

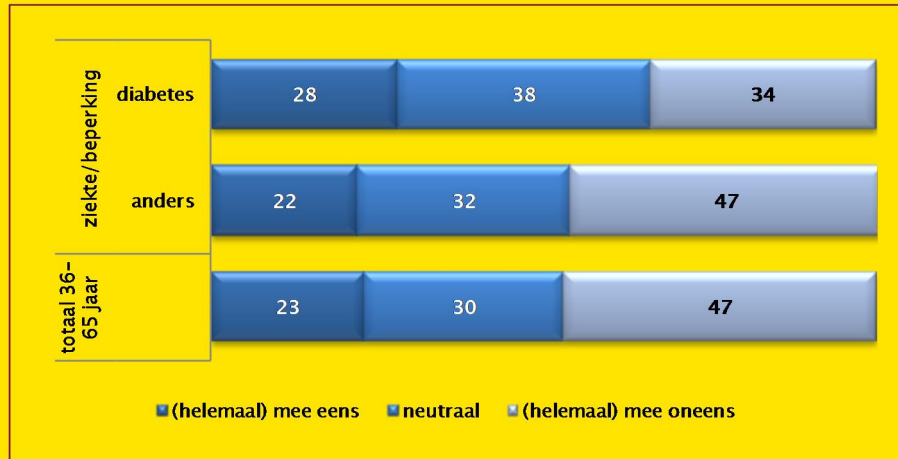
Verhalen over sport en ziekte

Betekeningen van sport en bewegen voor diabetespatiënten

Mirjam Stuij
Majorie van den Berg
Agnes Elling

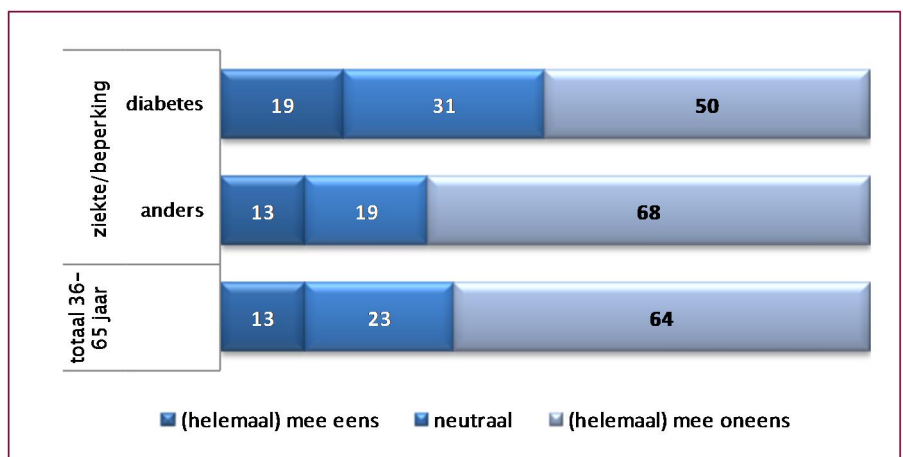
April 2013

Figuur 1. Ik kom gewoon niet aan sporten en bewegen toe, 36-65 jarigen, in procenten (n=1.933, waarvan n=759 met een chronische ziekte)



Het algemeen heersende beeld over mensen met diabetes is dat ze niet aan sport en bewegen doen en hier weinig gemotiveerd voor zijn. Dit beeld van de 'luie diabetespatiënt' wordt deels bevestigd door cijfers. Diabetespatiënten staan vaker dan leeftijdsgenoten (al dan niet met een andere chronische ziekte of beperking) positief of neutraal tegenover de stelling dat ze niet aan sport en bewegen toekomen (zie figuur 1). Een zelfde beeld zien we bij de stelling dat men sportieve activiteiten nooit leuk heeft gevonden (figuur 2). Maar nog altijd kan de meerderheid van de diabetespatiënten zich niet vinden in de stelling dat men sport of beweegactiviteiten nooit leuk heeft gevonden. Dat betekent dat het heersende beeld te eenzijdig is en dat komt ook naar voren in verschillende levensverhalen van patiënten met diabetes. Het sportgedrag en de sportmotivatie zijn veranderlijk gedurende de levensloop, al dan niet onder invloed van een ziekte zoals diabetes.

Figuur 2. Ik heb activiteiten zoals sporten, wandelen, fietsen of zwemmen nooit leuk gevonden, 36-65 jarigen, in procenten (n=1.933, waarvan n=759 met een chronische ziekte)





“Weet je, het beeld [van] diabetes klopt niet. Je bent lui, je houdt niet van sporten, bent dik. Maar ik sport wel. Dat raakt je. Alles onder een noemer. Ik word soms boos als ze dat zeggen.”

John, 54 jaar, diagnose in 2003

John is zijn hele leven sportief geweest: hij deed vroeger aan zwemmen en waterpolo, maakt al jaren regelmatig lange tochten op de mountainbike en heeft onlangs het hardlopen weer opgepakt in de hoop in de toekomst weer een halve marathon te kunnen lopen. Zijn omgeving reageerde verbaasd toen hij diabetes kreeg; hij paste niet in het plaatje.

Zelf noemt hij diabetes ‘een rare ziekte’, waar nog niet alles over bekend is. Dat merkt hij bijvoorbeeld aan zijn internist en de praktijkondersteuners waarvan hij vaak tegenstrijdige adviezen krijgt. Ook als het gaat om sport en bewegen. De een zeg dat hij moet oppassen dat hij zich niet teveel inspant, de ander zegt dat flinke inspanning juist goed is. Daarom doet hij het nu op zijn eigen manier. Hij geeft aan dat het een kwestie is van je lichaam leren kennen, weten hoe het reageert op inspanning.

Hoewel zijn sportgedrag door zijn ziekte niet echt is veranderd en het hem niet ‘gezonder’ maakt, is de betekenis ervan voor John wel anders dan voorheen:

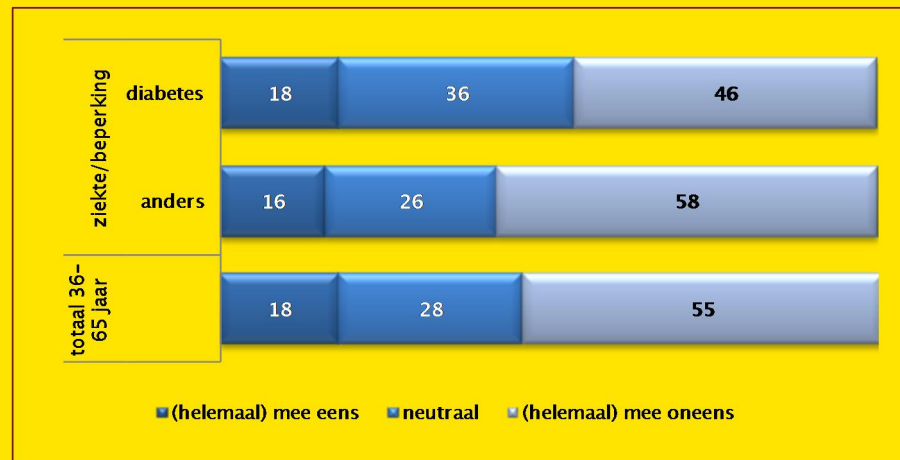
“ik geniet er waarschijnlijk wel veel meer van, omdat ik het toch kan. Dat geeft toch veel meer voldoening. Want toen ik gewoon relatief

gezond was, dan had je zoiets van ‘goh, leuk’. En nu heb ik zoiets van ‘ik moet er veel meer voor doen, dat gaat mij lukken!’ Dat geeft veel meer voldoening.”

Doordat hij er nu veel meer moeite voor moet doen, heeft een behaalde prestatie meer waarde dan voorheen, ook als die prestatie lager is. Het volbrengen van een tocht of het uitlopen van een wedstrijd is voor John een bevestiging dat zijn lichaam toch nog zo sterk kan zijn.

Het levensverhaal van Peter (60) kent een ander verloop. Ook hij was vroeger erg sportief en hij wilde oorspronkelijk graag gymleraar worden. Door een knieblesure werd hij echter gedwongen te stoppen en kreeg hij een kantoorbaan. Ongeveer twintig jaar geleden werd bij hem diabetes vastgesteld en kreeg hij medicijnen met het dringende advies om af te vallen om te voorkomen dat hij insuline zou moeten gaan spuiten. Uiteindelijk moest hij toch starten met spuiten. Maar hiermee bleek hij zijn suikerwaarden veel beter te kunnen reguleren dan met zijn medicijnen en weet hij inmiddels precies hoe hij met zijn diabetes om moet gaan.

Figuur 3. Het belang van sport en bewegen voor de gezondheid wordt sterk overdreven, 36-65 jarigen, in procenten (n=1.933, waarvan n=759 met een chronische ziekte)



Ook Peters sportgedrag is veranderd. Nadat hij met de sportacademie stopte, heeft hij nog een tijdje gevoetbald en daarna getennist,

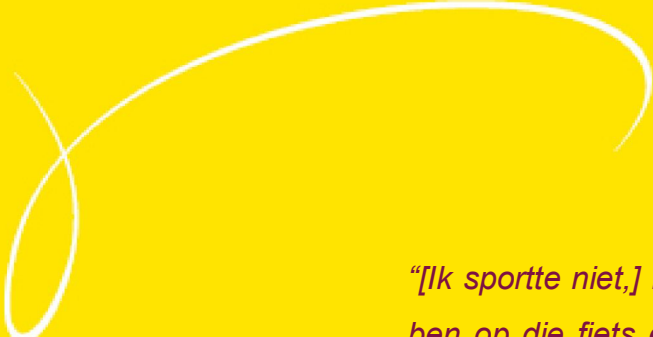
“maar in de loop der jaren is dat (...) van 100 procent naar niks [gegaan] in principe. En ik weet heus wel dat als ik nu meer zou gaan bewegen, wat meer zou gaan sporten, dan helpt dat om mijn gewicht te verlagen. En hoe lager je gewicht, is, hoe minder last je van die suiker hebt. Maar ja, dan is het een kwestie van ‘wil je dat?’. Als ik het nu kan reguleren op de manier zoals ik het nu doe, dan zou ik in principe niet hoeven af te vallen. Want ik kan mijn suiker precies reguleren.”

Hij geeft aan dat het waarschijnlijk ‘medisch gezien’ echt noodzakelijk moet worden, voordat hij het er voor over heeft om zijn leefstijl aan te pakken. Dat hij nu niet meer sport, past gezien zijn sporthistorie niet bij de algemene verwachtingen. Individuele verhalen blijken complexer.

Uit interviews met diabeteszorgverleners die patiënten begeleiden op het gebied van sport en bewegen, komt die complexiteit ook naar voren.

Eenzijds herkennen en reproduceren zij het dominante beeld van ‘de luie patiënt die niet wil’. Een fysiotherapeut geeft aan dat sommigen er gewoon niet voor open staan, “die vinden het nog niet belangrijk genoeg en ervaren nog te weinig belemmeringen om de volgende stap te kunnen maken”. Dit komt ook naar voren in het verhaal van Peter. Anderzijds nuanceren ze het algemene beeld – de een wat meer dan de ander – bijvoorbeeld gebaseerd op ervaringen met patiënten die nooit hebben gesport en wél heel gemotiveerd raakten.

De meerderheid van de diabetespatiënten antwoordt positief of neutraal op de stelling dat het belang van sport en bewegen voor de gezondheid sterk wordt overdreven (figuur 3). Iemand die zich daar niet in kan vinden is Martin. Voordat bij hem diabetes werd geconstateerd deed hij niet aan sport. Hij had wel een fiets en een crosstrainer op zolder staan, maar hij had totaal geen zin om daar wat mee te doen of iets anders aan sport te doen. Dat veranderde toen hij begin 2010 te horen kreeg dat hij diabetes had, de ziekte waar zijn moeder aan is gestorven. Voor hem is de bijna dagelijkse fysieke training een middel om zijn diabetes onder controle te houden. En inmiddels kan hij niet meer zonder.



“[Ik sportte niet,] maar dat is veranderd! Ik ben gaan lijnen en ik ben op die fiets en op die crosstrainer gaan zitten (...). En dat doe ik zes dagen in de week. Nog steeds. (...) Iets dat je enigszins zelf in de hand hebt, probeer ik toch te voorkomen.”

Martin, 54 jaar, diagnose in 2010

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke en landelijk opererende stichting gericht op de bevordering van de sociaal-wetenschappelijke kennisontwikkeling en beleidseffectiviteit op het terrein van sport en samenleving.

Het instituut voert fundamenteel en praktijkgericht onderzoek uit, monitort de ontwikkelingen op het terrein van de sport en organiseert bijeenkomsten en congressen om het debat over de sport te stimuleren.

Neem voor meer informatie contact op met: Mirjam Stuij
m.stuij@mulierinstituut.nl

Mulier Instituut
Postbus 85445
3508 AK Utrecht
T 030-7210220
info@mulierinstituut.nl
www.mulierinstituut.nl

Tot slot

Uit bovenstaande verhalen blijkt dat het beeld van ‘de luie diabetespatiënt’ niet zonder meer opgaat. Sport en bewegen kunnen verschillende betekenissen hebben en veel patiënten worstelen (zo nu en dan) met wat ze kunnen, willen en zouden moeten. Aandacht hiervoor is van belang, zowel voor de praktijk van zorgverleners als voor de algemene beeldvorming.

Dit onderzoek maakt deel uit van het onderzoeksprogramma ‘Sportland Nederland, ambities en prestaties’ dat wordt gefinancierd door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en loopt van 2011 tot en met 2014. Het onderzoek wordt binnenkort, in samenwerking met de afdeling Metamedica van het VUmc, voortgezet in het kader van het NWO-programma Sport: Meedoen (2013-2017) onder de titel ‘De betekenis van sport in tijden van gezondheid en ziekte’. Naast diabetes zijn borstkanker, depressie en hiv/aids dan ook onderwerp van onderzoek.

Verantwoording data

Voor dit onderzoek zijn zes autobiografische levensverhalen van diabetespatiënten opgetekend en hebben elf diabeteszorgverleners deelgenomen aan een semigestructureerd interview. De zorgverleners waren fysiotherapeuten, praktijkondersteuners, diabetesverpleegkundigen en een bewegingsdeskundige. De gebruikte namen zijn niet de echte namen van de geïnterviewden.

De kwantitatieve gegevens zijn afkomstig uit het Nationaal Sportonderzoek 2011 (Mulier Instituut), vraagblok Bewegedeterminanten (NISB). Deze monitor wordt uitgevoerd door GfK Panel Services te Dongen. Zie voor meer informatie www.mulierinstituut.nl.

Referentie

Berg, M. van den (2012). *Narratieve betekenissen van sport en bewegen in het leven van diabetes type 2 patiënten en de rol van paramedisch professionals: onderzoeksrapport*. Utrecht: Mulier Instituut.