

UITKOMSTEN VRAGENLIJST 2

HEEFT CORONA JOUW LEVEN VERANDERD?

Onderzoek voor mensen die moeite hebben met lezen en schrijven.

Wat staat er in deze folder?

In deze folder kan je de uitkomsten lezen van de vragenlijst over corona. We geven ook tips die je kunt gebruiken tijdens en na corona.

Wie heeft de tweede vragenlijst ingevuld?

We hebben een tweede vragenlijst over corona gemaakt. De vragenlijst hebben we makkelijk gemaakt voor mensen die moeite hebben met lezen en schrijven. De vragen gingen over hoe corona het leven heeft veranderd. De vragenlijst is in april 2021 ingevuld. De vragenlijst is door veel mensen ingevuld. Meer dan 350 mensen!

Uitkomsten: Hoe voelen veel mensen zich?



Sommige mensen voelen zich een beetje blijer dan in de winter vorig jaar.



Veel mensen moeten wennen aan minder coronaregels.



Sommige mensen hebben weinig mensen om zich heen.



Radboudumc



Gelderland-Midden



Gelderland-Zuid



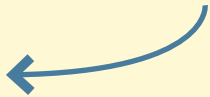
Gelderse Poort

Uitkomsten: Waarom voelen mensen zich blijer?



Dit komt omdat er minder coronaregels zijn.
En omdat het beter weer wordt.
Mensen kunnen hierdoor makkelijker naar buiten.
En weer iets leuks doen.
Zelf of met andere mensen.

Tips voor jou!



Tip 1: Maak wandelen leuk:

Bewegen is gezond.
Hierdoor voel je je vaak ook beter.
Maak wandelen leuker.
Vraag iemand om mee te wandelen.
Of maak er een spelletje van.
Samen met iemand anders.
Met bijvoorbeeld een stappenteller.
Of een app, zoals de ommetjes app.



Tip 2: Doe tijdens het wandelen ook iets anders:

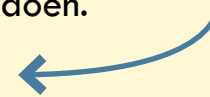
Loop als je boodschappen gaat doen een stukje verder.
Of vraag of je voor iemand anders boodschappen kunt doen.
Dan help je iemand, en kom je zelf ook buiten.

Uitkomsten: Waarom is weinig contact vervelend?



Sommige mensen hebben weinig andere mensen die ze om hulp kunnen vragen.
Of waar ze mee kunnen praten.
Hierdoor voelen ze zich eenzaam.
Dit is lastig tijdens corona. Maar ook na corona.
Het is lastig voor hen om weer leuke dingen te gaan doen.

Tips voor jou!



Tip 1: Vraag iemand om hulp:

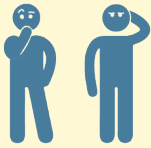
Vind je het lastig om af te spreken?
Vraag iemand om je te helpen. Bijvoorbeeld iemand uit je familie.
Bedenk samen met wie je wilt afspreken.
En wat je kunt gaan doen.
Bespreek of er iets leuks in de buurt te doen is.



Tip 2: Spreek af met iemand die zich eenzaam voelt:

Ken je iemand die zich eenzaam voelt?
Vraag die persoon om samen iets leuks te gaan doen.
Dat is leuk voor jou, en voor de ander!

Uitkomsten: Waaraan moeten mensen wennen?



Er zijn minder coronaregels.
Hierdoor kunnen mensen weer meer dingen doen.
Dat vinden mensen fijn!
Maar ook spannend.
Het voelt nog niet altijd veilig.
Het is moeilijk om evenwicht te bewaren in wat je wel of niet doet.

Tips voor jou!



Tip 1: Stap voor stap dingen doen:

Het is normaal dat je moet wennen aan minder coronaregels.
Bedenk zelf welke dingen je als eerste weer wilt gaan doen.
En hoe vaak je die gaat doen.
Houdt rekening met wanneer het ergens druk is.
Bijvoorbeeld met boodschappen doen of met reizen.
Kijk welk tijdstip het fijnste voor jou voelt.
Ga stap voor stap weer meer dingen doen.



Tip 2: Praat over je zorgen

Vind je het spannend om iets nieuws te doen?
Praat hierover met iemand die je kent.
Bespreek stap voor stap wat je gaat doen.
Bijvoorbeeld: Hoe is het ook alweer om de bus te pakken?
En waar moet ik een mondkapje op?
Zo ben je goed voorbereid!



Tip 3: Vraag iemand om hulp:

Vraag of iemand met je mee gaat.
Door samen af te spreken, kun je elkaar helpen.
Hierdoor hoef je niet alles alleen te doen.
En het is ook gezellig!

*Wil je meedoen met de volgende vragenlijst? Dat kan!
Mail naar Monique via monique.koks-leensen@radboudumc.nl.*