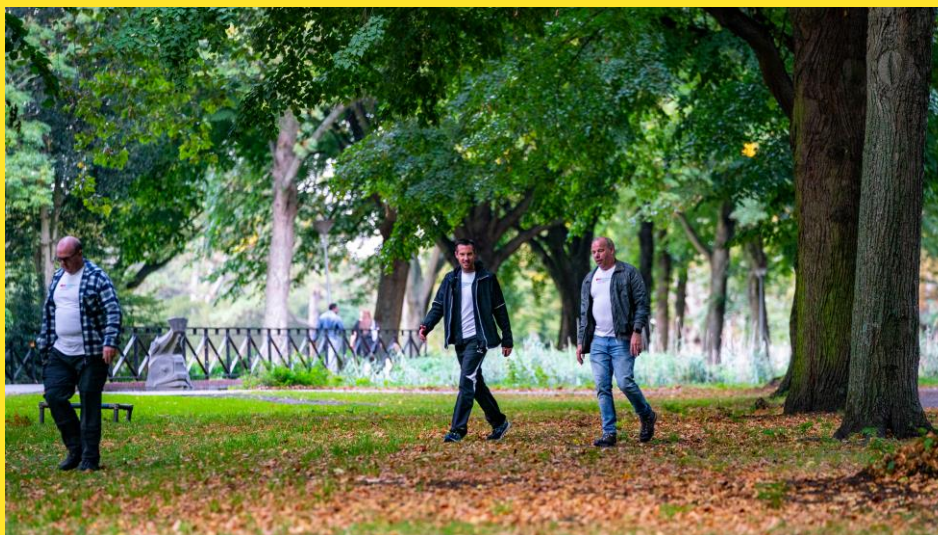


Nationale Diabetes Challenge Light. Ervaringen met een aangepast wandelinitiatief als gevolg van de coronamaatregelen in 2020

Factsheet 2021/3

Vicky Dellas, Dorine Collard, Corry Floor, Jorien Slot-Heijs & Mirjam Stuij



De in Nederland geldende coronamaatregelen hebben gevolgen voor de samenleving als geheel, maar in het bijzonder op ouderen en mensen met een chronische aandoening. Zij worden geadviseerd extra voorzichtig te zijn, zoveel mogelijk thuis te blijven en contact met anderen te vermijden ([Rijksoverheid, 2020](#); [RIVM, 2020](#)). Tegelijkertijd wordt juist voor hen voldoende beweging van groot belang geacht voor de mentale en fysieke gezondheid ([De Frel et al., 2020](#); [Da Silveira et al., 2020](#)).

Een van de beweegactiviteiten waar veel mensen met een chronische aandoening aan deelnemen is de [Nationale Diabetes Challenge](#) (NDC). De NDC is een jaarlijks terugkerende 'wandelinterventie' van de Bas van de Goor Foundation. Deze interventie heeft als doel mensen met een (verhoogd risico op) diabetes type 2 en/of andere chronische aandoeningen meer te laten bewegen om zo een bijdrage te leveren aan de kwaliteit van leven en fysieke gezondheid. Zorg- en sportprofessionals organiseren lokaal wekelijkse wandelingen om samen in twintig weken te trainen voor een wandelvierdaagse.

Het Mulier Instituut heeft van augustus tot november 2020 onderzoek gedaan onder deelnemers en zorg- en sportprofessionals van de Nationale Diabetes Challenge Light (NDCL); de aangepaste vorm van de NDC die in september 2020 van start ging. Het doel van dit onderzoek was de Bas van de Goor Foundation te ondersteunen bij het aanpassen van het wandelaanbod aan de

coronamaatregelen én de behoeften van de deelnemers en uitvoerende professionals.¹ In augustus, voor de start van de NDCL, hebben 143 deelnemers een [vragenlijst](#) ingevuld. Vervolgens zijn er gedurende de looptijd van de NDCL [\(groeps\)gesprekken](#) gevoerd met twaalf professionals en vijf deelnemers. Na de verdere aanscherping van de coronamaatregelen vanaf 14 oktober is schriftelijk en telefonisch aanvullende informatie verzameld onder enkele professionals en deelnemers.

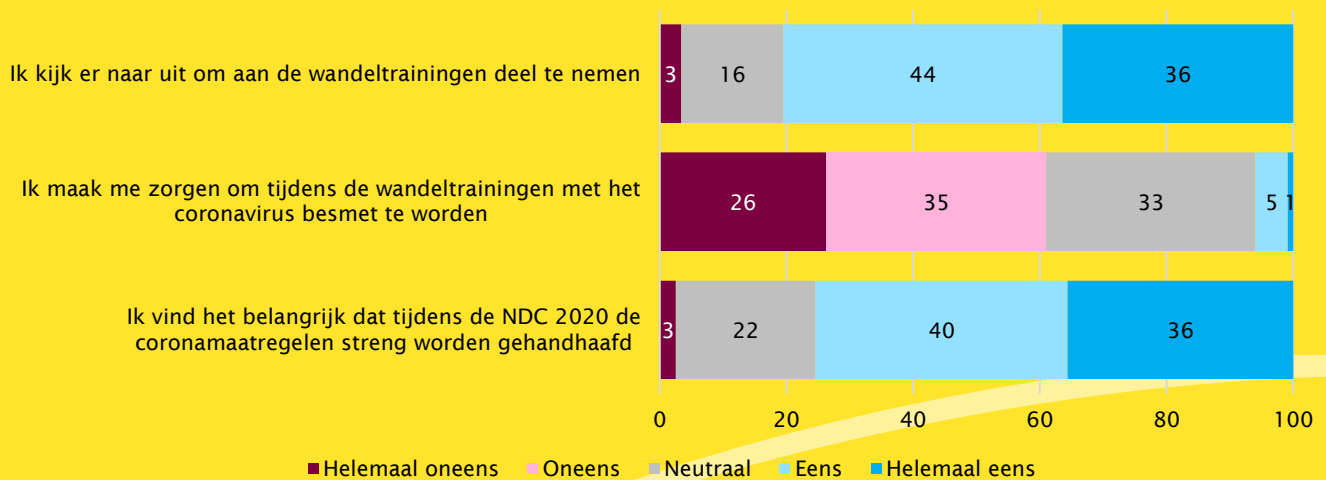
Ervaringen van deelnemers

Een groot deel van de deelnemers geeft aan dat het behouden of verbeteren van de gezondheid (61%), een gezond gewicht bereiken (49%) of een betere conditie krijgen (45%) belangrijke redenen zijn om mee te doen. Daarnaast geeft een deel van de respondenten aan graag buiten actief te zijn (27%). Eén op de vijf deelnemers doet mee om nieuwe mensen te ontmoeten. Een geïnterviewde deelnemer vertelde dat de NDCL voor haar een stok achter de deur was om iets aan bewegen te doen.

'Lopen kan natuurlijk altijd, maar daar moet je jezelf toe zetten. Heb ik op een gegeven moment wel gedaan, maar ja... weinig. [...] Je verzint iedere keer smoezen om niet te gaan.'

Deelnemer NDCL

Figuur 1. Mening van deelnemers voor de start van de NDCL in augustus 2020 (in procenten, n=118)



Bron: Onderzoek NDC Light en de invloed van corona, augustus 2020, Mulier Instituut.

Vier op de vijf deelnemers gaven in augustus 2020 aan uit te kijken naar de start van de wandeltrainingen. Een klein deel (6%) maakte zich zorgen over een mogelijke besmetting met het coronavirus. Daarnaast gaven veel respondenten aan dat het voor hen belangrijk is dat de coronamaatregelen tijdens de NDCL streng worden gehandhaafd (76%) (figuur 1).

Nadat de NDCL van start was gegaan, gaven deelnemers en professionals ook in de interviews aan dat zij tijdens het wandelen in de groepen geen signalen van angst bemerkten. De wandelgroepen raakten juist snel vol, vertelde een zorgprofessional, hoewel ze wel mensen uit voorgaande jaren miste:

‘Ik denk dat de groepen die bang zijn zich minder vaak hebben aangemeld. Ik moet zeggen dat we een fitte groep hebben nu. Dus het kan zijn dat de mensen die toch wat kwetsbaarder zijn het niet opzoeken. Dus de mensen die je eigenlijk zou willen bereiken zijn niet bereikt. Afgelopen jaar hadden we ook een deel van de groep die wat kwetsbaarder was en die zie je nu helemaal niet.’

Normaal gesproken vindt de NDC in de lente plaats en wordt een landelijk afsluitend evenement georganiseerd. In 2020 is de challenge vanwege de coronamaatregelen naar de herfst verplaatst. In deze periode is het in de avonden minder lang licht, waardoor de groepen soms in het donker wandelden. Bijna 40 procent van de respondenten gaf in de vragenlijst aan het niet prettig te vinden om in het donker te wandelen. Uit de interviews kwam naar voren dat het lopen in het donker zowel voor verminderde sociale als fysieke veiligheid kan zorgen, zoals een deelnemer vertelde:

‘Je zit zo in het donker. Ik denk dat veel mensen daar problemen mee hebben. Ik geloof dat die langzame groep over allemaal verlichte paden gaat, maar wij als snelle groep liepen gewoon stukken door het bos heen. Als het pikdonker is, is dat wel gevaarlijk. Je kunt je enkel verzwikken. In deze periode krijg je bijvoorbeeld eikels en blad... het is glad. Als het licht is kan dat al een probleem zijn.’

Besloten is in 2020 geen landelijke afsluiting van de challenge te organiseren. Hoewel slechts een klein deel van de respondenten in de vragenlijst van te voren aangaf

dit jammer te vinden (13%), werd dit in de interviews als een groot gemis benoemd. Ook de mogelijkheid om na de wandeling gezamenlijk af te sluiten met een kopje koffie werd gemist. Beide zijn momenten waar deelnemers in normale omstandigheden altijd naar toe leefden, aldus de geïnterviewde deelnemers en professionals.

Twee derde van de respondenten gaf aan het nodig te vinden om tijdens het wandelen anderhalve meter afstand te houden (66%). In de interviews hebben we met de deelnemers gesproken over de ervaringen met het wandelen op anderhalve meter afstand. Hier hadden ze moeite mee, omdat het onnatuurlijk voelt. Tijdens het wandelen was het lastiger om elkaar te verstaan. Wanneer deelnemers achter elkaar gingen lopen, ontstond er een lange sliert met wandelaars. Door deze 'social distancing' werd soms een arm of een schouderklopjes gemist.

'Niet een keer een hand op iemands schouders of een arm om iemand heen. [...] Dat is heel jammer, dat zijn de dingen die je het meeste mist.'

Deelnemer NDCL

Ervaringen van betrokken uitvoerende professionals

Hoewel 2020 voor zorgprofessionals door de coronapandemie een druk jaar was, waren de geïnterviewde zorgprofessionals erg gemotiveerd om wandelgroepen te organiseren. Ze gaven aan dat het belang van bewegen voor mensen met diabetes of een andere chronische ziekte juist in deze periode groot is en wilden dat graag stimuleren. Daarnaast zagen ze bij de deelnemers dat de behoefte om te wandelen groot was, aldus een zorgprofessional:

'Ik had niet verwacht dat we zo veel deelnemers zouden hebben. [...] We hebben zo veel nieuwe mensen. Sta ervan te kijken.'

Tijdens het aangepast wandelinitiatiefervaarden de professionals wel enkele belemmeringen. Het was soms lastig om de deelnemers steeds te moeten (blijven) aanspreken op het bewaren van anderhalve meter afstand. Zo vertelde een sportprofessional:

'Ja, ik weet dat ze elkaar [buiten deze wandelgroep ook] zien. Ik wil geen politieagent zijn. In andere groepen kennen ze elkaar niet, daar worden de regels wel gewoon opgevolgd. Daar houden ze wel afstand en hebben ze zelfs een mondkapje mee zodat ze samen kunnen praten.'

Na de aanscherping van de coronamaatregelen op 14 oktober 2020, waarbij niet meer dan vier mensen buiten bijeen mochten komen, gingen drie van de zes professionals met de wandelgroep door. Een reden om de wandelgroepen te stoppen was het niet verantwoordelijk willen zijn voor een eventuele corona-uitbraak onder de deelnemers. Voor sommige professionals was het niet langer mogelijk het wandelaanbod te blijven organiseren omdat de groep te groot was en de professional te weinig tijd had om deze op te splitsen en apart te begeleiden. Voor de professionals was de beslissing om te moeten stoppen niet makkelijk.

'Je zit in een spagaat. Aan de ene kant moet je je houden aan de landelijke richtlijnen en daar houden we ons ook aan. Aan de andere kant zit je met het enthousiasme van de deelnemers. Zo van, ja waarom moeten we stoppen? We doen toch verantwoordelijk en we houden onze afstand. Dus ja... die zijn niet heel erg bang voor het virus. Om het maar eventjes zo te zeggen.'

Sportprofessional NDCL

Professionals die met kleinere groepjes gingen wandelen benoemden als voordeel van het opsplitsen dat ze meer persoonlijke aandacht en begeleiding konden geven aan de deelnemers.

Leerpunten

Op basis van dit onderzoek zijn verschillende leerpunten geformuleerd om de NDCL zo te organiseren dat het wandelaanbod aan de coronamaatregelen én de behoefte van de deelnemers en betrokken uitvoerende professionals voldoet. Deze leerpunten zijn ook interessant voor andere lokale wandelinitiatieven.

1. Zorg voor een wandelsetting waarin deelnemers zich zowel fysiek als sociaal veilig voelen. Wanneer de wandelactiviteit plaatsvindt in de herfst of winter, kan door het vroeg vallen van de avond of het later licht worden in de ochtend (de perceptie van) de fysieke en sociale veiligheid van deelnemers veranderen. Zorg dat de deelnemers goede verlichting en reflecterende hesjes dragen en wandel op plekken waar de deelnemers zich zowel fysiek als sociaal veilig voelen.

2. Houd oog voor de sociale aspecten van de wandelactiviteit. Naast gezondheid is het sociale aspect een belangrijke reden voor deelnemers om aan een wandelinitiatief deel te nemen. Om te zorgen dat deelnemers ondanks de coronamaatregelen de sociale contacten binnen de groep behouden, kunnen deelnemers (zefstandig) in kleinere groepjes blijven wandelen of met een vast wandelmaatje, kan er een alternatief voor een



kopje koffie op terras worden gezocht en kan een online beweegactiviteit met de deelnemers worden georganiseerd.

3. Betrek deelnemers bij de invulling van het aangepaste wandelaanbod. Vooral het zoeken naar oplossingen voor het naleven en de handhaving van de maatregel om anderhalve meter afstand te houden, is een belangrijk aandachtspunt. Het is aan te bevelen om deelnemers te betrekken in dit proces, bijvoorbeeld door expliciet te bespreken hoe deelnemers dit graag willen, zodat een zo groot mogelijke groep deelnemers zich comfortabel (blijft) voelen bij deelname. Het betrekken van de deelnemers kan tevens bijdragen aan het creëren van een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor het naleven en handhaven van de afspraken.

4. Wissel ervaringen en best practices uit van aangepast sport- en beweegaanbod, zoals dit wandelinitiatief voor ouderen of mensen met een chronische aandoening. Uitwisseling van ervaringen tussen verschillende professionals en beweegaanbieders kan bijdragen aan gezamenlijke oplossingen voor de uitdagingen bij het organiseren van sport- en beweegaanbod in de periode waarin de coronamaatregelen van kracht zijn.

Meer lezen:

- Floor, C., Slot-Heijs, J. & Collard, D. (2020). *Nationale Diabetes Challenge in coronatijd: wensen en behoeften van deelnemers*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Dellas, V. & Stuij, M. (2020). *Wandelen op anderhalve meter afstand. Een kwalitatief onderzoek naar ervaringen van deelnemers en professionals met de Nationale Diabetes Challenge Light in tijden van corona*. Utrecht: Mulier Instituut.

¹ Dit onderzoek is onderdeel van een groter onderzoek dat wordt gefinancierd door het ZonMw programma 'COVID-19 Wetenschap voor de Praktijk'.

De foto's zijn gemaakt door Ronald Hoogendoorn Fotografie.