



SportersMonitor 2011

NISB heeft het Mulier Instituut gevraagd bepaalde aspecten te onderzoeken van sport- en beweggedrag van Nederlanders. In deze factsheet op basis van de SportersMonitor staan de belangrijkste uitkomsten over mensen met een chronische aandoening.

Sporten met een chronische aandoening

In de SportersMonitor 2011 zijn 4.151 mensen van 6-80 jaar ondervraagd. Ongeveer een derde van hen heeft één of meerdere chronische aandoeningen of handicaps. In totaal gaat het om 1.380 mensen met samen 2.373 aandoeningen.

Boven de 50 jaar komen chronische aandoeningen relatief vaak voor: bijna de helft van de 50-plussers heeft een chronische aandoening. Bij volwassenen tot 50 jaar worden pijnklachten (32%), anders dan reuma en artrose, het meest genoemd. Diabetes en artrose komen meer voor boven de 50 jaar. Bij de 65-plussers ((34%) voeren artrose (48%) en hart- en vaatandoeningen de lijst van meest voorkomende langdurige aandoeningen aan. Circa een kwart heeft diabetes of COPD. Depressie komt juist minder voor bij mensen boven de 65 jaar. Reuma komt op alle leeftijden ongeveer evenveel voor.

Mate van belemmering en bewegen

Of chronisch zieken sporten en bewegen, hangt sterk samen met de mate waarin zij zich belemmerd voelen door hun aandoening. De helft van

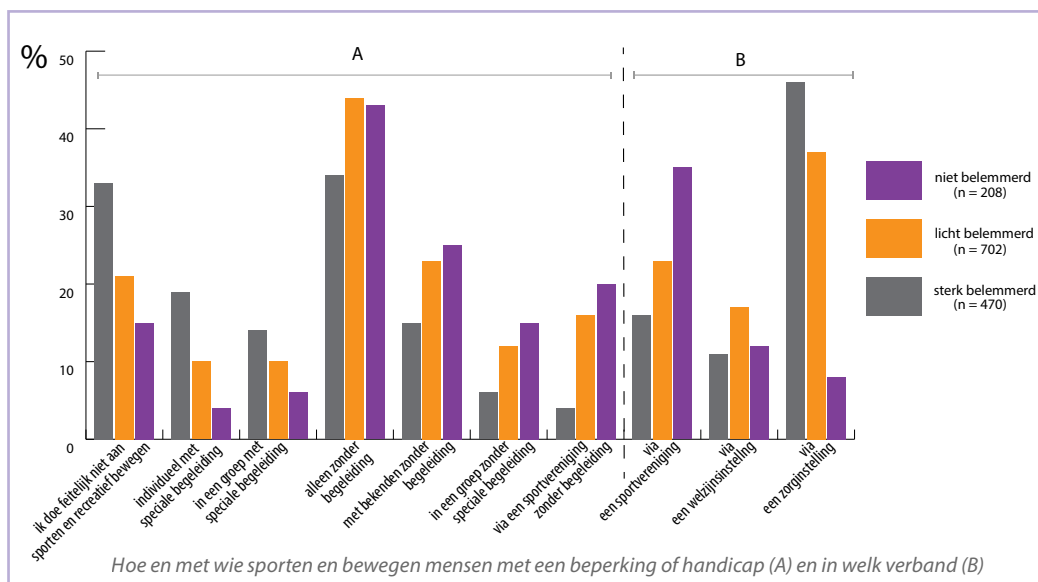
De Bewegnormen voor volwassenen

DE NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN (NNGB): een half uur matig intensieve activiteit op ten minste vijf en bij voorkeur alle dagen van de week. 'matig intensief' betekent bij volwassenen tot 50 jaar tussen de 4 en 6,5 met. Dat betekent bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km/uur) of fietsen (16 km/uur). Voor 50-plussers is de intensiteit tussen de 3 en 5 met, dat betekent bijvoorbeeld wandelen in een tempo van 4 km per uur of fietsen met een snelheid van 10 km per uur.

DE FITNORM: ten minste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit.

DE COMBINORM: wie aan de NNGB en/of de Fitnorm voldoet, voldoet aan de combinorm.

de chronisch zieken geeft aan licht belemmerd te worden bij het sporten en bewegen. Van hen sport één op de vijf niet. Een derde voelt zich sterk belemmerd door zijn aandoening of handicap. In deze groep sport één op de drie mensen niet. Vijftien procent voelt zich niet belemmerd. Bij deze groep sport maar liefst 85%.



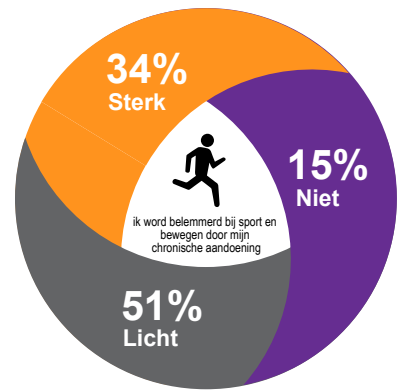
NISB Nederlands Instituut voor Sport & Beweging

Horapark 4
6717 LZ Ede
Postbus 643
6710 BA Ede

0318 - 490 900
info@nisb.nl
www.nisb.nl
www.netwerkinbeweging.nl
youtube/nisbsportenbewegen

volg ons op twitter:
@nisbtweet

Mensen met reuma en ‘andere chronische pijnklachten’ voelen zich het vaakst belemmerd, mensen met COPD en hart- en vaataandoeningen het minst. Opvallend is dat chronisch zieken met overgewicht en obesitas wat vaker zeggen ernstig belemmerd te zijn door hun aandoening dan chronisch zieken met een normaal gewicht. Ruim de helft van de chronisch zieken heeft last van overgewicht of obesitas.



Belemmering en de beweegnorm

Ondanks hun aandoening bewegen chronisch zieken gemiddeld bijna net zo veel als mensen zonder een aandoening: ruim de helft voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en bijna tweederde aan de fitnorm. Ter vergelijking: vanaf 2006 schommelt het percentage Nederlanders dat de NNGB haalt, rond de 59 procent. In deze SportersMonitor voldoet 54 procent van alle ondervraagden aan de NNGB. Wel is het zo dat jongeren (15-23 jaar) zonder handicap of aandoening veel vaker aan de beweegnorm voldoen dan de kleine groep jongeren met een aandoening of handicap (60% vs. 38%). Verder zijn er in de groep die zich sterk belemmerd voelt, relatief veel mensen inactief: 11% voldoet aan geen enkele beweegnorm.

Andere beweegcijfers

Het beeld dat de SportersMonitor laat zien, wijkt op een aantal punten af van andere onderzoekscijfers. Volgens de TNO-monitor bewegen en gezondheid 2014 voldoen chronisch zieken minder vaak aan de NNGB dan volwassenen zonder langdurige aandoening (56 versus 64%) en ook minder vaak aan de Fitnorm (16 versus 25%). Het percentage mensen met een langdurige aandoening dat voldoet aan de combinorm, is in de TNO-monitor 60 procent. Voor alle volwassenen is dat volgens de TNO-monitor 70 procent.

Mensen met diabetes voldoen iets minder aan de NNGB dan anderen (46%), mensen met reuma juist wat meer (54%). Aan de fitnorm voldoen mensen met een depressie het vaakst (51%) en mensen met hart- en vaataandoeningen het minst (31%). Mensen met artrose en COPD zijn het vaakst inactief, maar het verschil met andere chronische aandoeningen is klein.

Sporten op advies

Van de chronisch zieken die zich sterk belemmerd voelen door hun aandoening, wordt bijna 90%

gestimuleerd om te gaan bewegen, met name door de arts of fysiotherapeut (49%). Bij de mensen die zich niet belemmerd voelen, is dit veel minder vaak het geval: bij slechts één op de vijf speelt de arts of fysiotherapeut een stimulerende rol.

Hulp of begeleiding bij het sporten

De meeste chronisch zieken sporten zonder begeleiding: alleen, met bekenden of via een sportvereniging. Mensen die ernstig belemmerd worden door hun chronische aandoening of handicap maken vaker gebruik van speciale hulp of begeleiding en sporten veel minder vaak zonder hulp. Als ze hulp krijgen, dan krijgen ze deze hulp individueel (19%) of in een groep (14%).

Mensen met artrose sporten aanmerkelijk vaker begeleid in een groep dan andere chronisch zieken. Hoe groter de mate van belemmering, hoe vaker chronisch zieken begeleid sporten via een zorginstelling. Mensen met diabetes en hart- en vaataandoeningen sporten het vaakst via een zorginstelling (resp. 62% en 51%). Van een welzijnsinstelling maken mensen met reuma en een depressie het meest gebruik (resp. 27% en 33%). Relatief gezien maken de sportende mensen met reuma ook vaak gebruik van een fitnesscentrum.

Chronisch zieken die zich niet of licht belemmerd voelen door hun aandoening, sporten vaker begeleid bij een sportvereniging. Mensen met ‘andere chronische pijnklachten’ sporten het minst in een sportvereniging (10%), mensen met reuma en hart- en vaatdoeningen het meest (29 en 32%). Verder sporten mensen die sterk belemmerd zijn, veel minder vaak bij een sportvereniging, en veel vaker bij een zorginstelling.

Tabel: Relatie tussen chronische aandoeningen en beweegnormen (%)

	alle ondervraagden	alle chronisch zieken >23 jaar	diabetes type 1 of 2	artrose / slijtage van gewrichten	andere chronische pijnklachten	reumatisch	COPD / astma (luchtweg)	depressie	hart- en vaataandoeningen	andere ziekte / aandoening
	n=4.151	n=1380	n=208	n=403	n=364	n=210	n=286	n=124	n=253	n=414
NNGB	54	53	46	53	52	54	51	50	49	47
Fitnorm	38	37	36	35	40	36	37	51	31	33
Inactief	4	6	7	8	7	7	9	6	7	7

Chronisch zieken bewegen gemiddeld genomen maar iets minder dan mensen zonder een aandoening. Ruim de helft voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en bijna tweederde aan de beweegnorm of de fitnorm.

Meer weten?

Liesbeth Preller, adviseur
 ☎ 06 21 64 95 61
 ✉ liesbeth.preller@nisb.nl