

## UITKOMSTEN VRAGENLIJST 1

### HEEFT CORONA JOUW LEVEN VERANDERD?

Onderzoek speciaal 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 voor mensen die moeite hebben met lezen en schrijven. We geven ook tips die je kunt gebruiken tijdens corona.

#### Wie heeft de vragenlijst ingevuld?

We hebben een vragenlijst gemaakt. De vragenlijst hebben we makkelijk gemaakt voor mensen die moeite hebben met lezen en schrijven. De vragen gingen over corona. De vragenlijst is ingevuld door veel mensen. Meer dan 400 mensen!

#### Uitkomsten: Hoe voelen veel mensen zich?



Veel mensen zijn niet vaak blij.



Een groep mensen maakt zich vaak zorgen.



Veel mensen hebben weinig zin om dingen te doen.



Een groep mensen voelt zich vaak gestrest.



Een groep mensen voelt zich vaak eenzaam.



Een groep mensen slaapt vaak slecht.



Radboudumc



Gelderland-Midden

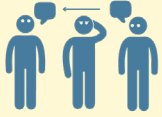


Gelderland-Zuid



Gelderse Poort

## Uitkomsten: Waar maken mensen zich zorgen over?



### Veel mensen maken zich zorgen.

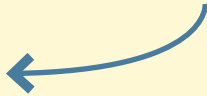
Ze zijn bang voor corona of voelen zich gestrest.

Dit komt doordat corona al lang duurt.

De regels waar je je aan moet houden veranderen steeds.

Daardoor is onduidelijk wat je wel of niet mag. En of je het wel goed doet.

### Tips voor jou!



#### Tip 1: Kies wat je kijkt op tv:

Sommige mensen helpt het om minder op tv naar programma's over corona te kijken. Hierdoor krijg je minder onduidelijke informatie. En dan heb je meer tijd voor leuke dingen! Denk na of dit jou ook kan helpen.



#### Tip 2: Zoek goede informatie:

Er zijn ook websites die duidelijke informatie over corona geven. In makkelijke taal. Kijk bijvoorbeeld op [corona.steffie.nl](https://corona.steffie.nl).



#### Tip 3: Praat met iemand die je goed kent:

Praat over je zorgen om ze minder te maken. Of juist over iets anders dan corona. Bijvoorbeeld leuke dingen die je gaat doen of hebt gedaan.

## Uitkomsten: Waarom voelen mensen zich niet blij?



### Veel mensen voelen zich eenzaam en niet blij.

Dit komt doordat hun werk of dagbesteding is gestopt of minder is geworden.

Hierdoor hebben ze overdag weinig te doen.

Ook mag je door de regels niet meer zo maar met iedereen afspreken.

Ze vervelen zich en missen het contact met andere mensen.

### Tips voor jou!



#### Tip 1: Spreek samen af:

Bespreek samen wat nog wel kan binnen de maatregelen. Bijvoorbeeld samen een wandeling maken. Zo kan je elkaar blijven zien of spreken.



#### Tip 2: Doe dingen om jezelf bezig te houden:

Bespreek samen wat je kunt doen overdag thuis. Bijvoorbeeld met iemand die je goed kent. Die kan jou helpen met iets leuks verzinnen. Of met de voorbereiding er van.



#### Tip 3: Doe mee aan dingen die er al zijn:

Bijvoorbeeld bij het buurthuis, de bibliotheek of de dagbesteding. Zij doen ook veel leuke dingen online.

Wil je meedoen met de volgende vragenlijst? Dat kan!

Mail naar Anouk via [anouk.menko@radboudumc.nl](mailto:anouk.menko@radboudumc.nl)