

FEITEN & CIJFERS

WAAROM IS WELZIJN BELANGRIJK?

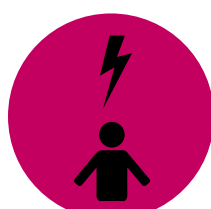
ONDERZOEK TOONT AAN DAT GELUKKIGE MENSEN



Maatschappelijk betrokken en actief zijn (1)



12% Productiever zijn dan ongelukkige mensen (2)



Minder risico lopen op depressies op de lange termijn (3)



Meer interesse tonen in politiek en vaker stemmen (4)



Gelukkige mensen hebben **35% minder kans op overlijden** in de komende vijf jaar dan ongelukkige mensen (5)



Mensen die positieve emoties ervaren, hebben **minder kans op een verkoudheid** (6)



Voor mensen met positieve gevoelens, ligt het **risico op hart- en vaatziekten 22% lager** (7)

POSITIEVE RESULTATEN VAN WELZIJN



Genieten van het leven verlaagt het risico op beperkingen (8)



Gelukkige mensen investeren meer tijd in vrijwilligerswerk (9)



Geluk tempert stressreacties (10)



Gelukkige mensen vertonen vaker gezond gedrag zoals fruit eten en niet roken (11)



Gelukkige en tevreden mensen hebben **1,5 keer minder kans op gezondheidsproblemen** op de lange termijn, dan ontevreden mensen (12)

Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING