

# HET IMPACT PROJECT

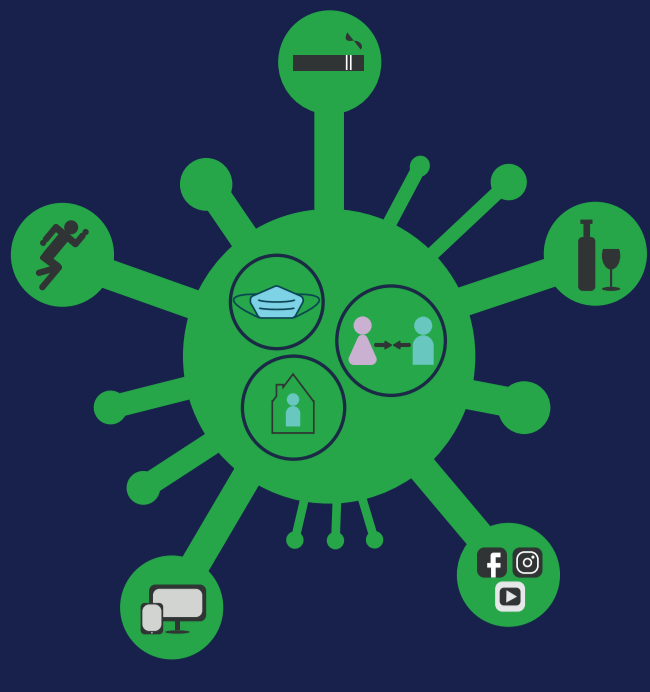
ONDERZOEK NAAR DE INVLOED VAN COVID-19 OP LEEFSTIJL EN GEZONDHEID

De COVID-19-pandemie had een enorme invloed op ons dagelijks leven en er was sprake van een toename in slaapproblemen (meer dan 37% van de volwassenen had tijdens de pandemie moeite met slapen!\*)

Met het IMPACT onderzoek wilden we:

1. Onderzoeken hoe leefstijl veranderde tijdens de pandemie.
2. Bepalen hoe deze verandering van leefstijl de slaap van Nederlandse volwassenen kan hebben beïnvloed.

\* Bron: Jahrami H et al., Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: A systematic review and meta-analysis. J Clin Sleep Med.



Voor het IMPACT onderzoek hebben we deelnemers uitgenodigd van drie bestaande onderzoeken:

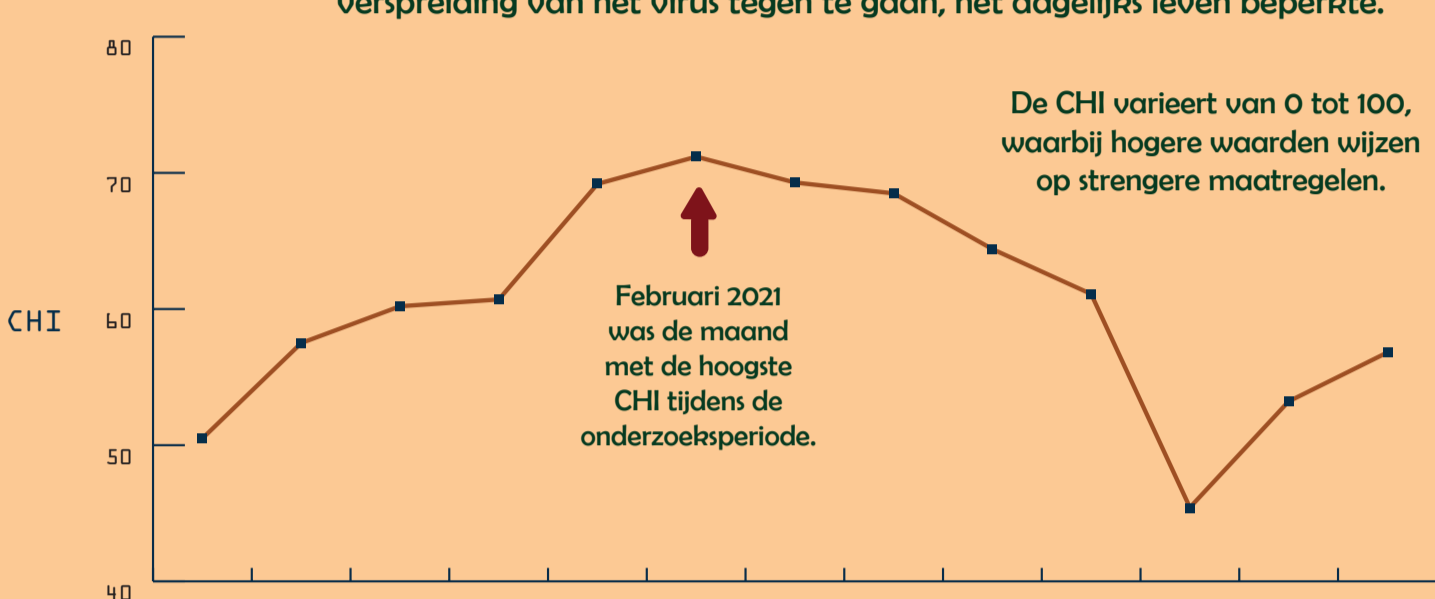
01 Studie opzet



Deelnemers beantwoordden maandelijkse vragenlijsten via een app op de telefoon of op de computer met o.a. vragen over hun leefstijl (bewegen, roken, alcoholgebruik, tijd besteed aan het gebruik van elektronische apparaten en social media) en slaap.

Studie opzet 02

Om de impact van de pandemie te meten, hebben we gebruik gemaakt van de "Containment and Health Index (CHI)". Deze index geeft aan in welke mate de maatregelen, die de Nederlandse overheid heeft toegepast om de verspreiding van het virus tegen te gaan, het dagelijks leven beperkte.

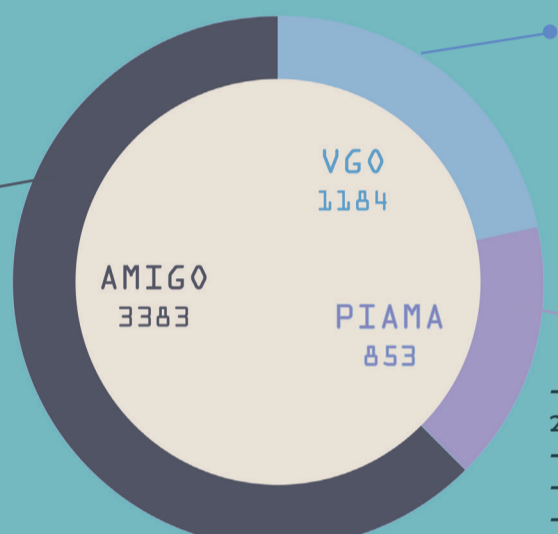


\*Bron: Oxford COVID-19 Government Response Tracker, Blavatnik School of Government, University of Oxford.

Deelnemers 03

5.420 personen hebben aan het onderzoek deelgenomen:

- Gemiddelde leeftijd van 61 jaar (van 49 tot 77 jaar)  
- 52,8% vrouwen  
- 48,1% werkte en 31,4% was gepensioneerd  
- Mensen woonden in een stedelijke of landelijke omgeving  
- 38% bewoog minder dan 30 minuten per dag  
- 42% gebruikte elektronische apparaten 1-3 uur/dag en 17% besteedde meer dan 1 uur/dag aan social media



- Gemiddelde leeftijd van 60 jaar (van 27 tot 79 jaar)  
- 50,4% vrouwen  
- 48% werkte en 33% was gepensioneerd  
- Mensen woonden in een landelijke omgeving  
- 28% bewoog minder dan 30 minuten per dag  
- 44% gebruikte elektronische apparaten 1-3 uur/dag en 12% besteedde meer dan 1 uur/dag aan social media

- Gemiddelde leeftijd van 25 jaar (van 24 tot 25 jaar)  
- 64,5% vrouwen  
- 45,3% werkte en 47,5% studeerde  
- Mensen woonden in een stedelijke of landelijke omgeving  
- 43% bewoog minder dan 30 minuten per dag  
- 52% gebruikte elektronische apparaten 4-9 uur/dag en 58% besteedde meer dan 1 uur/dag aan social media

## VERANDERINGEN IN LEEFSTIJL TIJDENS DE PANDEMIE

04 Resultaten - Leefstijl

Tijdens de maanden met strengere maatregelen (of hogere CHI):



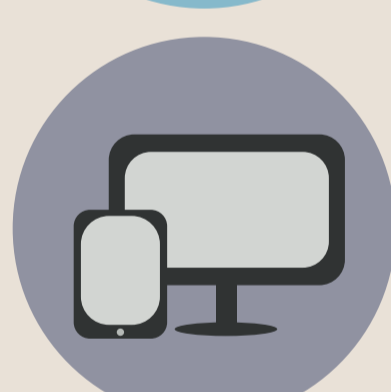
Bewogen mensen minder

- Tijdens de pandemie bewogen jongvolwassenen (PIAMA) minder dan oudere volwassenen (AMIGO en VGO).



Dronken mensen minder vaak alcohol

- De meeste AMIGO- en VGO-deelnemers dronken op 1-3 dagen per week alcohol.
- De meeste PIAMA-deelnemers dronken op 1 dag of minder per week alcohol.



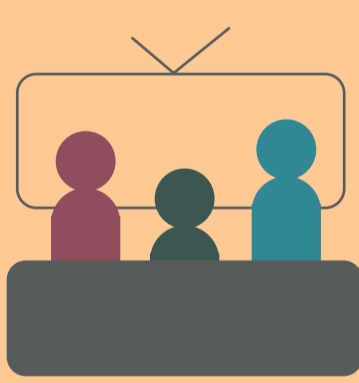
Besteedden mensen meer tijd aan het gebruik van elektronische apparaten en social media

- Bij jongvolwassenen (PIAMA) ging het dagelijks gebruik van elektronische apparaten van 1 naar 3 uur, waarbij de meerderheid gemiddeld 8 uur per dag schermtijd had in de maanden met de strengste lockdown maatregelen.
- De meeste oudere volwassenen (AMIGO en VGO) hadden een dagelijkse schermtijd van 1-3 uur, met een toename van maximaal 3 uur per dag tijdens het hoogtepunt van de pandemie.

## SLAAPPATRONEN EN HUN RELATIE MET LEEFSTIJL

05 Resultaten - Slapen

Mensen sliepen langer tijdens de pandemie. De gemiddelde slaapduur was langer op dagen met strengere maatregelen.



Mensen die minder vaak alcohol dronken en meer tijd besteedden aan het gebruik van elektronische apparaten en social media, deden er langer over om in slaap te vallen.

Mensen die minder dan 30 minuten per dag bewoog en die langer dan een uur per dag besteedden aan het gebruik van elektronische apparaten en social media, hadden meer kans op een slechtere slaapkwaliteit en sliepen minder uren per nacht.



Conclusies 06

- De maatregelen die werden toegepast om de verspreiding van COVID-19 tegen te gaan, leidden tot veranderingen in leefstijl voor wat betreft bewegen, alcoholgebruik en tijd besteed aan het gebruik van elektronische apparaten en social media, en een langere slaapduur bij Nederlandse volwassenen.
- Slaap is een belangrijke bepalende factor voor onze gezondheid en daarom kan elke verandering in leefstijl die van invloed is op het slaappatroon van mensen het welzijn van de bevolking beïnvloeden. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden in deze en een eventuele volgende pandemie.

Namens het onderzoeksteam willen wij u heel hartelijk danken voor uw deelname aan het

IMPACT-PROJECT!



Universiteit Utrecht

Institute for Risk Assessment Sciences