

Sport & bewegen met een lichamelijke beperking

Behoeften van mensen met een motorische, visuele en/of auditieve beperking

Angelina Gómez Berns & Caroline van Lindert

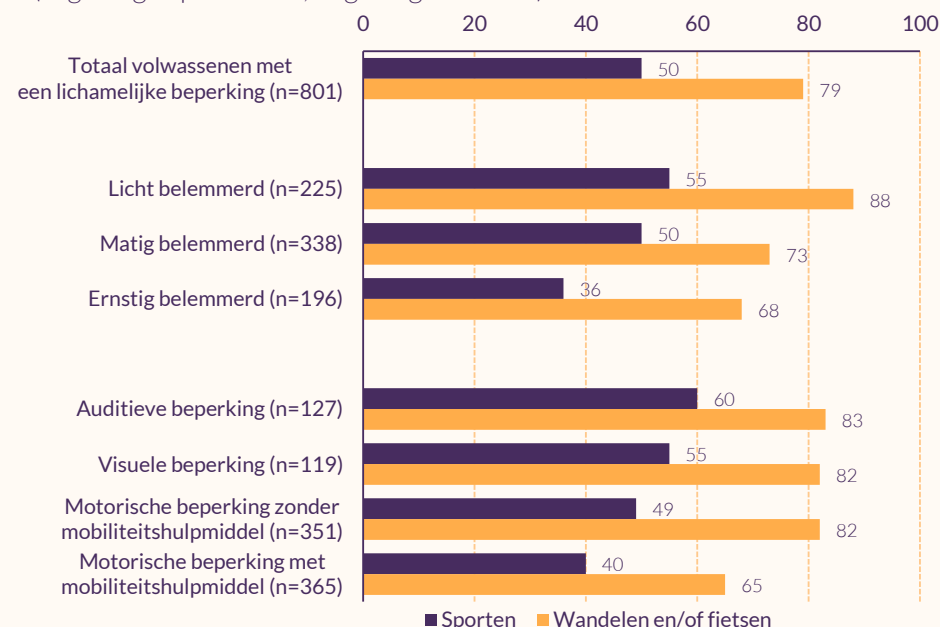
Mensen met een lichamelijke beperking sporten en bewegen minder dan de algemene bevolking ([De Jonge et al., 2022](#); [Van den Dool et al., 2022](#); [Van den Dool, 2023](#)). Wat zijn hun behoeften en wensen op het gebied van sport en bewegen en de producten en diensten van Uniek Sporten?

In dit factsheet presenteren we het sport- en beweeggedrag, de wensen en de behoeften van 801 volwassenen met een lichamelijke beperking. Dit zijn volwassenen met een auditieve, visuele en/of motorische beperking (met en zonder hulpmiddel, zoals een rolstoel). Daarnaast bekijken we de invloed van de mate waarin deze volwassenen zich door de beperking belemmerd voelen.

Vier op de vijf wandelt en/of fietst wekelijks

In dit onderzoek sport de helft (50%) van de volwassenen met een lichamelijke beperking wekelijks. Het meest doen ze aan (fysio)fitness, zwemmen en wandelsport. Vier vijfde wandelt en/of fietst wekelijks (79%, figuur 1). Hoe ernstiger volwassenen zich belemmerd voelen door de lichamelijke beperking, hoe minder ze sporten, fietsen en/of wandelen.

Figuur 1
Aandeel volwassenen met een lichamelijke beperking dat wekelijks sport en aandeel dat wekelijks wandelt en/of fietst
(in gewogen procenten, ongewogen n=801)



Bron: Mulier instituut, Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten, 2022.



Sport- en beweggedrag

Hoe en waarom mensen sporten en bewegen

Meesten doen sportieve activiteiten alleen; klein deel bij vereniging

De meeste volwassenen met een lichamelijke beperking die sportieve activiteiten beoefenen¹, doen dit alleen (72%, niet in figuur). De helft doet dit (ook) met vrienden, familie of collega's (51%). Een klein beoefent sportieve activiteiten bij een commerciële sportaanbieder (14%), bij een sportvereniging (12%) of tijdens therapie. Volwassenen met een motorische beperking die een mobiliteitshulpmiddel² gebruiken (28%) en/of die zich door de beperking ernstig belemmerd voelen (24%) doen dit vaker tijdens therapie.

Thuis doen twee op de vijf volwassenen met een lichamelijke beperking sportieve activiteiten (40%). Een kwart (24%) doet dit niet thuis, maar zou dat wel willen.

Gezondheid belangrijkste voordeel van sporten, wandelen en fietsen

In figuur 2 staan de door de respondenten meest genoemde voordelen van sportieve activiteiten doen. Volwassenen met een visuele of auditieve beperking vinden afleiding, (meer) plezier en (meer) zelfvertrouwen vaker voordelen dan volwassenen met een motorische beperking (niet in figuur).

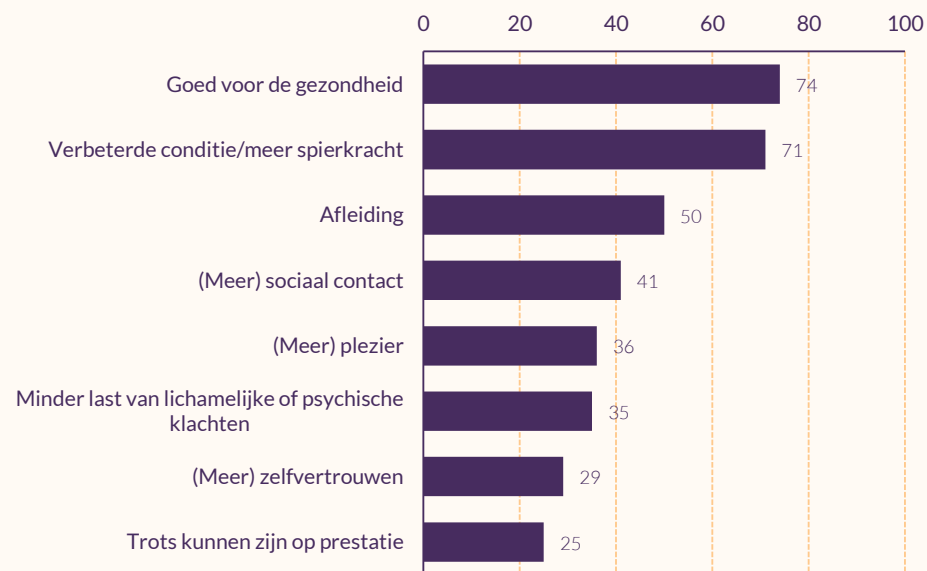
¹ Met sportieve activiteiten bedoelen we sportactiviteiten (bijv. (rolstoel)tennis, (zit)volleybal, zwemmen) en de beweegactiviteiten wandelen en fietsen.

² Mobiliteitshulpmiddelen zijn bijvoorbeeld een rolstoel, rollator of scootermobiel.

Figuur 2

Voordelen van sportieve activiteiten beoefenen volgens volwassenen met een lichamelijke beperking

(in gewogen procenten, ongewogen n=801)



Bron: Mulier instituut, Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten, 2022.

Sport- en beweeggedrag veranderen

Helpt wil sport- en beweeggedrag veranderen

De helft van de volwassenen met een lichamelijke beperking wil zijn of haar sport- en beweeggedrag veranderen (50%, figuur 3). Dit zijn vaker volwassenen die zich licht, matig of ernstig belemmerd voelen door de beperking (53-55%) dan volwassenen die zich niet belemmerd voelen (16%, niet in figuur). Meestal willen ze vaker sportieve activiteiten doen (32%).

Therapeutische begeleiding belangrijk bij kennismaking met sport

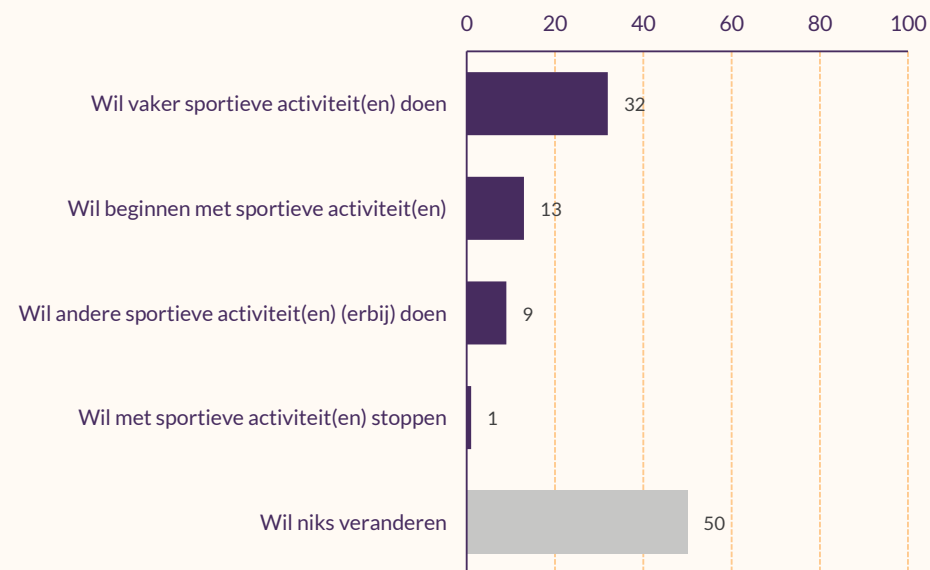
Eén op de drie (32%) volwassenen wil vaker de sportieve activiteiten doen die ze al beoefenen. Een kleiner deel van de volwassenen wil beginnen met sportieve activiteiten (13%) of andere sportieve activiteiten (erbij) doen (9%, figuur 3). Meestal willen ze in een groep mensen met een beperking (40%) en/of onder medische of therapeutische begeleiding hiermee kennismaken (42%, niet in figuur). Dit laatste geldt vooral voor:

- volwassenen die zich matig/ernstig belemmerd voelen door de beperking;
- volwassenen die niet wekelijks sporten of bewegen; en
- volwassenen die de beperking in de afgelopen vijf jaar hebben gekregen.

Figuur 3

Houding van volwassenen met een lichamelijke beperking tegenover verandering in sport- en beweeggedrag

(in gewogen procenten, ongewogen n=801)



Bron: Mulier instituut, Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten, 2022.

Behoeften



Sporthulpmiddelen, aanpassingen en community

Merendeel heeft geen sporthulpmiddel nodig

Het merendeel van de volwassenen met een lichamelijke beperking heeft geen hulpmiddel nodig om te sporten en bewegen (77%, niet in figuur). Volwassenen met een motorische beperking die een mobiliteitshulpmiddel gebruiken, hebben het vaakst sporthulpmiddelen nodig (31%, figuur 4). Daarvan hebben bijna twee op de vijf (12% van de totale groep) nog geen sporthulpmiddel in bezit of in bruikleen. De sporthulpmiddelen die volwassenen nodig hebben, lopen uiteen. Het vaakst noemen ze een sportrolstoel (23%), orthopedisch schoeisel (19%) en een elektrische fiets (16%, niet in figuur).

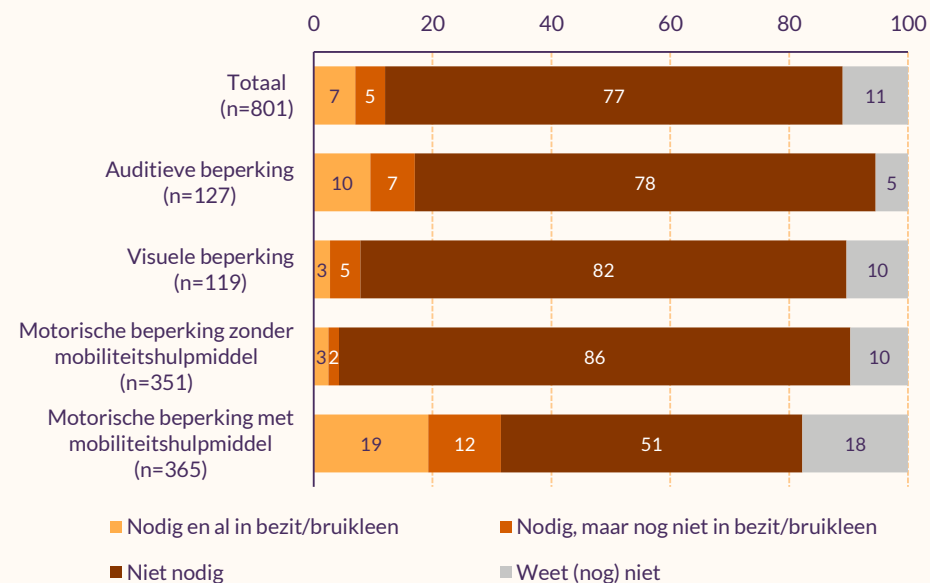
Ook behoefte aan extra of persoonlijke begeleiding

Een op de zes volwassenen met een lichamelijke beperking heeft behoefte aan extra of persoonlijke begeleiding (17%). Dat geldt vooral voor volwassenen met een motorische beperking (23%) en voor volwassenen die zich door de beperking matig (22%) of ernstig (32%) belemmerd voelen. Volwassenen met een motorische beperking die een mobiliteitshulpmiddel gebruiken, hebben (ook) vaker behoefte aan een aangepaste accommodatie (14%) en aangepast sport- en spelmateriaal (11%) (allemaal niet in figuur).

Figuur 4

Behoefte aan sporthulpmiddelen van volwassenen met een lichamelijke beperking

(in gewogen procenten, ongewogen n=801)



Bron: Mulier instituut, Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten, 2022.

Weinig behoefte aan een community

Ongeveer één op de vijf volwassenen met een auditieve of een motorische beperking heeft behoefte aan een community (20-21%). Met een community bedoelen we een gemeenschap die bestaat uit gelijkgestemden die interesse in een bepaald onderwerp delen. Volwassenen met een visuele beperking hebben hier iets minder vaak behoefte aan (13%, figuur 5).

Van de volwassenen die zich matig of ernstig belemmerd voelen door de beperking, heeft een vijfde behoefte aan een community (respectievelijk 20% en 22%). Volwassenen die zich in het dagelijks leven niet of licht belemmerd voelen door de beperking, hebben minder vaak behoefte aan een community (respectievelijk 1% en 15%, allemaal niet in figuur).

Onderling contact, advies en aanbod kunnen vinden belangrijk

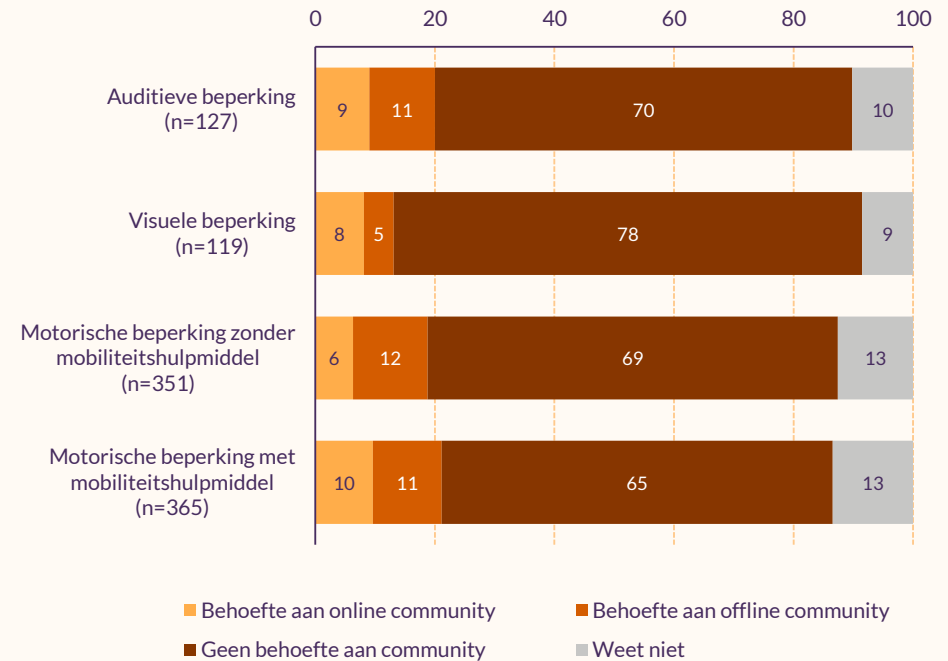
Bij een community verwachten volwassenen met een lichamelijke beperking vooral:

- contact te kunnen hebben met andere mensen met een beperking;
- advies te kunnen krijgen over sport en bewegen; en
- geschikt sport- en beweegaanbod te kunnen vinden.

Volwassenen met een visuele beperking willen ook informatie kunnen vinden over financiële regelingen voor sportieve activiteiten.

Figuur 5
Behoefte aan een community van volwassenen met een lichamelijke beperking

(in gewogen procenten, ongewogen n=801)



Bron: Mulier instituut, Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten, 2022.

Belemmeringen



Belemmeringen bij sporten en bewegen

Persoonlijke factoren belangrijkste belemmeringen

Vooral persoonlijke factoren als vermoeidheid (48%) en pijn (40%) belemmeren de sport- en beweegdeelname van volwassenen met een lichamelijke beperking (figuur 6). Dat geldt vaker voor degenen die zich door de beperking ernstiger belemmerd voelen (licht: resp. 33% en 18%; matig: 56% en 50%; ernstig: 76% en 75%).

Thuis vinden volwassenen met een lichamelijke beperking het vooral lastig om zichzelf te motiveren (47%, figuur 7). Een kwart heeft geen goede ruimte (24%), vindt het niet gezellig (24%) en/of heeft geen goede uitrusting (23%). Van de volwassenen die zich ernstig belemmerd voelen, zegt één op de tien dat thuis sportieve activiteiten beoefenen onveilig voelt (10%, niet in figuur).

Ook financiën belangrijke belemmering

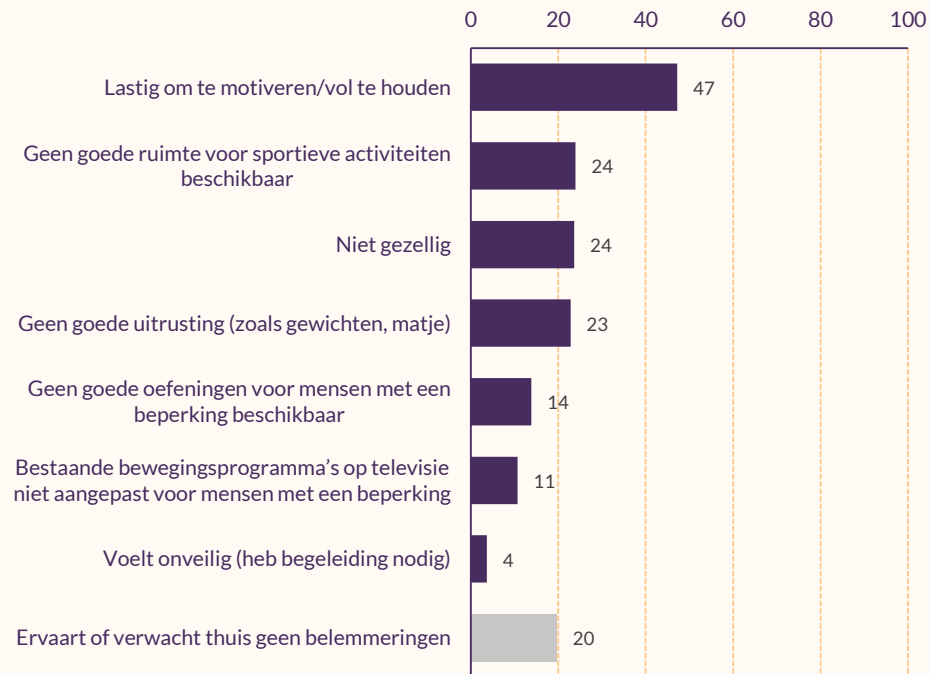
Naast de algemene belemmeringen en de belemmeringen thuis, hebben we gevraagd of een gebrek aan financiële middelen een reden is om niet de favoriete sportieve activiteit te doen. Twee op de vijf volwassenen met een lichamelijke beperking ervaren dit gebrek aan financiële middelen (38%, niet in figuur). Meestal gaat het om contributie-/abonnementskosten (figuur 8).

Figuur 6
Belemmeringen die minstens één op de vijf volwassenen met een lichamelijke beperking (zeer) vaak ervaart bij sporten en bewegen
(in gewogen procenten, ongewogen n=801)



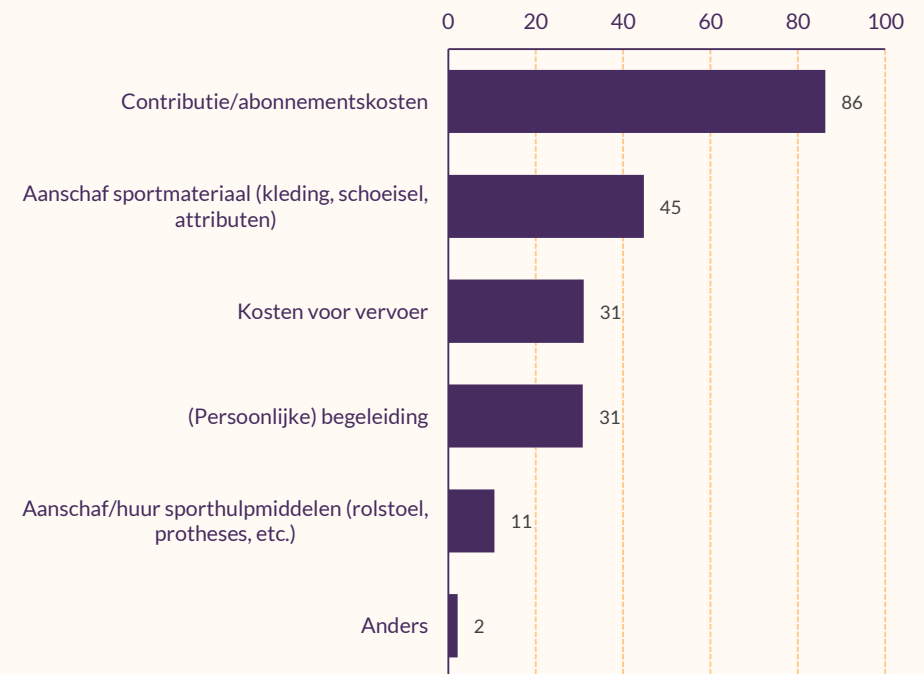
Bron: Mulier instituut, Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten, 2022.

Figuur 7
Ervaren of verwachte belemmeringen van volwassenen met een lichamelijke beperking bij beoefening van sportieve activiteiten thuis
 (in gewogen procenten, ongewogen n=801)



Bron: Mulier instituut, Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten, 2022.

Figuur 8
Financiële belemmeringen voor volwassenen met een lichamelijke beperking om de favoriete sportieve activiteit te kunnen beoefenen*
 (in gewogen procenten, ongewogen n=313)



Bron: Mulier instituut, Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten, 2022.

*Basis is volwassenen met een lichamelijke beperking die een gebrek aan financiële middelen ervaren om de favoriete sportieve activiteit te kunnen beoefenen (n=313).

Meeste interesse in tegemoetkoming van zorgverzekeraar

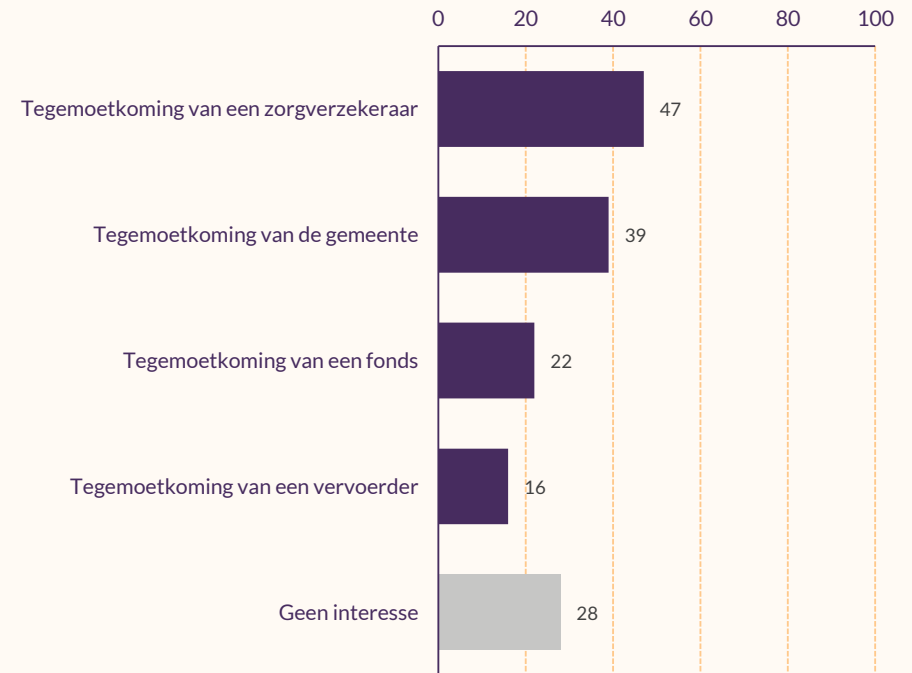
Het grootste deel van de volwassenen met een lichamelijke beperking dat een gebrek aan financiële middelen ervaart (of dit niet weet) (n=371), heeft interesse in één of meer ondersteuningsregelingen voor sportieve activiteiten (72%, figuur 9).

Vooraf een tegemoetkoming van een zorgverzekeraar (47%) of van de gemeente (39%) vinden ze interessant. Volwassenen die zich door de beperking in het dagelijks leven ernstig belemmerd voelen (62%), vinden een tegemoetkoming van een zorgverzekeraar vaker interessant dan degenen die zich niet (1%), licht (48%) of matig (42%) belemmerd voelen.

Een tegemoetkoming van de werkgever of een vergoeding in ruil voor vrijwilligerswerk bij een sportvereniging vinden weinig respondenten interessant (minder dan 10%; niet in figuur).

Figuur 9
Ondersteuningsregelingen voor sportieve activiteiten die volwassenen met een lichamelijke beperking het meest interessant vinden

(in gewogen procenten, ongewogen n=371)



Bron: Mulier instituut, Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten, 2022.

*Basis is volwassenen met een lichamelijke beperking die (niet weten of ze) een gebrek aan financiële middelen ervaren om de favoriete sportieve activiteit te beoefenen (n=371).

**Een sport- of
beweegactiviteit vinden**



Bekendheid met Uniek Sporten

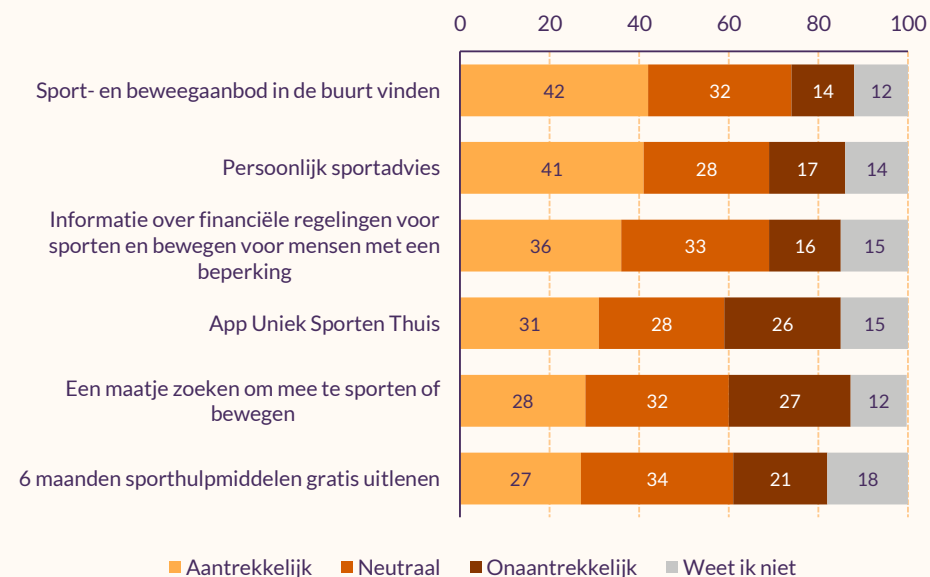
Weinig bekendheid met diensten en producten Uniek Sporten

Maar een klein deel van de volwassenen met een lichamelijke beperking heeft wel eens van Uniek Sporten gehoord (7%, niet in figuur). Van deze kleine groep (n=48) is twee derde bekend met het persoonlijk sportadvies en de informatie over e-sports en gamen voor mensen met een beperking. De helft weet dat je op de website het sport- en beweegaanbod in de buurt kunt vinden.

Aanbod kunnen vinden en persoonlijk sportadvies het aantrekkelijkst

Twee op de vijf volwassenen met een lichamelijke beperking vinden de mogelijkheid om sport- en beweegaanbod in de buurt te vinden (42%) en/of om persoonlijk sportadvies te krijgen aantrekkelijk (41%, figuur 10). In het algemeen vinden volwassenen die zich door de beperking licht, matig of ernstig belemmerd voelen de producten en diensten van Uniek Sporten aantrekkelijker dan degenen die zich niet belemmerd voelen. Volwassenen die zich ernstig belemmerd voelen door de beperking, vinden informatie over vervoersregelingen ook interessant (40%, niet in figuur).

Figuur 10
Aantrekkelijkheid van diensten en producten van Uniek Sporten volgens volwassenen met een lichamelijke beperking
(in gewogen procenten, ongewogen n=801)



Bron: Mulier instituut, Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten, 2022.

Zoekstrategieën en manier van aanspreken

Zorgverlener belangrijk in zoektocht naar activiteiten

Een derde van de volwassenen met een lichamelijke beperking zoekt via een huisarts, fysiotherapeut, psycholoog of andere zorgverlener naar sport- en beweegactiviteiten (33%, figuur 11). Naarmate volwassenen zich in het dagelijks leven meer belemmerd voelen door de lichamelijke beperking, informeren ze vaker bij een zorgverlener (licht: 30%; matig: 37%; ernstig: 44%).

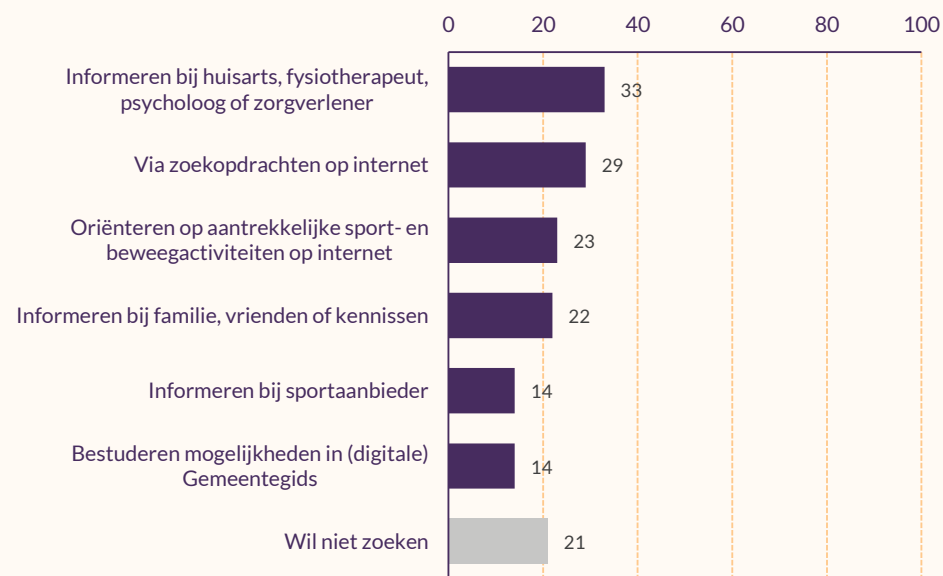
Drie vijfde wil aangesproken worden zoals ieder ander

Drie op de vijf volwassenen met een lichamelijke beperking willen niet op de beperking of aandoening aangesproken worden (60%, niet in figuur). Zij willen zoals ieder ander aangesproken worden, bijvoorbeeld bij hun voornaam.

Een deel wil wel aangesproken worden als 'een persoon met een beperking' (14%, niet in figuur). Dit zijn vaker respondenten die zich in het dagelijks leven matig of ernstig belemmerd voelen door de beperking. Een op de tien wil aangesproken worden als 'een persoon met een aandoening' (11%, niet in figuur).

Figuur 11
Zoekstrategieën voor sport- en beweegactiviteiten die respondenten het vaakst noemen

(in gewogen procenten, ongewogen n=801)



Bron: Mulier instituut, Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten, 2022.

Conclusie & verantwoording



Conclusie en aanbevelingen

Ernst beperking heeft invloed op sportdeelname en -behoeften

In dit onderzoek valt het op dat de sport- en beweegdeelname van volwassenen met een lichamelijke beperking hoger uitvalt dan in algemeen bevolkingsonderzoek naar mensen met een beperking ([Van den Dool, 2023](#); [Van den Dool et al., 2022](#)). Daarnaast zien we dat naarmate volwassenen zich in het dagelijks leven ernstiger belemmerd voelen door de lichamelijke beperking, ze minder vaak sporten, wandelen of fietsen.

Bied de mogelijkheid om activiteiten uit te proberen en zorg daarbij voor begeleiding

We zien ook dat een groot deel van de volwassenen met een lichamelijke beperking het eigen sport- en beweeggedrag wil veranderen. Om dit mogelijk te maken, is het belangrijk voldoende mogelijkheden te bieden om sport- en beweegactiviteiten uit te proberen. Daarbij moet rekening worden gehouden met de ernst van de beperking. Volwassenen die zich in het dagelijks leven door de lichamelijke beperking ernstig belemmerd voelen, hebben bijvoorbeeld vaker persoonlijke begeleiding en vervoer nodig.

Versterk de samenwerking met de eerste- en tweedelijnszorg

Daarnaast willen volwassenen die zich door de lichamelijke beperking ernstig belemmerd voelen, vaker onder therapeutische begeleiding kennismaken met sport- en beweegactiviteiten. Samenwerking van de sport- en beweegsector met de eerste- en tweedelijnszorg is daarom noodzakelijk.

Ontwikkel de app Uniek Sporten Thuis door

Een kwart van de volwassenen met een lichamelijke beperking beoefent thuis geen sportieve activiteiten, maar zou dit wel willen doen. Het is belangrijk het product toegankelijk te maken voor volwassenen met verschillende typen beperkingen, zoals een visuele of motorische beperking. Daarnaast is het van belang rekening te houden met de belemmeringen die ze kunnen ervaren bij het beoefenen van sportieve activiteiten thuis, zoals de benodigde ruimte voor het uitvoeren van oefeningen.

Benieuwd naar meer resultaten en aanbevelingen? Lees de volledige bevindingen in het rapport '[Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten 2022](#)'.

Verantwoording

We maakten dit factsheet in opdracht van het Fonds Gehandicaptensport. Het factsheet is gebaseerd op de resultaten van het '[Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten 2022](#)'. Dit is een vervolg op het '[Behoeftenonderzoek mensen met een beperking](#)' uit 2019. De vragenlijst van 2022 is gebaseerd op die van 2019.

Voor dit factsheet hebben we de resultaten van volwassenen met een lichamelijke beperking gebruikt (n=801). Dit zijn volwassenen met een auditieve, visuele en/of motorische beperking. Binnen de groep volwassenen met een motorische beperking maken we onderscheid tussen degenen die wel en geen mobiliteitshulpmiddel gebruiken (bijv. een rolstoel of rollator).

De resultaten hebben we in het najaar van 2022 verzameld via een online vragenlijst. Deze zetten we uit onder respondenten van het Ipsos/Gfk-panel met meer dan 100.000 leden ([De Jonge et al., 2022](#)). In tabel 1 staat het responsoverzicht. De aantallen zijn ongewogen. Dit is het daadwerkelijke aantal respondenten dat de online vragenlijst volledig heeft ingevuld. De percentages hebben we gewogen, zodat ze overeenkomen met het behoeftenonderzoek uit 2019 ([De Jonge et al., 2020](#)).

Tabel 1
Responsoverzicht

(ongewogen aantallen en gewogen percentages)

Respondenten	Aantal (n)	Percentage (%)
Totaal	801	100
Type lichamelijke beperking		
Auditieve beperking	127	18
Visuele beperking	119	32
Motorische beperking met mobiliteitshulpmiddel	365	24
Motorische beperking zonder mobiliteitshulpmiddel	351	41
Mate belemmerd door beperking in dagelijks leven		
Niet belemmerd	42	9
Licht belemmerd	225	34
Matig belemmerd	338	37
Ernstig belemmerd	196	20

Bron: Mulier instituut, Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten, 2022.

Definitie sport

De sportdeelname van volwassenen met een lichamelijke beperking brachten we in kaart met twee vragen:

- *Welke sport of sporten heeft u in de afgelopen twaalf maanden beoefend?*
- *Hoe vaak heeft u in de afgelopen twaalf maanden in totaal gesport?*

Onder **sport** verstaan we sporten zoals (zit)volleybal, (rolstoel)basketbal, danssport, yoga of (fysio)fitness. Respondenten konden kiezen uit een lijst met vijftig sporten of zelf een andere sport invullen.

Definitie wandelen en fietsen

De mate waarin volwassenen met een lichamelijke beperking wandelen en fietsen, brachten we in kaart met de volgende vraag:

- *Hoe vaak heeft u in de afgelopen twaalf maanden de volgende beweegactiviteiten ondernomen voor het plezier of om voldoende te bewegen?*

Het gaat hierbij om wandelen en fietsen in de vrije tijd of in therapeutische setting. Fietsen of wandelen buiten de vrije tijd, zoals van huis naar werk of naar winkels, vallen hier niet onder.

Definitie sportieve activiteiten

We gebruiken in dit onderzoek regelmatig de term sportieve activiteiten.

Sportieve activiteiten zijn wandelen, fietsen en sportactiviteiten, zoals (rolstoel)tennis, (zit)volleybal of yoga.

Definitie ervaren belemmering door beperking

In welke mate volwassenen zich door de (lichamelijke) beperking **belemmerd** voelen, brachten we in kaart met de volgende vraag:

- In hoeverre voelt u zich vanwege de beperkingen, aandoeningen of klachten belemmerd in de activiteiten die u gewoonlijk doet (bijv. bij wonen, studeren, werken, sporten)?

De vraag had vier antwoordmogelijkheden: helemaal niet belemmerd, licht belemmerd, matig belemmerd en ernstig belemmerd.

Bronnen

De Jonge, M., Gómez Berns, A., & Van Lindert, C. (2022). Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten 2022. Mulier Instituut.

De Jonge, M., Van Lindert, C., & Van den Dool, R. (2020). Behoeftenonderzoek mensen met een beperking. Mulier Instituut.

Mulier Instituut/Fonds Gehandicaptensport (2019). Behoeftenonderzoek mensen met een beperking.

Van den Dool, R. (2023). Welke groepen mensen bewegen minder? Mulier Instituut.

Van den Dool, R., Van Lindert, C., Van den Berg, S., & Wendel-Vos, G. C. W. (2022). Deelname sport en bewegen door mensen met een beperking. Mulier Instituut.



Contact

Angelina Gómez Berns
a.gomezberns@mulierinstituut.nl

Caroline van Lindert
c.vanlindert@mulierinstituut.nl