



**MY HEALTH  
MY CHOICE**  
SINCE 2021

Mogelijk gemaakt door:

**Interreg**   
Euregio Maas-Rijn

Europees Fonds voor Regionale  
Ontwikkeling



# De Quiz

## Antwoorden op de vragen



Crossing borders  
in health



**In dit boekje vindt u de antwoorden op de quiz. Na het lezen van het handboek over hoe het SNA-principe met succes kan worden toegepast, kan deze quiz een goede manier zijn om het gesprek op gang te brengen.**

**Wij geven ook mogelijke antwoorden die u kunt geven aan uw cliënten, patiënten, familieleden of vrienden.**

**Deze antwoorden worden op een niet-oordelende manier gegeven om de persoon die de quiz doet te motiveren na te denken over zijn/haar eigen alcohol- of medicijngebruik, zonder dat u hem/haar zegt wat hij moet doen.**

**Veel plezier!**



## Vraag

Wat denkt u? Hoeveel 55-plussers nemen dagelijks medicijnen zonder recept?

Juist antwoord:



3,9%

## Je zou kunnen zeggen...

### Dat is het!

Slechts 3,9% van de mensen gebruikt echt dagelijks onvoorgeschreven geneesmiddelen. 86% van onze respondenten zegt dat ze dat nooit zouden doen.

### Helaas is dat verkeerd.

Slechts 3,9% van de mensen gebruikt echt dagelijks onvoorgeschreven Geneesmiddelen. 86% van onze respondenten zegt dat ze dat nooit zouden doen.





## Vraag

Hoeveel procent van de mensen antwoord volgens u met "ten minste eenmaal per maand"?

Juiste volgorde:

72,2%

54,2%

## Je zou kunnen zeggen...

### Dat is het!

Zoals u ziet, hebben we de neiging te overschatten hoeveel dagen per week mensen eigenlijk drinken en hoe vaak ze dronken zijn.

Tegelijkertijd waren veel mensen de afgelopen maand helemaal nooit dronken. Terwijl slechts een derde van onze respondenten dit inschatte over hun leeftijdsgenoten. Hoe meer je weet, toch?

### Helaas is dat verkeerd.

We hebben de neiging om het gebruik van anderen te overschatten om ons eigen gedrag te rechtvaardigen.





## Vraag

Welk percentage mensen antwoord volgens u met "meerdere keren per week"?

juiste volgorde:



15,6%



2,5%

## Je zou kunnen zeggen...

### Dat was het!

U begint de SNA-aanpak echt onder de knie te krijgen!

### Helaas is dat fout.

Maar ik snap het. Dat is hoe de sociale normen aanpak werkt.

Kijk nog eens naar deze cijfers. We kunnen duidelijk zien hoeveel mensen helemaal niet dronken worden per maand. We kunnen ook zien welke inschatting van dit gebruik invloed heeft op het Gezond gedrag (bv. NIET één keer per maand dronken worden) en overschatting van Risicovol gedrag (bv. meerdere keren per maand dronken worden).





## Vraag

Welk percentage van de mensen antwoord volgens u met "meerdere keren per week"?

Juiste volgorde:



2,9%



0,5%

## Je zou kunnen zeggen...

### Dat is het!

U bent een SNA expert geworden!

### Helaas is dat fout.

Maar dat is geen probleem. Je beantwoordt de vraag zoals veel andere mensen doen. Ze denken dat het gedrag van andere mensen veel erger is dan het eigenlijk is. Laten we het nog eens proberen!





## Vraag

Hoeveel procent van de mensen antwoord volgens u met "bijna dagelijks"?

Juiste volgorde:



0,2%



0,1%

## Je zou kunnen zeggen...

### Dat is het!

U bent een SNA expert!

### Helaas is dat verkeerd

Als we naar de vorige cijfers kijken, zien we dat zelfs met de meest extreme percentages, mensen nog steeds geneigd zijn het gebruik van anderen te overschatten om hun eigen gedrag te rechtvaardigen. Komt dat u bekend voor?



**Ga voor meer nuttige tips over communicatie naar onze website en kies het menu-item dat het beste bij uw situatie past. (b.v. 'voor professionals in de gezondheidszorg')**

Als u meer hulp nodig hebt, kunt u contact opnemen met onze partners in uw regio:



**Stichting Mondriaan**

Postbus 4436  
6401 CX Heerlen  
[www.mondriaan.eu](http://www.mondriaan.eu)



**Moti55**

[www.moti55.nl](http://www.moti55.nl)

**Bezoek onze website voor meer informatie!**

[myhealth-mychoice.eu](http://myhealth-mychoice.eu)

**of scan naar QR-code**

