

IKPAS

SAMENVATTING ONDERZOEKSRESULTATEN 2022

Deze factsheet bevat de resultaten van het onderzoek van Tilburg University (onderzoekscentrum Tranzo) naar de effecten op gezondheid en drinkgedrag van de Dry January-campagne van IkPas in januari 2022). Deze Dry January-campagne had 23.257 deelnemers¹.

De gemiddelde leeftijd van de deelnemers in 2022 was 50,5 jaar, 47,8% was 55 jaar of ouder. Van de deelnemers was 64,3% vrouw, 35,4% man en 0,3% anders. Voor het onderzoek werden vragenlijsten uitgezet vóór IkPas Dry January (nulmeting), en vervolgens zes weken en zes maanden na IkPas. Iedereen, die zich tot 3 Januari aangemeld had (19.608 deelnemers) werd uitgenodigd om een vragenlijst in te vullen. Van hen stuurden 7.777 (39,7%) een voldoende complete vragenlijst terug bij de nulmeting. Aan de eerste nameting deden 2.861 deelnemers mee (36,8%). Aan de follow up-meting na 6 maanden deden uiteindelijk meer respondenten mee, namelijk 3.453 (44,4%).

De respondenten in het onderzoek waren gemiddeld 52,3 jaar, iets ouder (ca. 2 jaar) dan de gemiddelde deelnemer aan IkPas Dry January. Verder deden in vergelijking met de deelnemersgroep iets meer vrouwen mee aan het onderzoek (67,2% tegenover 64,3%), naast 32,6% mannen en 0,2% anderszins. Van de onderzoekdeelnemers had 69,2% een HBO- of universitaire opleiding.

Gemiddeld drinkt de IkPas-deelnemer frequent en veel: wekelijks wordt alcohol op gemiddeld 4,7 dagen gedronken met een weekaantal van gemiddeld 18,4 glazen (ruim 2,5 glas per dag). In vergelijking met de landelijke bevolking komt overmatig drinken (vrouwen > 14 glazen per week, mannen > 21 glazen) onder de IkPas-deelnemers aanzienlijk meer voor: bij mannen drinkt 37,4% overmatig tegenover 8,6% onder de totale bevolking van 18 jaar en ouder, en 47,9% van de vrouwen tegenover 6,0% landelijk. Het advies van de Gezondheidsraad (drink liever niet en anders maximaal één glas) wordt door 3,9% van de mannelijke respondenten gevolgd (landelijk 34,5%), en door 4,9% van de vrouwen (landelijk 53,2%).

Oudere deelnemers drinken op weekbasis vaker en meer dan jongere: 3,1 en 5,5 drinkdagen per week voor 25-minners, en 65-plussers respectievelijk, en een weekvolume van 14,3 t.o.v. 20 glazen. In 2022 waren de voornaamste redenen om mee te doen: lichamelijk fitter worden, de eigen (drink-) gewoonte doorbreken, mentaal fitter worden en (ook) na IkPas minder willen drinken. Elk van deze redenen werd door meer dan 80% van de deelnemers genoemd, mannen en vrouwen verschilden hierin niet van elkaar. Bij de opgave van andere redenen was opvallend, dat in vergelijking tot vrouwen mannen het leveren van een sportprestatie belangrijk vonden (44,7% vs. 34,6%) en ook het verbeteren van hun relatie (23,1% vs. 16,6%), terwijl vrouwen in verhouding vaker aangaven het krijgen van een mooie, glanzende huid belangrijk te vinden (54,3% vs. 25,6%). Van de deelnemers noemt 60,7% het meedoen aan IkPas in meer of mindere mate een uitdaging. Ruim 32% deed nooit eerder een georganiseerde poging om een periode geen alcohol te drinken.

Over de actie

Twee derde van de deelnemers (67,9%) leest minimaal op de helft van de actiedagen de nieuwsbrief, 13,2% zoekt ook intensievere vormen van ondersteuning (apps, IkPas-coach, chat, Alcohol Infolijn, webinars, forum). Een ruime meerderheid (ca. 73%) voelt zich in voldoende mate ondersteund. De nieuwsbrief wordt gewaardeerd met een 7,5, de gehele challenge met een 8. Van degenen die vooraf aangaven het leuk te vinden om aan zo'n challenge mee te doen had 62,1% ook die ervaring. In totaal slaagt meer dan tweederde (86,7%) er in om Dry January zonder alcohol te drinken te volbrengen.

¹ Over IkPas 40 dagen geen druppel! (Vastenperiode) zal in een later stadium een afzonderlijk factsheet gepresenteerd worden.

Effecten

Zes weken na afloop van Dry January blijkt, dat 80,7 % van degenen die specifiek de wens tot meer bewustwording hadden, zich ook daadwerkelijk meer bewust is geworden van de rol van alcohol in hun eigen leven. Van degenen die bewuster wilden worden ten aanzien van de rol van alcohol in onze maatschappij slaagde 88,9% hierin. De wens om gewoontegedrag te doorbreken werd naar eigen zeggen door 70,3% behaald, het doel om meer zelfregie te verkrijgen door 71,9%. Bij degenen die beter òneef wilden leren zeggen lukte 69,9% dat.

Zeventig procent voelde zich lichamelijk en 73,1% mentaal fitter. Daarnaast had 80,4% geld uitgespaard, sliep 70% beter, verbeterde 55,9% zijn of haar gezondheid en besteedde 54,9% meer aandacht aan gezonde leefstijl in het algemeen. Iets minder deelnemers leverden een gewenste sportprestatie (43,9%), vielen af (33,9%) of kregen een mooiere huid (32,4%).

Zes maanden na Dry January drinken de deelnemers gemiddeld bijna Èen dag minder (voor de actie op 4,8 dagen, achteraf op 3,8). Gemiddeld drinken zij 4,9 glazen per week minder (van 17,9 glazen naar 13,0, een vermindering van 27,3% ten opzichte van voor de actie).

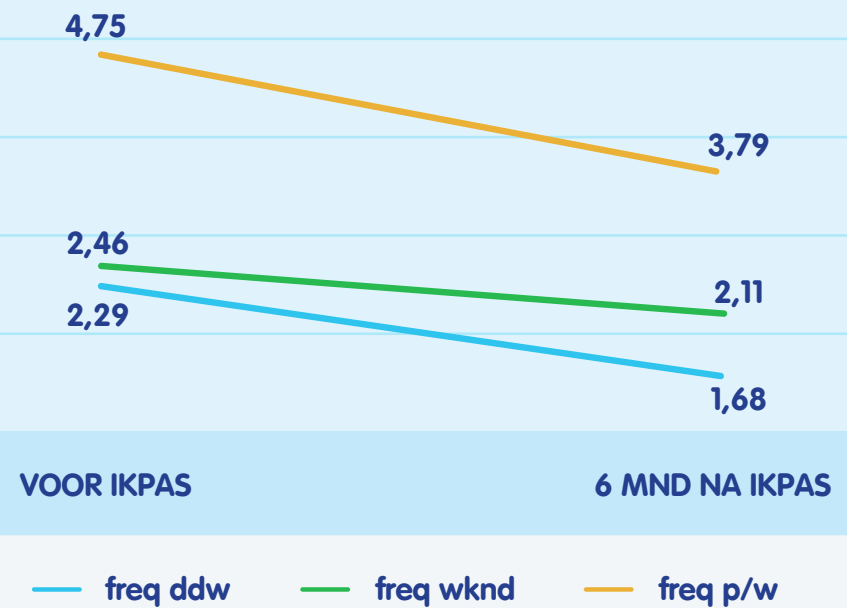
Het aantal niet-drinkers overall steeg van 1,3% naar 6,7%; doordeweeks wordt door 18,4% van de deelnemers niet (meer) gedronken, voorafgaand aan Dry January was dit 9,9%.

Colofon

Dit onderzoek werd uitgevoerd door Tranzo, Wetenschappelijk Centrum Zorg en Welzijn van Tilburg University. Uitvoerend onderzoeker is mr. dr. R.H.L.M. (Rob) Bovens, m.m.v. Prof. dr. J.J.P. (Jolanda) Mathijssen, J.F.R.M. Kools MSc en Prof. dr. H. (Dike) van de Mheen



IkPas 2022 Alcoholgebruik in aantal dagen p/w



IkPas 2022 Alcoholgebruik in aantal glazen p/w

