de coronamaatregelen. Voor de meeste groepen is een beperkt aantal studies uitgevoerd en ontbreekt informatie over leefstijl en/of lichamelijke gezondheid in de latere fasen van de coronacrisis. De resultaten betreffende specifieke groepen dienen dan ook met de nodige voorzichtigheid te worden geïnterpreteerd.

Op basis van de in deze rapportage beschreven onderzoeken laten we zien hoe een thema als leefstijl zich in de tijd (op verschillende momenten in de coronacrisis) ontwikkelt, door de resultaten van meerdere studies zo goed mogelijk met elkaar te vergelijken. Doordat de studies beschrijvend van aard zijn kunnen we niet het directe effect van de coronacrisis en coronamaatregelen op allerlei aspecten van het dagelijks leven kwantificeren.

3 Samenvatting van de resultaten over leefstijl

Sinds de start van de coronacrisis, nu ruim een jaar geleden, is het leven van vele Nederlanders drastisch veranderd. De crisis en de bijbehorende maatregelen drukken hun stempel op vele aspecten van het dagelijks leven (school, werk, sociale relaties, vrije tijd) en bepalen daarmee mogelijk ook hoe gezond we leven. Wat weten we eigenlijk uit Nederlands onderzoek over de effecten van de coronacrisis en coronamaatregelen op leefstijl? Hoe ontwikkelt de leefstijl van de algemene bevolking zich gedurende de coronacrisis? Welke patronen zien we als het gaat om de leefstijl van groepen die daarbij extra kwetsbaar kunnen zijn?

In dit hoofdstuk vatten we de resultaten samen van onderzoek over de effecten van de coronacrisis en coronamaatregelen op de leefstijl van Nederlanders. Het gaat daarbij om: bewegen, roken, alcoholgebruik, drugsgebruik, voeding en overgewicht. In dit hoofdstuk komen allereerst de kernboodschappen aan bod (3.1). Vervolgens gaan we dieper in op de resultaten over de algemene bevolking (3.2) en specifieke groepen (3.3).

3.1 Kernboodschappen leefstijl van Nederlanders tijdens de coronacrisis

- Tijdens de 1^e lockdown is de algemene Nederlandse bevolking minder gaan bewegen dan vóór de coronacrisis. Met het versoepelen van de maatregelen gingen ze ook meer weer bewegen, gevolgd door een daling tijdens de 2^e lockdown. Seizoensinvloeden spelen ook een rol bij de daling afgelopen winter.
- Een beperkt deel van de volwassen Nederlanders (15%) geeft aan juist meer te zijn gaan bewegen tijdens de coronacrisis.
- De jeugd tot en met 18 jaar is ook minder gaan bewegen tijdens de coronacrisis. De afname tijdens de 1^e lockdown was vooral zichtbaar bij 5-12 jarigen. Kinderen die al matig bewogen gingen nog minder bewegen tijdens de 1e lockdown.
- Sportdeelname van de jeugd beweegt mee met het strenger worden dan wel versoepelen van de coronamaatregelen. Ook seizoensinvloeden lijken hierbij een rol te spelen.
- Ruim een kwart van de Nederlanders heeft het alcoholgebruik geminderd. In verhouding zijn iets meer Nederlanders minder gaan drinken dan meer gaan drinken.
- Onder rokers zijn er in verhouding meer mensen die meer zijn gaan roken dan mensen die minder zijn gaan roken. De mensen die meer zijn gaan roken noemen het ervaren van stress als een belangrijke reden voor deze toename.
- De coronaperiode heeft (tot nu toe) weinig invloed op de gemiddelde BMI van de Nederlandse bevolking. In 2020 steeg de gemiddelde BMI niet sterker dan in 2019.
- Er zijn nauwelijks gegevens beschikbaar over de leefstijl van ouderen tijdens de coronacrisis, zodat we geen uitspraken kunnen doen over de ontwikkeling ervan.

3.2 Leefstijl van de algemene bevolking

In deze paragraaf vatten we de resultaten samen van studies die op meerdere momenten in de tijd de verschillende aspecten van leefstijl van

de algemene Nederlandse bevolking hebben gemeten: sporten en bewegen (3.2.1), alcoholgebruik (3.2.2), roken (3.2.3) en eetgedrag (3.2.4). Details over de resultaten per studie zijn te vinden in tabel 1.1 in bijlage 1.

3.2.1 **Sporten en bewegen algemene bevolking** **Vooral tijdens 1e lockdown daling aantal mensen dat sport en beweegt**

Drie studies laten zien dat tijdens de 1^e lockdown in april 2020 minder Nederlanders sportten of bewogen dan van vóór de coronacrisis. Naarmate de maatregelen versoepelden, pakten meer mensen het sporten en bewegen weer op. In december 2020 is er weer een daling te zien in het percentage mensen dat sport en beweegt. Deze daling hangt mogelijk niet alleen samen met de nieuwe lockdown maar ook met seizoensinvloeden. In een 'normaal' jaar wordt er in de winter minder gesport dan in bijvoorbeeld de lente en de herfst (zie afbeelding). Ook in de zomer is er normaal gesproken een lichte daling van het percentage mensen dat sport of beweegt, bijvoorbeeld door vakanties en een zomerstop bij veel verenigingen.



Bron: Maandelijkse Sportdeelnameindex 2013-2020 (NOC*NSF, 2021)

Uit maandelijkse metingen van het NOC*NSF onder ongeveer 3.000 respondenten blijkt dat in april 2019 nog bijna 70% van de 5- tot 80-jarigen 4x per maand of vaker sportte (NOC*NSF, 2021). Tijdens de 1^e lockdown in maart/april 2020 is dit percentage gedaald naar 55% om daarna weer te stijgen. De sterkste daling was hierbij te zien in de leeftijdscategorie 5 t/m 12 jaar. Tijdens de wintermaanden is er, net als in andere jaren, weer een daling zichtbaar, al is deze niet zo sterk als tijdens de 1^e lockdown in maart/april (zie donkerrode lijn afbeelding)(NOC*NSF, 2021).

In het zes-wekelijkse gedragsonderzoek van RIVM, GGD GHOR Nederland en de 25 GGD'en onder de bevolking van 16 jaar en ouder, zien we een zelfde soort trend. In april 2020 gaf 53% van de respondenten aan dat zij (veel) minder zijn gaan sporten én bewegen dan vóór de coronacrisis (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). In de maanden daarna daalde dit percentage tot 28% in september om vervolgens in de wintermaanden weer te stijgen. In de maanden december t/m februari gaf 45% tot 47% van de respondenten aan dat zij (veel) minder zijn gaan

sporten en bewegen. In de laatste meting van dit onderzoek (maart 2021) zien we dat 42% (veel) minder is gaan sporten en bewegen vergeleken met de periode vóór de coronacrisis. Echter deze percentages liggen niet zo hoog als in april 2020. Uit een internationale studie uitgevoerd binnen de Europese Unie in de periode oktober/november komt naar voren dat ruim een kwart van de Nederlandse respondenten minder is gaan bewegen sinds de coronacrisis (Bailey et al., 2021).

Uit een studie van Schoemaker & de Boer (o.a. op basis van data van Lifelines en het gedragsonderzoek van RIVM) blijkt dat vóór de coronacrisis 46% van de Nederlanders van 25 jaar en ouder voldeed aan de beweegrichtlijn¹. Tijdens de 1^e lockdown daalde dit percentage naar 29% om vervolgens weer op te lopen tot ruim 40% in de maanden juni t/m november. In december 2020 is het aantal Nederlanders dat voldeed aan de beweegrichtlijn weer wat lager (36%) (Schoemaker & De Boer, 2021).

Zo'n 15% van Nederlanders is juist meer gaan bewegen tijdens de coronacrisis

Tijdens de coronacrisis geeft ongeveer 15% van de Nederlandse bevolking aan juist meer te bewegen dan daarvoor (Bailey et al., 2021; RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021; Van den Dool, 2020; Voedingscentrum, 2020). Dit gebeurde relatief veel bij vrouwen, hoger opgeleiden en 25-44 jarigen, terwijl de cijfers voor Nederlanders met een lage en middelbare opleiding, mannen en ouderen (65+) onder het landelijk gemiddelde liggen (Schoemaker & De Boer, 2021). Uit de maandelijkse meting van NOC*NSF blijkt dat hoger opgeleiden ook vóór de coronacrisis al vaker wekelijks sporten ten op zichte van middelbare en lager opgeleiden (NOC*NSF, 2021). Ook gezinssamenstelling heeft een aanzienlijke invloed op het beweeggedrag tijdens de coronacrisis. De kans op minder bewegen was relatief groot voor gezinnen met (jonge) thuiswonende kinderen (Schoemaker & De Boer, 2021).

Afname beweegactiviteiten in het kader van werk tijdens 1^e lockdown

Vooraf tijdens de 1^e lockdown zijn beweegactiviteiten zoals wandelen en fietsen naar het werk en lunchwandelen sterk afgenomen. Door het wegvallen van woon-werkverkeer heeft een deel van de Nederlanders meer tijd om (individueel) te sporten en te bewegen (Van den Dool, 2020). Volgens Van der Poel & Pulles maken Nederlanders in de 1^e lockdown relatief vaker een ommetje of een fietstochtje in de vrije tijd dan vóór de coronacrisis, maar uit een studie van Van den Dool blijkt dat recreatief wandelen en fietsen even vaak gebeurt dan tijdens een 'normale' lente (Van den Dool, 2020; Van der Poel & Pulles, 2020).

Sportsector ook geraakt door coronacrisis

De 'sport' wordt door de coronacrisis geraakt op allerlei vlakken. Bijvoorbeeld het afgelasten van (top)sportevenementen, sportverenigingen die hun leden verliezen maar ook topsporters en hun begeleidende staf die zowel fysiek, mentaal als financieel geraakt worden. Daardoor ontstaan soms wel weer nieuwe initiatieven. Zo zijn er sportverenigingen die

¹ De beweegrichtlijn is hier gedefinieerd als minimaal 150 minuten matig intensief bewegen per week. Zie voor meer informatie over de beweegrichtlijnen: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>

alternatieve beweegopties aanbieden (thuisstraining, beweegtips en trainingsfilmpjes) en is er een versnelde ontwikkeling van virtuele (top)sportwedstrijden (Van der Poel & Pulles, 2020).

3.2.2 **Alcoholgebruik algemene bevolking**

Ruim kwart heeft alcoholgebruik geminderd sinds april 2020

Uit de laatste meting van het gedragsonderzoek van RIVM, GGD GHOR Nederland en de 25 GGD'en blijkt dat van de deelnemers (16+) die alcohol drinken, 11% aangeeft (veel) meer te zijn gaan drinken sinds de coronacrisis en dat 28% juist zegt (veel) minder te zijn gaan drinken (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). Het percentage deelnemers dat (veel) minder alcohol drinkt is in de laatste meetronde (maart 2021) met 11 procentpunt gestegen ten opzichte van de eerste ronde in maart 2020 (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). Deze resultaten zijn in lijn met die van een studie van het Voedingscentrum: in november 2020 had 26% het alcoholgebruik geminderd, 66% dronk nog evenveel als 'normaal' en 8% dronk meer (Voedingscentrum, 2020). Bij de eerste meting van april 2020 gaf nog 20% aan minder alcohol te hebben gedronken, 69% dronk evenveel en 11% dronk meer dan normaal (Voedingscentrum, 2020). Het percentage respondenten dat aangeeft meer te zijn gaan drinken tijdens de coronacrisis komt overeen met dat uit een Europese studie (12%) gemeten in oktober/november (Bailey et al., 2021). Het percentage Nederlanders dat in deze studie aangeeft minder alcohol te zijn gaan drinken (8%) ligt echter een stuk lager dan blijkt uit het gedragsonderzoek van het RIVM en onderzoek van het Voedingscentrum. Uit de Europese studie blijkt bovendien dat maar een klein deel (5%) van de Nederlanders denkt dat het opgeven van alcohol zal helpen om de coronasymptomen te verminderen (Bailey et al., 2021).

3.2.3 **Roken algemene bevolking**

Rokers zijn vaker meer gaan roken dan minder tijdens de coronacrisis

Het gedragsonderzoek van RIVM, GGD GHOR Nederland en de 25 GGD'en laat zien dat in de meting van maart 2021, 1 op de 3 rokers aangeeft (veel) meer te zijn gaan roken dan vóór de coronacrisis. Ongeveer 17% geeft aan (veel) minder te roken. Deze percentages zijn redelijk constant gebleven sinds begin mei 2020 (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). Deze resultaten zijn vergelijkbaar met een studie van Bommelé & Willemsen. Daaruit blijkt dat 24% meer is gaan roken tijdens de 2^e lockdown. Daar tegen over staat dat 16% juist minder is gaan roken (Bommelé & Willemsen, 2021). In deze studie geeft ruim een kwart van de rokers aan dat zij meer zijn gaan roken door een toename aan stress veroorzaakt door de coronacrisis. Het aandeel rokers dat het moeilijk vindt om te stoppen is iets kleiner geworden: in mei 2020 vond 25% het moeilijk te stoppen met roken ten opzichte van 18% in december 2020 (Bommelé & Willemsen, 2021). Uit Europees onderzoek van Ipsos blijkt dat 2% van de Nederlanders gestart is met roken en 3% juist gestopt met roken sinds de start van de coronacrisis (Bailey et al., 2021).

3.2.4 **Eetgedrag algemene bevolking**

Ruim driekwart is niet anders gaan eten tijdens coronacrisis

Twee studies bekeken het eetgedrag in de algemene bevolking, waarbij ruim driekwart van de respondenten aangeeft dat zij niet anders zijn gaan eten dan normaal vóór de coronacrisis (RIVM GGD GHOR Nederland en 25

GGD'en, 2021; Voedingscentrum, 2020). Van het deel respondenten dat aangeeft wel anders te zijn gaan eten, zijn meer respondenten gezonder dan ongezonder gaan eten. De voornaamste reden om gezonder te gaan eten is om de weerstand te verhogen. Daarnaast hebben zij ook meer tijd en ruimte om met gezonde voeding bezig te zijn en deze te bereiden. Ruim 4 op de 5 Nederlanders is qua hoeveelheid niet anders gaan eten volgens metingen in april en november 2020 (Voedingscentrum, 2020). Volgens onderzoek van het Voedingscentrum is tijdens de coronaperiode ongeveer 30% van de Nederlanders meer op hun gewicht gaan letten. Over de gehele coronaperiode is 7% aangekomen of afgevallen maar inmiddels weer op het oude gewicht. 17% is nu zwaarder en 13% is nu minder zwaar (Voedingscentrum, 2020). Dat laatste percentage komt overeen met dat uit een Europees onderzoek uitgevoerd in de periode oktober/november, waarin 13% van de Nederlanders aangeeft gewicht te zijn verloren sinds het begin van de coronacrisis. Het percentage Nederlanders dat aangeeft te zijn aangekomen ligt met 27% een stuk hoger in deze studie (Bailey et al., 2021). Uit deze studie blijkt ook dat zes op de tien Nederlanders denkt dat er een verband bestaat tussen overgewicht en de heftigheid waarmee mensen coronasymptomen ondervinden. 34% denkt dat afvallen zal helpen om de coronasymptomen te verminderen (Bailey et al., 2021).

Gemiddelde BMI van Nederlandse bevolking niet extra gestegen in 2020

De coronaperiode heeft (tot nu toe) weinig invloed op de gemiddelde BMI van de Nederlandse bevolking. In 2020 steeg de gemiddelde BMI niet sterker dan in 2019 (De Klerk et al., 2021; Lifelines Corona Research, 2021). Wel stijgt de gemiddelde BMI sinds 2016 langzaam, ook als rekening wordt gehouden met de stijgende leeftijd. Dit blijkt uit onderzoek onder respondenten van het LISS-panel (De Klerk et al., 2021).

3.3 Leefstijl van specifieke groepen

In deze paragraaf vatten we de resultaten samen van studies die op meerdere momenten in de tijd de leefstijl van specifieke groepen hebben onderzocht. Details over de resultaten zijn te vinden in bijlage 2 (tabellen 2.1 t/m 2.6).

3.3.1 *Leefstijl van jongeren en jongvolwassenen* Sportdeelname en bewegen onder kinderen afgenomen tijdens 1e lockdown

Ook bij kinderen is een afname in sportdeelname en bewegen te zien tijdens de 1^e lockdown. De afname is vooral zichtbaar bij de schoolgaande jeugd (5-18 jaar) en in het bijzonder bij kinderen in de basisschoolleeftijd (5-12 jaar).

Uit een studie van het Mulier-instituut onder ouders van 4-12 jarige kinderen komt een gemengd beeld naar voren. Over het algemeen schat ruim twee op de vijf (42%) ouders in dat hun kind tijdens de 1e lockdown minder beweegt dan normaal in het voorjaar. Bij 10- tot 11-jarigen is dit zelfs 62%. Een kwart (25%) van de kinderen beweegt volgens hun ouders juist meer dan normaal in het voorjaar. Daarnaast denk een kwart (24%) van de ouders dat hun kind normaal gesproken wel aan de beweegrichtlijn voldoet, maar in de coronatijd niet. Ruim twee derde (69%) van de ouders

schat dat hun kind zowel in een normale week in het voorjaar als tijdens de 1e lockdown aan de beweegerichtlijn voldeed (Slot-Heijs et al., 2020).

Kinderen die al matig bewogen gingen nog minder bewegen tijdens 1^e lockdown

Het zijn vooral de kinderen die al matig bewogen (de tussengroep die normaal in het voorjaar meer dan 5 uur maar minder dan 15 uur per week beweegt) die door de crisis nog minder zijn gaan bewegen. Onder kinderen die altijd al minimaal 15 uur per week bewegen (36%) en onder degenen die minder dan 5 uur bewegen (16%), blijft het bewegingspatroon in coronatijd grotendeels gelijk. Bij de tussengroep is juist een duidelijke daling in beweging opgetreden. Hierdoor is de groep kinderen die in coronatijd minder dan 5 uur per week beweegt toegenomen van 16% naar 27% (Slot-Heijs et al., 2020).

Afname georganiseerde beweegactiviteiten voor kinderen tijdens 1^e lockdown

Tijdens de 1^e lockdown konden kinderen veel minder deelnemen aan georganiseerde beweegactiviteiten zoals gymles op school, zwemles en sporten bij een sportclub. Ook het actief transport (wandelen en fietsen) hiernaartoe viel weg. Normaal gesproken besteden kinderen in het voorjaar 45% van hun beweegtijd aan georganiseerde activiteiten. Tijdens de 1e lockdown besteden kinderen gemiddeld nog 7% van hun beweegtijd aan online gymles en 6% aan zelf sporten. Ook buitenspelen is voor kinderen een belangrijke vorm van bewegen. Het aandeel kinderen dat volgens ouders meer dan 15 uur per week buitenspeelt is tijdens de 1e lockdown verdubbeld van 8% naar 16%. Het aandeel kinderen dat weinig buiten speelt (maximaal 5 uur) is onveranderd (+/-55%) (Slot-Heijs et al., 2020).

Ouders rapporteren negatieve gevolgen bij hun kind van minder bewegen tijdens 1^e lockdown

Ouders die aangeven dat hun kind meer beweegt in coronatijd zien vaker positieve gevolgen en minder vaak negatieve gevolgen dan ouders van kinderen die evenveel of minder dan normaal bewegen. Ouders van kinderen die minder bewegen tijdens de 1e lockdown zagen vaker irritatie (52%), inactiviteit (27%) en verminderde fitheid (22%) bij hun kind dan ouders van kinderen die meer bewegen (respectievelijk 42%, 8% en 11%). De meeste ouders stimuleren hun kind meer dan in normale tijd om te bewegen (87%), veelal door zelf het goede voorbeeld te geven en gezamenlijk beweegactiviteiten te ondernemen. Hoger opgeleide ouders bewegen vaker samen met hun kind dan lager opgeleide ouders (Slot-Heijs et al., 2020).

Sportdeelname jeugd beweegt mee met strenger worden dan wel versoepeling van coronamaatregelen

Niet alleen bewegen, maar ook de sportdeelname van schoolgaande jongeren (t/m 18 jaar) is tijdens de 1e lockdown fors gedaald. In april 2019 deed 82% van de schoolgaande jongeren wekelijks aan sport en in april 2020 was dit nog maar 42% (NOC*NSF, 2021). Vooral onder de jeugd in de basisschoolleeftijd (5 t/m 12 jaar) was een forse dip te zien tijdens de 1e lockdown. In de periode van versoepelingen nam de sportdeelname weer toe naar 68% in juli en 77% in oktober. Tijdens de 2e lockdown daalde de sportdeelname echter weer tot 58% (NOC*NSF, 2021). Seizoensinvloeden en het feit dat veel sporten een zomer- en winterstop

hebben spelen bij deze veranderingen waarschijnlijk ook een rol. In een 'normaal' jaar wordt er in de lente en de herfst het meest gesport (zie ook paragraaf 3.2.1).

Weinig gegevens over invloed corona op eetgedrag en overgewicht bij kinderen en jongeren

Er is in de onderzochte literatuur geen informatie beschikbaar over veranderingen in eetgedrag en overgewicht onder Nederlandse kinderen en jongeren tijdens de coronapandemie. Wel blijkt uit gegevens uit Noord-Nederland dat de BMI van jongeren en jongvolwassenen van 18-30 jaar tussen maart 2020 en maart 2021 stabiel is gebleven (gemiddeld 24,2) (Lifelines Corona Research, 2021).

Gebruik typische uitgaansdrugs tijdens coronapandemie gedaald

Het Trimbos Instituut deed onderzoek naar middelengebruik onder jongeren en jongvolwassenen van 16 t/m 35 jaar die ten minste één keer een club of festival bezochten in 2019. Twee derde van deze jonge uitgaanders was hoogopgeleid. Omdat onbekend is of hun antwoorden verschillen van die van lager of middelbaar opgeleiden moet hiermee rekening worden gehouden bij de interpretatie van de resultaten. Het onderzoek betrof de 1^e lockdown (15 maart tot 1 juni 2020) en de periode van versoepelingen (1 juni tot 1 september 2020).

Het percentage uitgaanders dat ten minste één keer tabak, ecstasy, lachgas en amfetamine gebruikte tijdens de 1^e lockdown of de periode van versoepelingen lag lager dan in dezelfde periode van 2019 (voor percentages zie tabel 2.1 in bijlage 2). De meest genoemde redenen om niet te gebruiken waren 'minder uit kunnen gaan', 'geen interesse hebben in het middel', 'vrienden minder kunnen zien' of 'geen zin in het middel'. Vooral ecstasy en amfetamine werden niet gebruikt omdat respondenten niet uit konden gaan (Van Beek et al., 2021).

Voor alle middelen geldt dat er gebruikers zijn die minder vaak, even vaak of vaker zijn gaan gebruiken in vergelijking met dezelfde periode in 2019. Het deel van de gebruikers dat een middel op minder dagen is gaan gebruiken tijdens de 1^e lockdown was 50,8% voor ecstasy, gevolgd door alcohol (49,1%), amfetamine (43,9%), cocaïne (39,7%), ketamine (38,5%) en lachgas (38,2%). Onder cannabisgebruikers was de groep die op meer dagen gebruikte dan in 2019 het grootst (39,6% tijdens de 1^e lockdown).

Ook tijdens de versoepelingen is voor ecstasy, amfetamine, alcohol, lachgas, ketamine en cocaïne het aandeel gebruikers dat het middel op minder dagen dan in 2019 gebruikte het grootst. Vooral cannabis (32,2%) en cocaïne (31,9%) worden door een relatief groot aandeel gebruikers op meer dagen gebruikt tijdens de versoepelingen in vergelijking met dezelfde periode in 2019. Wel steeg na de versoepelingen van de coronamaatregelen het gebruik (aantal dagen waarop gebruikt werd) voor alcohol, tabak, amfetamine, cannabis, cocaïne en ketamine in vergelijking met de 1^e lockdown, maar deze stijging is mogelijk deels toe te schrijven aan een normaal verloop van middelengebruik over het voorjaar en de zomer (Van Beek et al., 2021).

Door de coronamaatregelen en de nieuwe uitgaansvormen zijn niet alleen gebruikspatronen veranderd, maar ook de setting van gebruik. Hierdoor zijn ook de risico's rond drugsgebruik veranderd. Gebruik in de thuisomgeving brengt bijvoorbeeld andere risico's met zich mee dan gebruik in de uitgaanssetting. Zo is er in de thuisomgeving geen controle op leeftijd en geen toezicht op de veiligheid van de deelnemers, zoals EHBO. Ook zijn er geen medewerkers aanwezig die getraind zijn in het signaleren van en ingrijpen bij incidenten (Bilderbeek & Spronk, 2021).

3.3.2 **Leefstijl van ouderen**

Afname beweging onder deelnemers aan het sportprogramma OldStars

Er zijn geen representatieve gegevens over bewegen onder de algemene oudere bevolking, maar alleen van de specifieke groep deelnemers aan het sportprogramma OldStars² (gericht op 55+). In totaal hebben 275 OldStars-deelnemers meegewerkt aan dit onderzoek, uitgevoerd in de augustus 2020. Van deze groep bewoog 39% tijdens de 1^e lockdown minder dan vóór de lockdown en 16% bewoog juist méér. Bij twee derde van degenen die minder bewogen, werd dit veroorzaakt door het niet doorgaan van de normale (beweeg)activiteiten binnen het OldStars programma waaronder Walking Football/Hockey. Andere redenen om minder te bewegen waren ziekte, angst om ziek te worden, zorgtaken voor zieke of kwetsbare mensen of het niet de deur uit kunnen gaan vanwege de coronamaatregelen. Deelnemers die méér bewogen dan vóór de 1^e lockdown, hadden meer tijd om te bewegen en wilden zo fit mogelijk blijven om ziekte te voorkomen (Floor et al., 2021). Om in beweging te blijven heeft 60% tijdens de 1^e lockdown andere beweegactiviteiten gedaan dan normaal, zoals vaker wandelen en fietsen of thuis oefeningen via tv of internet doen (Floor et al., 2021).

Tijdens de periode van versoepelingen bewoog nog altijd 20% minder dan vóór de 1^e lockdown, terwijl 18% juist méér bewoog dan vóór de 1^e lockdown. Na de 1^e lockdown is 81% weer gestart met Walking Football of Walking Hockey binnen het programma (Floor et al., 2021). Dat de behoefte hieraan onder deelnemers groot was bleek uit de hogere opkomst na de 1^e lockdown en dat er in de zomer gewoon werd doorgetraind (Gutter & Stuij, 2021).

Weinig gegevens over invloed corona op eetgedrag en overgewicht bij ouderen

Er is in de onderzochte literatuur weinig informatie beschikbaar over veranderingen in eetgedrag en overgewicht onder ouderen tijdens de coronapandemie. Wel blijkt uit gegevens uit Noord-Nederland dat de BMI van ouderen (65+) tussen maart 2020 en maart 2021 stabiel is gebleven rond de 26,1 (Lifelines Corona Research, 2021).

3.3.3 **Leefstijl van overige groepen**

Leefstijl van kwetsbare zwangere vrouwen

Tijdens de periode maart-juni 2020 was het voor zorgverleners, door de coronamaatregelen (waaronder de afstandsregels), moeilijker om zicht te krijgen op eventueel drugsgebruik door zwangeren die nu of in het

² OldStars is een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds waarbij sporten en bewegen in teamverband wordt aangeboden aan 55-plussers, zoals Walking Football, Walking Hockey en tennis door verschillende sportclubs en -verenigingen door het hele land.

verleden behandeld werden voor een verslaving (Van Blarikom et al., 2020).

Veel chronisch zieken zijn ook minder gaan bewegen tijdens coronacrisis

Van 143 deelnemers aan de Nationale Diabetes Challenge Light³ (NDCL) gaf 45% aan tijdens de 1e lockdown minder dan vóór de lockdown te hebben bewogen, terwijl 17% aangaf juist méér te hebben bewogen. De NDCL is gericht op mensen met (een verhoogd risico op) diabetes type 2 of andere chronische aandoeningen: 81% van de respondenten heeft minimaal één chronische aandoening (Floor et al., 2020). Degenen die meer zijn gaan bewegen, zijn voor een groot deel deelnemers die vóór corona weinig actief waren. Zij hadden nu meer tijd om te bewegen en voor sommigen speelden gezondheidsredenen ook een rol. De belangrijkste redenen om minder te bewegen waren het niet doorgaan van beweegactiviteiten, ziekte of angst om ziek te worden, zorgtaken of door de coronamaatregelen de deur niet uit kunnen. Ongeveer een derde van de respondenten heeft tijdens de 1^e lockdown andere beweegactiviteiten gedaan dan dat zij normaal gesproken zouden doen zoals vaker wandelen en fietsen en/of vaker thuis bewegen met bijvoorbeeld het tv-programma Nederland in Beweging of andere thuisoefeningen. Dit deden ze onder meer om binnensportactiviteiten die niet doorgingen te vervangen (Floor et al., 2020).

Tijdens de periode van versoepelingen heeft het beweeggedrag zich maar gedeeltelijk hersteld. Nog altijd 29% van de deelnemers aan de NDCL bewoog na de 1e lockdown minder dan vóór de 1e lockdown terwijl het percentage dat meer is gaan bewegen dan vóór de 1e lockdown is toegenomen tot 20%.

Leefstijl van professionals die zorg geven bij psychische problemen

Het Trimbos-instituut deed onderzoek naar de leefstijl van professionals die zorg geven aan mensen met psychische problemen. Hieruit blijkt dat 44,8% van deze professionals tijdens de periode van versoepelingen (veel) minder sportten en bewogen dan vóór de coronacrisis, terwijl 18,8% juist (veel) meer sportte en bewoog. Daarnaast gaf 24,5% aan (veel) minder gezond te eten en 15,0% juist (veel) gezonder. Verder had 32,3% (veel) meer problemen met slapen dan vóór de coronacrisis en 5,7% had juist minder problemen met slapen. 13,7% gaf aan tijdens de coronacrisis meer alcohol te zijn gaan drinken, 11,6% juist minder. 6,9% is tijdens de coronacrisis meer gaan roken en 2,6% is minder gaan roken (Van Bon-Martens et al., 2020b).

Leefstijl van daklozen

Mogelijk is er onder daklozen tijdens de 1e lockdown meer middelengebruik geweest, doordat dagbesteding en dagopvang veelal werden gesloten, wat tot meer verveling heeft geleid. Dit blijkt uit semi-structureerde interviews met acht straatdokters in acht Nederlandse gemeenten over hun ervaringen met de zorg voor dakloze mensen tijdens de COVID-19 pandemie (Mennis et al., 2020).

³ De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een jaarlijks terugkerende wandelinterventie van de Bas van de Goor Foundation, waarbij zorg- en sportprofessionals lokaal wekelijkse wandelingen organiseren om te trainen voor een vierdaagse. Vanwege de geldende coronamaatregelen is de NDC in 2020 aangepast naar een 'Light' versie. De challenge is verplaatst naar het najaar en de NDC Light is dit jaar 10 weken in plaats van 20 weken.

4 Samenvatting van de resultaten over lichamelijke gezondheid

In dit hoofdstuk vatten we de resultaten samen van onderzoek over de effecten van de coronacrisis en coronamaatregelen op de lichamelijke gezondheid van Nederlanders. Het gaat daarbij om: hoe mensen hun lichamelijke gezondheid beoordelen, of ze fysieke klachten hebben, of ze door deze fysieke klachten worden beperkt in hun (dagelijkse) activiteiten en op de effecten op gezonde levensjaren. Ook in dit hoofdstuk komen eerst de kernboodschappen aan bod (4.1). Vervolgens gaan we dieper in op de resultaten over de algemene bevolking (4.2) en specifieke groepen (4.3).

4.1 Kernboodschap lichamelijke gezondheid van Nederlanders tijdens de coronacrisis

Er zijn vooralsnog geen aanwijzingen dat de coronacrisis een negatieve impact heeft op de lichamelijke gezondheid van Nederlanders. Het aantal beschikbare studies is echter beperkt en de impact is mogelijk pas zichtbaar op de langere termijn.

4.2 Lichamelijke gezondheid van de algemene bevolking

In deze paragraaf vatten we de resultaten samen van studies die de fysieke gezondheid van de algemene Nederlandse bevolking hebben gemeten. Details over de resultaten per studie zijn te vinden in tabel 3.1 in bijlage 3.

Ervaren gezondheid van Nederlanders tijdens coronacrisis over het algemeen goed

Er is in de onderzochte literatuur weinig informatie beschikbaar over de lichamelijke gezondheid onder de algemene bevolking. Uit de studies waarin mensen een oordeel geven over hun eigen gezondheid⁴, komt het beeld naar voren dat het over het algemeen vrij goed gaat met de fysieke gezondheid van de Nederlanders. Uit studies van het SCP (De Klerk et al., 2020; Den Ridder et al., 2020), het CBS (CBS, 2021) en cijfers van de RIVM Gedragsunit, blijkt dat in 2020 tussen de 80% en 90% procent van de bevolking de eigen gezondheid als positief beoordeelt, waarbij dit percentage redelijk stabiel is over de tijd.

Minder mensen voelden zich tijdens coronacrisis beperkt als gevolg van lichamelijke klachten

Uit onderzoek van het Sociaal Planbureau Groningen blijkt dat onder alle leeftijdsgroepen de beperking van dagelijkse activiteiten als gevolg van lichamelijke klachten in 2020 is afgenomen ten opzichte van 2019. Met name onder 65-plussers is deze afname groot: in 2019 gaf nog 68% van deze groep aan te worden beperkt door lichamelijke klachten, in 2020 was dit 52%. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat mensen door de coronamaatregelen minder activiteiten konden ondernemen waarin ze

⁴ Hierbij gaat het om de zelfgerapporteerde of ervaren gezondheid die een beeld geven van de algemene gezondheid en de kwaliteit van leven. Deze uitkomstmaat heeft betrekking op zowel de lichamelijke als de mentale gezondheid.

worden beperkt door lichamelijke klachten (Sociaal Planbureau Groningen, 2021).

Negatieve gezondheidseffecten door afname beweging en uitval reguliere zorg

Naar schatting zijn in Nederland in 2020 onder volwassenen (25+) 69.000 levensjaren in goede gezondheid (QALYs⁵) verloren gegaan, doordat zij minder zijn gaan bewegen tijdens de coronacrisis. Door mensen die juist meer zijn gaan bewegen in deze periode zijn er tegelijkertijd 23.000 QALYs gewonnen. Onder de streep heeft het veranderde beweeggedrag tijdens de coronacrisis dus geleid tot 46.000 verloren gezonde levensjaren onder 25-plussers. Daarmee kostte dat de samenleving naar schatting 2,3 miljard euro aan gezondheidswaarde (Schoemaker & De Boer, 2021).

Eerder onderzoek van het RIVM laat zien dat tijdens de 1e coronagolf 23% van de behandelingen van de grootste medische specialismen, waaronder knie-, heup- en staaroperaties, niet door konden gaan. De gezondheidswinst die deze behandelingen opleveren, bleef dus ook uit. Naar schatting zijn hierdoor 34.000 tot 50.000 minder gezonde levensjaren bereikt. Het gaat daarbij vooral om effecten op de kwaliteit van leven, en in mindere mate op sterfte. Omdat in het onderzoek van het RIVM 28% van de medisch-specialistische zorg is meegenomen en het effect van (door opgeschort bevolkingsonderzoek) niet opgespoorde of uitgestelde zorg voor kanker nog niet is meegerekend, zal het totale gezondheidsverlies naar verwachting groter zijn (Van Giessen et al., 2020).⁶

4.3 Lichamelijke gezondheid van specifieke groepen

In deze paragraaf vatten we de resultaten samen van studies die de lichamelijke gezondheid van specifieke groepen hebben onderzocht. Details zijn te vinden in bijlage 4 (tabellen 4.1 t/m 4.6).

4.3.1 Lichamelijke gezondheid van mensen met een chronische ziekte Lichamelijke gezondheid bij meeste chronisch zieken niet veranderd aan begin coronacrisis

Het Nivel deed onderzoek onder 1.134 respondenten met een chronische ziekte en/of lichamelijke beperking uit het Nationaal Panel Chronisch Zieken en Gehandicapten (NPCG). Hieruit blijkt dat 83% van de mensen met een chronische ziekte in de weken voordat zij de vragenlijst invulden (eind april-begin juni 2020) geen veranderingen in hun gezondheid zagen. Bij 14% is de lichamelijke gezondheid verslechterd. Mensen die naast of door hun chronische ziekte een matige of ernstige lichamelijke beperking

⁵ QALY (Quality Adjusted Life Year) is een rekeneenheid waar een levensjaar in goede kwaliteit mee wordt uitgedrukt. De QALY kan worden berekend door het aantal levensjaren te vermenigvuldigen met een correctiefactor voor de kwaliteit van leven in een levensjaar.

⁶ Het aantal verloren gezonde levensjaren door verandering in beweeggedrag en door uitgestelde behandelingen zijn niet één op één met elkaar te vergelijken. Dit komt onder meer door verschillen in onderzoekspopulatie, onderzoeksperiode en de manier waarop het QALY-gewicht tot stand is gekomen. Voor beweeggedrag geldt bijvoorbeeld dat de gezondheidseffecten weliswaar zijn ingeschat op het beweeggedrag gedurende 2020, maar dat de effecten veelal pas op termijn en over een heel lange periode zullen worden ervaren (Schoemaker & De Boer, 2021). Voor een correcte inschatting moeten alle (positieve en negatieve) effecten van de coronacrisis en de genomen maatregelen meegenomen worden. Bijvoorbeeld het aantal coronagerelateerde sterfgevallen die zijn voorkomen door de maatregelen, het aantal vermeden sportblessures of juist extra letsels door verkeersongevallen onder wandelaars en fietsers.

hebben, ervaren het vaakst een verslechtering in hun lichamelijke gezondheid (Menting et al., 2020).

4.3.2 **Lichamelijke gezondheid van zorgprofessionals** **Lichte verslechtering lichamelijke gezondheid onder professionals die zorg geven bij psychische problemen**

In een onderzoek van het Trimbos-instituut onder professionals voor psychische hulp, daalde het cijfer dat zij aan hun lichamelijke gezondheid geven van een 7,9 vóór de coronacrisis naar een 7,3 eind juni/begin juli 2020 (Van Bon-Martens et al., 2020b). Uit een verdiepende analyse blijkt dat een verslechtering van de lichamelijke gezondheid ook een belangrijke voorspeller is voor een achteruitgang in de mentale gezondheid van deze groep (Van Bon-Martens et al., 2020a).

Het ziekteverzuim onder werknemers in zorg en welzijn was 6,9% in het vierde kwartaal van 2020. Dit is het hoogste verzuimcijfer in een vierde kwartaal sinds 2002. In de branche verpleging, verzorging en thuiszorg was het verzuim het hoogst met 8,5% (CBS, 2021). Het is niet duidelijk of het verzuim door psychische of lichamelijke klachten (of beide) komt.

4.3.3 **Lichamelijke gezondheid van thuiswerkers** **17% van de thuiswerkers heeft fysieke klachten door thuiswerken**

Sinds half maart 2020 wordt werkend Nederland opgeroepen zo mogelijk thuis te werken. Volgens het Kennisinstituut voor Mobiliteit (KiM) rapporteert 17% van de thuiswerkers eind juni 2020 fysieke klachten door het thuiswerken. Thuiswerkers met een (naar eigen zeggen) goede thuiswerkplek geven minder vaak aan fysieke klachten te ervaren. Vrouwen en jongere werkenden (tot 24 jaar) ervaren door thuiswerken vaker fysieke gezondheidsklachten dan gemiddeld. Hoogopgeleiden lijken vaker fysieke klachten te ervaren dan lager opgeleiden. Over het algemeen is geen duidelijk verschil in de gerapporteerde gezondheid van thuiswerkers vóór en tijdens de coronacrisis. Thuiswerkers lijken zichzelf, zowel vóór als tijdens de coronacrisis, gemiddeld als wat minder gezond te zien dan niet-thuiswerkers (Hamersma et al., 2020).

4.3.4 **Lichamelijke gezondheid van zwangere vrouwen en vroeggeboorte** **Minder vroeggeboorten sinds 9 maart 2020**

Na de eerste coronamaatregelen die op 9 maart 2020 werden afgekondigd nam het aantal vroeggeboorten met 15% tot 23% af in de maanden maart – juli 2020. Er werden vooral relatief minder baby's acht tot twee weken te vroeg geboren. Dit blijkt uit onderzoek van het Erasmus MC naar eenlingen die tussen 9 oktober 2010 en 16 juli 2020 zijn geboren. Vanaf 9 maart 2020 gold het advies om vaak en goed de handen te wassen en geen handen van andere mensen te schudden. Er zijn meerdere verklaringen mogelijk voor de daling in vroeggeboorte. Zo werden door betere handhygiëne en het stoppen met handen schudden minder bacteriën en virussen uitgewisseld. Hierdoor werden zwangere vrouwen mogelijk minder aan ziekteverwekkers blootgesteld die tot intra-uterine infectie kunnen leiden en uiteindelijk tot vroeggeboorte. Andere mogelijke verklaringen voor de daling in vroeggeboorte zijn: minder zwaar fysiek werk, minder ploegendiensten, minder werk gerelateerde stress, meer slaap, meer lichaamsbeweging, toename van sociale steun en minder luchtvervuiling. Ook is het niet uit te sluiten dat de afname van vroeggeboortes het gevolg is van veranderingen in het zorgaanbod (verloskundig handelen) en de

zorgvraag ten gevolge van corona. Normaal gesproken is een deel van de vroeggeboorten een gevolg van medisch ingrijpen, bijvoorbeeld wanneer er zorgen zijn om de gezondheid van moeder en/of kind (Been et al., 2020).

Tijdens de 1^e lockdown vonden zorgverleners van zwangere vrouwen in een kwetsbare positie het moeilijk om het lichamelijke welzijn van de zwangeren te beoordelen. Dit kwam door de beperkingen in het face-to-face contact (Van Blarikom et al., 2020).

Referenties

- Bailey P, Purcell S, Calvar J, Baverstock A. Diet & health under covid-19: Ipsos, January 2021.
- Been JV, Burgos Ochoa L, Bertens LCM, Schoenmakers S, Steegers EAP, Reiss IKM. Impact of covid-19 mitigation measures on the incidence of preterm birth: A national quasi-experimental study. *Lancet Public Health*, 2020;5:e604-e11.
- Bilderbeek B, Spronk D. Corona, middelengebruik en het nieuwe uitgaan. Informatie voor preventieprofessionals. Utrecht: Trimbos-instituut, 2021.
- Bommelé J, Willemsen M. Roken en de coronacrisis. Utrecht: Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging. Trimbos-Instituut, Maart 2021.
- CBS. Gezondheid in coronatijd. 2021 [cited 2021 7 april]; Available from: <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/welvaart-in-coronatijd/gezondheid-in-coronatijd>
- De Klerk M, Olsthoorn M, Plaisier I, Schaper J, Wagemans F. Een jaar met corona. Ontwikkelingen in de maatschappelijke gevolgen van corona. . Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2021.
- De Klerk M, Plaisier I, Wagemans F. Welbevinden ten tijde van corona. Eerste bevindingen op basis van een bevolkingsenquête uit juli 2020. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2020.
- Dellas V, Stuij M. Wandelen op anderhalve meter afstand. Een kwalitatief onderzoek naar ervaringen van deelnemers en professionals met de nationale diabetes challenge light in tijden van corona. Utrecht: Mulier Instituut, 2020.
- Den Ridder J, Miltenburg E, Steenvoorden E, Van der Meer T, Dekker P. Burgerperspectieven 2020 | 4. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2020.
- Floor C, Slot-Heijs J, Collard D. Nationale diabetes challenge in coronatijd: Wensen en behoeften van deelnemers. . Utrecht: Mulier Instituut, 2020.
- Floor C, Slot-Heijs J, Collard D. Oldstars in coronatijd: Wensen en behoeften van deelnemers. Utrecht: Mulier Instituut, 2021.
- Gutter K, Stuij M. Oldstars over het gemis van samen koffiedrinken, ouwehoeren en sporten. Trainers en sporters over hun ervaringen, wensen en behoeften met walking sports in tijden van corona. Utrecht: Mulier Instituut, 2021.
- Hamersma M, De Haas M, Faber R. Thuiswerken en de coronacrisis. Een overzicht van studies naar de omvang, beleving en toekomstverwachting van thuiswerken in coronatijd. Den Haag: Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid 2020.
- Kluwer E. Relatie- en gezinsproblematiek, zorgmijding en preventie tijdens en na covid-19. Utrecht: Universiteit Utrecht & Radboud Universiteit, 2021.
- Lifelines Corona Research. Corona barometer. 2021 [cited 6 april 2021]; Available from: www.coronabarometer.nl

- Mennis E, Hobus M, De Vries M, Arts M, Kloosterman M, Van den Muijsenbergh M, et al. Covid-19 en dakloosheid: Een overzicht van cijfers en ervaringen over de impact van covid-19 op dakloze mensen in nederland. Nijmegen: Nederlandse Straatdokter Groep (NSG), afdeling eerstelijns geneeskunde Radboudumc, September 2020.
- Menting J, Van Schelven F, Boeije H. Gevolgen van de coronapandemie voor gezondheid, behandeling en zelfmanagement van mensen met een chronische ziekte. Utrecht: Nivel, 2020.
- NOC*NSF. Noc*nsf sportdeelname index. Maandrapportages 2021 [cited 25 maart 2021]; Available from: <https://nocnsf.nl/sportdeelnameindex>
- RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en. Gedragwetenschappelijk onderzoek naar percepties, gedrag en welzijn van burgers tijdens de corona pandemie: Een dynamic cohort en interview studie. Welbevinden en leefstijl tijdens de coronacrisis. 2021 [cited 15 april 2021]; Available from: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden-en-leefstijl>
- Schoemaker J, De Boer W. Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020. Van coronacrisis naar beweegcrisis? : Sports & Economics Research Centre (SERC), HAN University of Applied Sciences (HAN), 2021.
- Slot-Heijs J, De Jonge M, Lucassen J, Singh A. Beweeggedrag van kinderen in tijden van corona. Utrecht: Mulier Instituut, Mei 2020.
- Sociaal Planbureau Groningen. Corona - zorg en gezondheid. 2021 8 februari [cited 22 februari 2020]; Available from: <https://sociaalplanbureau Groningen.nl/corona/>
- Van Beek RJJ, Van Miltenburg CJA, Blankers M, Van Laar MW. Uitgaansgedrag en middelengebruik tijdens de coronapandemie van maart tot september 2020. Utrecht: Trimbos-instituut, 2021.
- Van Blarikom E, Robertus J, De Kok B, Bijma H. Being pregnant during the first wave of the coronavirus pandemic: Experiences and responses of vulnerable pregnant women and their caregivers in the netherlands. Amsterdam/Rotterdam: Universiteit van Amsterdam, Erasmus MC, 2020.
- Van Bon-Martens M, Van Doesum T, Leone S, De Beurs D, Kroon H, Shields-Zeeman L. Impact van de coronacrisis op het werk en welzijn van professionals voor psychische hulp. Eindverslag. Utrecht: Trimbos-Instituut, 2020a.
- Van Bon-Martens M, Van Doesum T, Leone S, De Beurs D, Kroon H, Shields-Zeeman L. Impact van de coronacrisis op het werk en welzijn van professionals voor psychische hulp. Rapportage kerncijfers. Utrecht: Trimbos-Instituut, 2020b.
- Van den Dool R. Sport en bewegen in tijden van covid-19. Utrecht: Mulier Instituut, 2020.
- Van der Poel H, Pulles I. Monitor sport en corona. Utrecht: Mulier Instituut, 2020.
- Van Giessen A, De Wit A, Van den Brink C, Degeling K, Deuning C, Eeuwijk C, et al. Impact van de eerste covid-19 golf op de reguliere zorg en gezondheid. Inventarisatie van de omvang van het probleem en eerste schatting van gezondheidseffecten. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), 2020.
- Voedingscentrum. Eetgedrag en corona. Maastricht: Flycatcher, 2020.

Bijlage 1 Tabel 1 Resultaten algemene bevolking**Tabel 1.1 Samenvatting resultaten over leefstijl van de algemene bevolking**

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (mrt-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020 – heden)
Bewegen					
RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021 (N varieert per ronde 50.000 tot 65.000 respondenten (16 jaar en ouder))		(veel) minder sporten/bewegen t.o.v. de periode vóór corona: 17-24 apr 53,0%	(veel) minder sporten/bewegen: 7-12 mei 50,2% 27 mei-1 jun 43,1% 17-21 jun 37,2% 8-12 jul 32,6%	(veel) minder sporten/bewegen: 19-23 aug 31,8% 30 sep- 4 okt 27,6% 11-15 nov 37,2%	(veel) minder sporten/bewegen: 30 dec-3 jan 45,4% 10-14 feb 47,0% 24-28 mrt 41,7%
		(veel) meer sporten/bewegen: 17-24 apr 13,5%	(veel) meer sporten/bewegen: 7-12 mei 15,0% 27 mei-1 jun 16,7% 17-21 jun 15,8% 8-12 jul 14,8%	(veel) meer sporten/bewegen: 19-23 aug 14,6% 30 sep- 4 okt 13,7% 11-15 nov 14,2%	(veel) meer sporten/bewegen: 30 dec-3 jan 12,4% 10-14 feb 14,3% 24-28 mrt 17,0%
					Matig intensief bewegen (24-28mrt) ≤ 2 dagen 20,5% 3 of 4 dagen 23,5% ≥ 5 dagen 56,0%
					Sterk intensief bewegen (24-28mrt) < 1 58,5% 1 of 2 dagen 22,8% ≥ 3 dagen 18,7%

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (mrt-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020 – heden)
Schoemaker & De Boer, 2021 (N=5.857 (panel RIVM en 25 GGD'en) N= 11.168 (Lifelines))	Voldeed aan beweegrichtlijn (*) (25+) 46% (2018)	Voldeed aan beweegrichtlijn (25+) 29% apr	Voldeed aan beweegrichtlijn bewegen (25+) 35% mei 39% mei/jun 40% juni 41% juli	Voldeed aan beweegrichtlijn (25+) 43% aug 44% okt 40% nov	Voldeed aan beweegrichtlijn (25+) 36% dec
NOC*NSF, 2021 (N= +/- 3.000 respondenten per meting).	April 2019 68% van de Nederlanders heeft wekelijks gesport Wekelijkse sporters naar opleiding: 72% (hoog) 67% (gemiddeld) 66% (laag) Sportverband: 38% alleen 29% sportvereniging 21% abonnement 14% groepsverband	April 2020 55% van de Nederlanders heeft wekelijks gesport Wekelijkse sporters naar opleiding: 64% (hoog) 55% (gemiddeld) 47% (laag) Sportverband: 51% alleen 7% sportvereniging 5% abonnement 11% groepsverband	Juli 2020 64% van de Nederlanders heeft wekelijks gesport Wekelijkse sporters naar opleiding: 73% (hoog) 63% (gemiddeld) 54% (laag) Sportverband: 44% alleen 21% sportvereniging 16% abonnement 18% groepsverband	Oktober 2020 65% van de Nederlanders heeft wekelijks gesport Wekelijkse sporters naar opleiding: 71% (hoog) 63% (gemiddeld) 50% (laag) Sportverband: 40% alleen 25% sportvereniging 16% abonnement 13% groepsverband	December 2020 58% van de Nederlanders sport wekelijks Wekelijkse sporters naar opleiding: 68% (hoog) 57% (gemiddeld) 49% (laag) Sportverband: 44% alleen 18% sportvereniging 13% abonnement 14% groepsverband
Van der Poel & Pulles, 2020 Literatuuronderzoek	Minstens 1x per maand sporten: 74% (feb 2019)	Minstens 1x per maand sporten: maart 68% en april 62%			

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (mrt-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020 – heden)
	4x per maand sporten: 66% (feb 2019)	<p>4x per maand sporten: 55%.</p> <p>Nederlanders maken vaker een ommetje of fietstochtje, omdat ze zich nu minder van/ naar werk verplaatsen (afname van 8 naar 3,6 verplaatsingen per drie dagen).</p> <p>Topsport: De maatregelen hebben mogelijk zowel fysieke als mentale gevolgen voor topsporters. Doordat er minder/anders wordt getraind en gebrek aan reguliere wedstrijden.</p>			
Van den Dool, 2020 (n= 1.000)		Mensen zijn minder gaan sporten en ook minder uren: In april sportte 18% helemaal niet t.o.v. 13% tijdens 'normale' lente. Per saldo:			

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (mrt-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020 – heden)
		<p>49% sportte evenveel 38% sportte minder 13% sportte meer</p> <p>Wandelen en fietsen naar het werk zijn sterk afgenomen evenals het lunchwandelen. Recreatief wandelen en fietsen is daarentegen redelijk vergelijkbaar met een 'normale' lente.</p> <p>Het meest getroffen is de sportdeelname via sportverenigingen: 2/3 van de clubsporters is minder uren gaan sporten.</p> <p>De sport-/beweegdeelname in therapeutisch verband lijdt onder de maatregelen om de verspreiding van het coronavirus te beperken (van 4%</p>			

Referentie	Vóór corona (2019)	1^e lockdown (mrt-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2^e lockdown (half december 2020 – heden)
		<p>naar 1%). Bijv. door stilvallen van fysiotherapie.</p> <p>Meer mensen sporten alleen (61% tov 46%) dan tijdens 'normale' lente.</p> <p>De verenigingssporters missen het contact met medesporters het meest.</p>			
<p>Voedingscentrum, 2020</p> <p>(N= meting 1: 1030 meting 2: 1265 beide metingen: 500)</p>		<p>Kwart geeft aan meer of minder matig intensief te zijn gaan bewegen.</p> <p>Zwaar intensieve beweging: 9% is dit meer gaan doen en 33% minder.</p>		<p>Nederlanders zijn in de afgelopen weken vaker matig intensief gaan bewegen dan zwaar intensief (15% t.o.v. 7%).</p> <p>Ten opzichte van april geven in november meer Nederlanders aan geen verandering in hun lichaamsbeweging te zien. In april gaven Nederlanders juist vaker aan meer of minder te bewegen.</p>	
Bailey et al., 2021				Sinds de coronacrisis begon geven	

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (mrt-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020 – heden)
(N = 22.010 across 30 EU countries)				Nederlanders aan: 16% is meer gaan bewegen 27% is minder gaan bewegen	
Alcohol					
Voedingscentrum, 2020 (N= meting 1: 1030 meting 2: 1265 beide metingen: 500)		20% geeft aan minder alcohol te hebben gedronken dan normaal voor de coronacrisis 69% drinkt evenveel 11% drinkt meer		26% heeft geminderd in alcoholgebruik t.o.v. normaal voor de coronacrisis 66% drinkt evenveel en 8% drinkt meer.	
RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021 (N varieert per ronde 50.000 tot 65.000 respondenten (16 jaar en ouder))		(veel) meer alcohol t.o.v. de periode vóór corona: 17-24 apr 14,2% (veel) minder alcohol 17-24 apr 16,9%	(veel) meer alcohol 7-12 mei 16,3% 27 mei-1 jun 14,9% 17-21 jun 11,8% 8-12 jul 10,4% (veel) minder alcohol 7-12 mei 18,7% 27 mei- jun 18,9% 17-21 jun 18,3% 8-12 jul 17,7%	(veel) meer alcohol 19-23 aug 11,4% 30 sep-4 okt 8,5% 11-15 nov 9,8% (veel) minder alcohol 19-23 aug 18,6% 30 sep-4 okt 21,0% 11-15 nov 24,7%	(veel) meer alcohol 30 dec-3 jan 12,9% 10-14 feb 10,4% 24-28 mrt 10,7% (veel) minder alcohol 30 dec-3 jan 23,2% 10-14 feb 28,0% 24-28 mrt 28,2%
Bailey et al., 2021 (N = 22.010 across 30 EU countries)				Sinds de coronacrisis begon geven Nederlanders aan: 12% meer alcohol gaan drinken	

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (mrt-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020 – heden)
				8% minder alcohol gaan drinken	
Kluwer, 2021 (N= meting 1: 409 complete stellen. Meting 2: 278 complete stellen)			Veranderingen sinds Covid-19 maatregelen: 14% gebruikt minder 75% gebruikt evenveel 12% gebruikt meer		
Roken					
Bommelé & Willemsen, 2021 (N= +/- 900 deelnemers per meting)			Reden van meer roken: verveling Stoppen met roken: 25% vindt dit moeilijker + 6% makkelijker sinds begin coronacrisis	Reden van meer roken: vaker thuis zijn Stoppen met roken: 22% vindt dit moeilijker + 6% makkelijker sinds begin coronacrisis	24% is door corona meer gaan roken + 16% is minder gaan roken Reden van meer roken: stress Stoppen met roken: 18% vindt dit moeilijker + 7% makkelijker sinds begin 2 ^e golf. Rokers denken aan stoppen door zorgen om hun eigen gezondheid, de prijs van sigaretten en hun voorbeeldrol voor kinderen.
RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021		(veel) meer tabak t.o.v. de periode vóór corona: 17-24 apr 26,5%	(veel) meer tabak 7-12 mei 33,3% 27 mei-1 jun 32,1% 17-21 jun 29,0%	(veel) meer tabak 19-23 aug 28,0% 30 sep-4 okt 28,1% 11-15 nov 26,9%	(veel) meer tabak 30 dec-3 jan 27,0% 10-14 feb 27,8% 24-28 mrt 32,2%

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (mrt-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020 – heden)
(N varieert per ronde 50.000 tot 65.000 respondenten (16 jaar en ouder))		(veel) minder tabak 17-24 apr 12,2%	8-12 jul 26,7% (veel) minder tabak 7-12 mei 13,3% 27 mei-1 jun 13,3% 17-21 jun 13,0% 8-12 jul 13,1%	(veel) minder tabak 19-23 aug 12,5% 30 sep-4 okt 15,0% 11-15 nov 19,4%	(veel) minder tabak 30 dec-3 jan 20,2% 10-14 feb 18,4% 24-28 mrt 16,6%
Bailey et al., 2021 (N = 22.010 across 30 EU countries)				Sinds de coronacrisis begon geven Nederlanders aan: 2% is gestart met roken 3% is gestopt met roken	
Eetgedrag & BMI					
Voedingscentrum, 2020 (N= meting 1: 1030 meting 2: 1265 beide metingen: 500)		83% is niet anders gaan eten dan normaal. 10% is gezonder gaan eten 7% is ongezonder gaan eten.		80% is niet anders gaan eten dan normaal. 12% is gezonder gaan eten 8% is ongezonder gaan eten Reden gezond eten: 30% weerstand verhogen 28% meer tijd om gezond bezig te zijn 27% meer tijd voor koken Reden ongezond eten: 51% verleidingen thuis 30% meer stress 25% meer ontspanningsmomenten	

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (mrt-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020 – heden)
		<p>83% is qua hoeveelheid niet anders gaan eten.</p> <p>1 op de 3 is meer op gewicht gaan letten.</p>		<p>Ruim 4 op de 5 vond het niet makkelijker of moeilijker om gezonder te eten.</p> <p>Ruim 4 op de 5 is qua hoeveelheid niet anders gaan eten.</p> <p>Gewicht: 76% van de Nederlanders geeft aan de afgelopen 2 á 3 weken op hetzelfde gewicht te zijn gebleven. 11% is aangekomen en 13% is afgevallen.</p> <p>3 op de 10 is meer op gewicht gaan letten.</p> <p>Over de gehele coronaperiode is 7% aangekomen of afgevallen maar weer op oude gewicht 17% is nu zwaarder 13% is nu minder zwaar 63% is op hetzelfde gewicht gebleven</p>	
RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021		(veel) ongezonder eten t.o.v. de periode vóór corona:	(veel) ongezonder eten 7-12 mei 15,1%	(veel) ongezonder eten 19-23 aug 9,3%	(veel) ongezonder eten 30 dec-3 jan 13,4%

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (mrt-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020 – heden)
(N varieert per ronde 50.000 tot 65.000 respondenten (16 jaar en ouder))		17-24 apr 15,3% (veel) gezonder eten 17-24 apr 10,9%	27 mei-1 jun 12,6% 17-21 jun 10,2% 8-12 jul 8,4% (veel) gezonder eten 7-12 mei 11,5% 27 mei-1 jun 13,3% 17-21 jun 12,7% 8-12 jul 12,4%	30 sep-4 okt 7,6% 11-15 nov 10,0% (veel) gezonder eten 19-23 aug 14,3% 30 sep-4 okt 14,4% 11-15 nov 14,4%	10-14 feb 12,3% 24-28 mrt 11,7% (veel) gezonder eten 30 dec-3 jan 12,0% 10-14 feb 14,7% 24-28 mrt 14,6%
Bailey et al., 2021 (N = 22.010 across 30 EU countries)				Sinds de coronacrisis begon geven Nederlands aan: 27% gewichtstoename 13% gewichtsafname	
Lifelines Corona Research, 2021 (N= 30.000)		BMI (18 jaar en ouder) 30-mrt 26,14 6-apr 26,17 20-apr 26,23	BMI (18 jaar en ouder) 4-mei 26,17 18-mei 26,18 1-jun 26,18 15-jun 26,19 13-jul 26,17	BMI (18 jaar en ouder) 10-aug 26,16 7-sep 26,12 12-okt 26,13 2-nov 26,10 30-nov 26,10	BMI (18 jaar en ouder) 11-jan 26,20 1-mrt 26,19
De Klerk et al., 2021 N= 4640 (2020)	Tussen 2016 en 2020 stijgt de gemiddelde BMI langzaam, ook als rekening wordt gehouden met de stijgende leeftijd van panelleden.			In 2020 (juli en oktober) steeg de gemiddelde BMI niet sterker dan in 2019.	
* De beweegrichtlijn is hier gedefinieerd als minimaal 150 minuten matig intensief bewegen per week. Zie voor meer informatie wat de beweegrichtlijnen inhouden: https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen					

Bijlage 2 Tabellen 2.1 t/m 2.6 Resultaten specifieke doelgroepen**Tabel 2.1 Samenvatting resultaten leefstijl bij kinderen en jongeren**

Referentie	Vóór corona	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
Bewegen					
Slot-Heijs et al., 2020 (N= 750)		<p>Volgens ouders:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 42% van kinderen beweegt minder dan normaal in het voorjaar. Bij 10-11-jarigen is dit zelfs 62%. - 25% beweegt meer dan normaal in het voorjaar. <p>De groep kinderen die in coronatijd minder dan 5 uur per week beweegt is toegenomen van 16% naar 27%</p> <p>In coronatijd besteden kinderen gemiddeld nog 7% aan online gymles en 6% aan zelf sporten. Voor corona was de beweegtijd aan</p>			

Referentie	Vóór corona	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
		<p>georganiseerde activiteiten 45%.</p> <p>De meeste ouders stimuleren hun kind meer dan in normale tijd om te bewegen (87%).</p> <p>Het aandeel kinderen dat volgens ouders meer dan 15 uur per week buitenspeelt is verdubbeld (van 8% naar 16% in coronatijd). Het aandeel kinderen dat weinig buiten speelt is onveranderd (+/- 55%).</p> <p>Ouders van kinderen die in coronatijd minder bewegen zien juist vaker irritatie (52%), inactiviteit (27%) en verminderde fitheid (22%) bij hun kind dan ouders van kinderen die meer bewegen</p>			

Referentie	Vóór corona	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
		(respectievelijk 42%, 8% en 11%).			
NOC*NSF, 2021 (N= +/- 3.000 respondenten per meting).	Wekelijkse sportdeelname schoolgaande jeugd (t/m 18 jr) = 82% (apr 2019)	Wekelijkse sportdeelname schoolgaande jeugd (t/m 18 jr) = 42% (apr 2020)	Wekelijkse sportdeelname schoolgaande jeugd (t/m 18 jr) = 68% (jul 2020)	Wekelijkse sportdeelname schoolgaande jeugd (t/m 18 jr) = 77% (okt 2020)	Wekelijkse sportdeelname schoolgaande jeugd (t/m 18 jr) = 58% (dec 2020)
Gewicht/BMI					
Lifelines Corona Research, 2021 N=30.000		BMI 18-30-jarigen 30-mrt 24,38 6-apr 24,30 20-apr 24,40	BMI 18-30-jarigen 4-mei 24,36 18-mei 24,09 1-jun 24,12 15-jun 24,17 13-jul 24,29	BMI 18-30-jarigen 10-aug 24,24 7-sep 24,18 12-okt 24,21 2-nov 24,25 30-nov 24,00	BMI 18-30- jarigen 11-jan 24,15 1-mrt 24,28
Middelengebruik					
Van Beek et al., 2021 N = 3765 jonge uitgaanders van 16 t/m 35 jaar	Percentage minimaal 1x gebruikt Tweede Derde kwartaal kwartaal 2019 2019 Alcohol 96,8% 96,7%	Percentage minimaal 1x gebruikt 15 maart – 31 mei Alcohol 94,6%	Percentage minimaal 1x gebruikt 1 juni – 1 september Alcohol 96,4% Tabak 44,3%		

Referentie	Vóór corona		1 ^e lockdown (maart-april 2020)		Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)		Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
	Tabak	47,4%	48,3%	Tabak	40,7%	Cannabis	40,0%	
	Cannabis	43,1%	41,6%	Cannabis	39,7%	Lachgas	10,3%	
	Lachgas	20,7%	20,7%	Lachgas	9,6%	Ecstasy	28,0%	
	Ecstasy	39,7%	42,0%	Ecstasy	26,7%	Cocaïne	20,9%	
	Cocaïne	21,8%	23,5%	Cocaïne	18,9%	Amfeta- mine	12,1%	
	Amfeta- mine	15,9%	19,8%	Amfeta- mine	9,6%			

Tabel 2.2 Samenvatting resultaten leefstijl bij ouderen

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
Bewegen					
Floor et al., 2021 N= 275 deelnemers van OldStars ⁷		39% bewoog tijdens de lockdown minder dan vóór de lockdown 16% bewoog juist méér	20% bewoog na de lockdown minder dan vóór de lockdown.		
Gutter & Stuij, 2021 (N= 14 trainers OldStars (focusgroepen) + 10 deelnemers (interviews))		60% heeft tijdens de lockdown andere beweegactiviteiten gedaan dan normaal. Tijdens de lockdown werd de sport zelf het meest gemist (95%). 89% miste hun teamgenoten	18% bewoog juist méér. Na de lockdown is 81% van de respondenten weer met Walking Football of Walking Hockey gestart.		

⁷ OldStars is een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds waarbij sporten en bewegen in teamverband wordt aangeboden aan 55-plussers, zoals *walking football*, *walking hockey* en tennis door verschillende sportclubs en -verenigingen door het hele land.

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
Gewicht / BMI					
Lifelines Corona Research, 2021 N=30.000		BMI 65 jaar en ouder 30-mrt 26,13 6-apr 26,16 20-apr 26,18	BMI 65 jaar en ouder 4-mei 26,17 18-mei 26,16 1-jun 26,11 15-jun 26,13 13-jul 26,06	BMI 65 jaar en ouder 10-aug 26,06 7-sep 26,04 12-okt 26,05 2-nov 26,03 30-nov 26,00	BMI 65 jaar en ouder 11-jan 26,09 1-mrt 26,11

Tabel 2.3 Samenvatting resultaten leefstijl bij zwangere vrouwen

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling Maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
Middelengebruik					
Van Blarikom et al., 2020 N= 14 zorgverleners en 7 zwangere vrouwen		Maart-juni 2020 Door beperkingen in face tot face contact vonden zorgverleners het moeilijker om vast te stellen of zwangeren die behandeld werden voor een verslaving zich onthielden van drugs.			

Tabel 2.4 Samenvatting resultaten leefstijl bij mensen met een chronische ziekte

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
Bewegen					
<p>Floor et al., 2020 N= 143 deelnemers aan de Nationale Diabetes Challenge (NDC) Light</p> <p>Dellas & Stuij, 2020 N = 12 deelnemers + 5 professionals</p>	<p>Respondenten die hun gezondheid als (zeer) goed ervaren bewogen voor de coronatijd meer dan respondenten met een matige gezondheid.</p>	<p>45% bewoog tijdens de lockdown minder dan vóór de lockdown.</p> <p>17% bewoog juist méér</p> <p>In de lockdown is het beweeggedrag van respondenten met een (zeer) goede ervaren gezondheid meer constant gebleven dan het beweeggedrag van respondenten met een matige gezondheid. Respondenten met een matige gezondheid hebben vaker meer dan minder bewogen.</p> <p>Tijdens de lockdown heeft ongeveer een derde van de respondenten andere beweegactiviteiten gedaan dan dat zij normaal gesproken zouden doen. Ongeveer de helft heeft geen andere</p>	<p>29% bewoog na de lockdown minder dan vóór de lockdown.</p> <p>20% bewoog juist méér.</p>		

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
		beweegactiviteiten uitgevoerd.			

Tabel 2.5 Samenvatting resultaten leefstijl bij professionals die psychische hulp, zorg of ondersteuning geven

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling Maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
Bewegen					
Van Bon-Martens et al., 2020b N = 1862 respondenten vragenlijst;			Vergeleken met de periode voor de coronamaatregelen: (Veel) minder sport en bewegen 44,8% (Veel) meer sport en bewegen 18,8%		
Eetgedrag					
Idem			Vergeleken met de periode voor de coronamaatregelen: (Veel) minder gezond eten 24,5% (Veel) gezonder eten 15,0%		
Slapen					
Idem			Vergeleken met de periode voor de coronamaatregelen: (Veel) meer problemen met slapen 32,3% (Veel) minder problemen met slapen 5,7%		

Referentie	Vóór corona (2019)	1^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling Maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2^e lockdown (half december 2020-heden)
Roken					
Idem			Verandering gebruik tijdens coronacrisis: Meer gebruik tabak/sigaretten 6,9% Minder gebruik tabak/sigaretten 2,6%		
Alcohol- en middelengebruik					
Idem			Verandering gebruik tijdens coronacrisis: Meer alcoholgebruik 13,7% Minder alcoholgebruik 11,6% Meer softdruggebruik 1,3% Minder softdruggebruik 0,5% Meer harddruggebruik 0,4% Minder harddruggebruik 0,8% Meer gebruik slaapmedicatie 1,8% Minder gebruik slaapmedicatie 0,4%		

Tabel 2.6 Samenvatting resultaten leefstijl bij daklozen

Referentie	Vóór corona (2019)	1^e lockdown (mrt-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2^e lockdown (half december 2020 – heden)
Bewegen					
Mennis et al., 2020 N = 67 daklozen N = 8 straatdokters		Mogelijk is er onder daklozen meer middelengebruik geweest, doordat dagbesteding en dagopvang veelal werden gesloten.			

Bijlage 3: Tabel 3.1: Resultaten lichamelijke gezondheid algemene bevolking**Tabel 3.1 Samenvatting resultaten lichamelijke gezondheid van de algemene bevolking**

Referentie	Voor corona (2019)	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
Algemene bevolking					
Schoemaker & De Boer, 2021 N=5.857 (panel RIVM en 25 GGD'en) N= 11.168 (Lifelines)		Netto gezondheids-effect in QALYs per week -2245 apr	Netto gezondheids-effect in QALYs per week -1327 mei -1111 mei/jun -957 jun -767 jul	Netto gezondheids-effect in QALYs per week -744 aug -540 okt -952 nov	Netto gezondheids-effect in QALYs per week -1416 dec
Sociaal Planbureau Groningen, 2021 N= 3500				In vergelijking met 2019 worden in 2020 minder mensen beperkt in hun dagelijkse activiteiten door lichamelijke klachten. Dit geldt voor alle leeftijdsgroepen. Waar in 2019 nog 68% van de inwoners van 65 jaar en ouder aangaven te worden beperkt door lichamelijke klachten, is dit in 2020 gedaald tot 52%.	

Referentie	Voor corona (2019)	1^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2^e lockdown (half december 2020-heden)
Den Ridder et al., 2020 N = 1.294				87% geeft een voldoende voor de eigen gezondheid. Sinds het begin van de coronacrisis zijn mensen hun gezondheid niet negatiever gaan beoordelen.	
	19% matige of slechte ervaren gezondheid (2019)		19% matige of slechte ervaren gezondheid (juli)		
RIVM Gedragsunit, 2021 (cijfers niet gepubliceerd) (N varieert per ronde 50.000 tot 65.000 respondenten (16+ jaar))		(Zeer) goede ervaren gezondheid: 17-24 apr 83,5%	(Zeer) goede ervaren gezondheid: 7-12 mei 82,9% 27 mei-1 jun 83,0% 17-21 jun 83,2% 8-12 jul 84,1%	(Zeer) goede ervaren gezondheid: 19-23 aug 83,4% 30 sep- 4 okt 82,7% 11-15 nov 82,1%	(Zeer) goede ervaren gezondheid 30 dec-3 jan 81,8% 10-14 feb 81,9% 24-28 mrt 82,8%
CBS, 2021 Schatting m.b.v. structurele tijdreeksmodellen	(Zeer) goede ervaren gezondheid: Q1 2019: 78,5% Q2 2019: 77,8% Q3 2019: 79,7% Q4 2019: 78%	(Zeer) goede ervaren gezondheid: Q1 2020: 80,0%	(Zeer) goede ervaren gezondheid: Q2 2020: 81,7%	(Zeer) goede ervaren gezondheid: Q3 2020: 83,4% Q4 2020: 80,7%	

Bijlage 4: Tabellen 4.1 t/m 4.6: Resultaten lichamelijke gezondheid specifieke doelgroepen**Tabel 4.1 Samenvatting resultaten lichamelijke gezondheid bij mensen met een chronische ziekte**

Referentie	Vóór corona	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
Mensen met een chronische ziekte					
Menting et al., 2020 N = 1.134 mensen met een chronische ziekte			83% van de mensen met een chronische ziekte hebben in de weken voordat zij de vragenlijst invulden (eind april-begin juni) geen veranderingen in hun gezondheid opgemerkt. Bij 14% is de lichamelijke gezondheid verslechterd. Mensen die naast of door hun chronische ziekte een matige of ernstige lichamelijke beperking hebben, ervaren het vaakst een verslechtering in hun gezondheid.		

Tabel 4.2 Samenvatting resultaten lichamelijke gezondheid bij professionals die psychische hulp, zorg of ondersteuning geven

Referentie	Voor corona (2019)	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
Professionals voor psychische hulp					
Van Bon-Martens et al., 2020a; Van Bon-Martens et al., 2020b	Gemiddeld gaven respondenten hun lichamelijke gezondheid voor de		Gemiddeld gaven respondenten hun lichamelijke gezondheid op het moment van		

Referentie	Voor corona (2019)	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
N = 1862 respondenten vragenlijst; 19 deelnemers bij dialoogbijeenkomsten	coronacrisis het cijfer 7,94.		invullen (juni-juli 2020) het cijfer 7,28.		

Tabel 4.3 Samenvatting resultaten lichamelijke gezondheid bij thuiswerkers

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling Maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
Thuiswerkers					
Hamersma et al., 2020 Literatuurstudie			<p>17% van de thuiswerkers rapporteert eind juni fysieke klachten door thuiswerken.</p> <p>Er is geen duidelijk verschil in de gerapporteerde gezondheid van thuiswerkers vóór en tijdens de coronacrisis.</p> <p>Vrouwen en jongere werkenden (tot 24 jaar) ervaren door thuiswerken meer fysieke gezondheidsklachten. Hoogopgeleiden lijken vaker fysieke klachten te ervaren dan lager opgeleiden.</p> <p>Een (naar eigen zeggen) goede thuiswerkplek hangt samen met minder fysieke klachten.</p>		

Tabel 4.4 Samenvatting resultaten lichamelijke gezondheid bij zwangere vrouwen

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling Maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
Zwangere vrouwen					
Van Blarikom et al., 2020 N= 14 zorgverleners en 7 zwangere vrouwen		Maart-juni 2020 Door beperkingen in face-to-face contact vonden zorgverleners het moeilijker om het lichamelijke welzijn van zwangeren te beoordelen.			

Tabel 4.5 Samenvatting resultaten vroeggeboorte

Referentie	Vóór corona (2019)	1 ^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling Maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2 ^e lockdown (half december 2020-heden)
Vroeggeboren baby's					
Been et al., 2020 Gegevens van 1.599.547 eenlingen die tussen 9 oktober 2010 en 16 juli 2020 zijn geboren van wie 56.720 geboren waren na de eerste coronamaatregelen op 9 maart 2020.		9 maart - juli 2020 Het aantal vroeggeboorten nam na de eerste coronamaatregelen op 9 maart met 15 tot 23 procent af, vooral het aandeel baby's dat acht tot twee weken te vroeg geboren werd.			

Tabel 4.6 Samenvatting resultaten lichamelijke gezondheid bij daklozen

Referentie	Vóór corona (2019)	1^e lockdown (maart-april 2020)	Versoepeling Maatregelen (mei-juli 2020)	Verdere aanscherping maatregelen (augustus-half december 2020)	2^e lockdown (half december 2020-heden)
Daklozen					
Mennis et al., 2020 N = 67 daklozen N = 8 straatdokters		75% van de daklozen ervaarde de lichamelijke gezondheid als redelijk tot prima.			

Bijlage 3 Methodologie van dit project

Voor de rapportages binnen dit project wordt gebruik gemaakt van bronnen die (1) passen binnen de **afbakening** van de opdracht en die (2) van voldoende **wetenschappelijke kwaliteit** zijn.

Afbakening van de opdracht

We includeren onderzoek dat betrekking heeft op de volgende **aspecten van het dagelijks leven** van Nederlanders gedurende de corona-crisis: welbevinden/psychische gezondheid, lichamelijke gezondheid, sociale relaties & eenzaamheid, leefstijl, economische situatie (positie op de arbeidsmarkt, inkomen, schulden), onderwijs en bredere maatschappelijke factoren (sociale cohesie, vertrouwen, solidariteit). Daarnaast zijn er nog andere maatschappelijke gevolgen van corona zoals huiselijk geweld, thuis werken en vakantie. Ook includeren we onderzoek naar de ervaring van mensen met **zorg en preventie** (inclusief digitale zorg) en met veranderingen in de **organisatie van de zorg**.

In dit project besteden we in het bijzonder aandacht aan groepen die (mogelijk) extra kwetsbaar zijn als het gaat om de gevolgen van de coronacrisis en de coronamaatregelen. Onderzoek naar deze **kwetsbare groepen** vindt plaats binnen het ZonMw programma en betreft onder andere: mensen met psychische klachten; mensen met een verstandelijke beperking; mantelzorgers; dak- en thuislozen; mensen met een chronische ziekte; ouderen; gezinnen met jonge kinderen.

Een aantal onderwerpen die in eerdere rapportages wel zijn meegenomen valt **buiten de scope van de huidige opdracht**. Het gaat om: het draagvlak voor en de naleving van de coronamaatregelen over de tijd; (determinanten van) vaccinatiebereidheid en de omvang van uitgestelde, afgeschaalde, vermeden of niet gegeven zorg en het maken van een inschatting van de gezondheidseffecten hiervan. Over deze onderwerpen rapporteert het RIVM separaat via het COVID-19 programma van het RIVM, waaronder ook de resultaten van de corona gedragsunit.

Beoordeling wetenschappelijke kwaliteit

Het merendeel van de onderzoeken die we includeren in onze rapporten is door ZonMw gefinancierd en heeft daarmee al een uitgebreide kwaliteitstoets doorstaan middels een review door wetenschappers. In de uitvoering en of rapportage van een onderzoek kan echter worden afgeweken van de vooraf aangevoerde kwaliteitscriteria. Om die reden toetsen we globaal de wetenschappelijke kwaliteit van de onderzoeken. Daarnaast voegen we, in overleg met ZonMw, rapportages toe van onderzoek dat niet door ZonMw is gefinancierd. Deze extra studies toetsen we uiteraard ook op kwaliteit. Bij de globale beoordeling van de wetenschappelijke kwaliteit van onderzoeken, letten we op deze punten: Welke wetenschappelijke methoden zijn gebruikt voor de gegevensverzameling: semigestructureerde interviews, focusgroepen, panelonderzoek of vragenlijst onderzoek? Was de steekproef van voldoende omvang? Wat het onderzoek representatief? Is het onderzoek cross-sectioneel of is er sprake van herhaalde metingen?