

WAT BEWEEGT MENSEN MET EEN CHRONISCHE AANDOENING?

EEN ONDERZOEK NAAR STIMULERENDE EN BELEMMERENDE FACTOREN
OM TE BEWEGEN BIJ MENSEN MET CHRONISCHE AANDOENINGEN

RAPPORTAGE: KENNISCENTRUM SPORT



© 2016 Kenniscentrum Sport

Auteurs:
Mirthe Groothuis
Liesbeth Preller

SAMENVATTING

Mensen met chronische aandoeningen bewegen minder dan mensen zonder chronische aandoeningen. Er is relatief weinig bekend wat de belangrijkste motivaties zijn voor deze mensen om wel te bewegen, of belemmeringen om niet te bewegen. Omdat voldoende bewegen bijdraagt aan gezondheid, kwaliteit van leven en het langer zelfredzaam blijven, is het belangrijk om die motivaties en belemmeringen te kennen.

We hebben daarom een onderzoek gedaan naar beweeggedrag en motivaties en belemmeringen bij mensen met chronische aandoeningen. Hierbij is gebruik gemaakt van oud-leden van het Nationaal Panel Chronisch Ziekten en Gehandicapten (NPCG) van het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL). 334 mensen hebben meegewerkt, die gemiddeld 68 jaar oud waren.

Veel mensen met een chronische aandoening willen graag meer bewegen, zo blijkt. Met name de directe fysieke voordelen en de verwachte fysieke voordelen in de toekomst kunnen hen motiveren om daadwerkelijk meer te (gaan) bewegen. Pijn en angst om te bewegen en gebrek aan energie zijn belangrijke belemmeringen. Een grote meerderheid wil bij het bewegen graag begeleiding krijgen van een fysiotherapeut of een trainer met specifieke kennis over de aandoening, en wil een beweegactiviteit die is aangepast aan de aandoening.

Met deze kennis hebben we aanbevelingen geformuleerd voor zorgverleners, sport- en beweegaanbieders en gemeenten. Zo kunnen ze de juiste voorwaarden creëren om zo veel mogelijk mensen met een chronische aandoening te stimuleren om te gaan bewegen en te blijven bewegen.

Wij bedanken alle deelnemers aan het onderzoek, en Lucy Holl voor haar redactionele bijdrage. Wij bedanken ook Chantal Leemrijse van het NIVEL voor haar rol in het benaderen van de deelnemers, de ontwikkeling van de vragenlijst, en het advies bij de rapportage.

LEESWIJZER

Voor u ligt een rapport over de motivaties en belemmeringen van mensen met een chronische aandoening om voldoende te bewegen. Deze inzichten geven handvatten voor het stimuleren van bewegen in deze groep. Bent u vooral geïnteresseerd in de belangrijkste resultaten van het onderzoek, dan volstaat het lezen van het eerste deel van het rapport, zonder de bijlagen.

We hebben de resultaten gepresenteerd als een Top 10. Vervolgens hebben we per categorie (motiverend, belemmerend, en toekomst) de twee belangrijkste en de twee onbelangrijkste redenen voor wel/niet bewegen uitgewerkt. In de tekst gaan we hier dieper op in.

Voor een uitgebreide beschrijving van de onderzoeksmethoden en de tabellen waarop de resultaten gebaseerd zijn, kunt u naast het eerste deel ook de bijlagen bekijken.

INHOUDSOPGAVE

Samenvatting	3
Inleiding	5
Resultaten	8
Conclusies & Aanbevelingen	22
Literatuur	28
Bijlagen:	29
• Bijlage 1: Onderzoeksmethoden	30
• Bijlage 2: Uitkomsten factoranalyse	33
• Bijlage 3: Resultaten tabellen	36
○ Uitkomsten factoranalyse	
○ Kenmerken studiestudiepopulatie	
○ Kenmerken van mensen die niet graag meer willen bewegen en van mensen die graag meer willen bewegen	
○ Kenmerken van mensen die voldoende bewegen en van mensen die onvoldoende bewegen	
○ Lijst met redenen	
○ Bevorderende en belemmerende redenen voor mensen die voldoende bewegen en voor mensen die onvoldoende bewegen	
○ Bevorderende en belemmerende redenen voor mensen die niet graag meer willen bewegen en van mensen die graag meer willen bewegen	
○ Gewenste ondersteuning	
• Bijlage 4: Vragenlijst	57

INLEIDING

Naar schatting lijden in Nederland 5.3 miljoen mensen aan een of meer chronische aandoeningen (Gijsen, Oostrom et al. 2014). Artrose, diabetes en gehoorstoornissen zijn de meest voorkomende hiervan (Gommer and Poos 2013). Chronische aandoeningen komen voor op alle leeftijden, maar onder ouderen is het aantal mensen met een chronische aandoening het hoogst (Gijsen, Oostrom et al. 2014). Het aantal ouderen neemt toe en daarmee stijgt de komende jaren naar verwachting dus ook het aantal mensen met een chronische aandoening in Nederland (Heijmans, Spreeuwenberg et al. 2010).

Voldoende bewegen is bevorderlijk voor de gezondheid van alle groepen in de samenleving. Bewegen en sporten hebben daarnaast ook andere belangrijke maatschappelijke effecten, zoals op participatie, de grootte van het sociaal netwerk, en zelfredzaamheid (Bailey, Richard, et al. 2013). Voor mensen met een chronische aandoening kan bewegen extra belangrijk zijn om de lichamelijke en sociale gevolgen van de aandoening te beperken. Bewegingsstimulering van deze groep kan aanzienlijke gezondheidswinsten opleveren en tevens de kwaliteit van leven verbeteren (Chorus and Hopman-Rock, 2003, NISB, 2007).

Het beleid van het ministerie van Volksgezondheid en Sport is er op gericht om zo veel mogelijk mensen te kunnen laten sporten en bewegen in hun eigen buurt, bij voorkeur buiten de zorg. Toch blijkt het moeilijk voor mensen met een chronische aandoening om voldoende te bewegen. Uit een rapport van TNO wordt duidelijk dat iets meer dan de helft van de mensen met een chronische aandoening aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voldeed in 2014. In de algemene populatie is dit percentage hoger, ongeveer 70% (Hildebrandt, Bernaards et al. 2015). Om aan de norm te voldoen moet je minimaal 30 minuten per dag matig intensief bewegen, minimaal vijf dagen in de week.

Het is onvoldoende bekend waarom mensen met een chronische aandoening relatief weinig sporten en bewegen, en wat hen kan motiveren om wel meer te gaan bewegen. Deze kennis is nodig als basis om effectieve strategieën te ontwikkelen om bewegen in deze groep te stimuleren. Kennis over stimulerende en belemmerende factoren kan gebruikt worden door organisaties en professionals die voor deze groep belangrijk zijn. Ervaringen met onder meer de BeweegKuur laten zien dat er voor een vergelijkbare doelgroep drie soorten stakeholders zijn die bij kunnen dragen aan een gezond beweeggedrag. In de eerste plaats zijn dat de zorgverleners in vooral de eerste lijn, zij komen regelmatig met hen in contact. Zij kunnen inschatten in hoeverre meer bewegen kan bijdragen aan een betere gezondheid en kwaliteit van leven en zij kunnen mensen doorverwijzen en toeleiden naar de juiste plek om te gaan bewegen. De ervaring leert dat dit in de praktijk weinig (goed) gebeurt. Het wordt niet tot het directe takenpakket gerekend van de (huis)arts en bewegen buiten de zorg wordt niet vergoed vanuit de basiszorgverzekering. Artsen geven wel advies om meer te bewegen, maar dat is vaak te summier en te vrijblijvend om mensen met een beperkte sport- en beweeghistorie en te weinig intrinsieke motivatie voldoende te motiveren en tot actie aan te zetten. In de tweede plaats zijn dat de sport- en beweegaanbieders. Zij zijn degenen die een aanbod kunnen creëren dat aansluit bij de wensen en mogelijkheden van de doelgroep, en met de juiste begeleiding kunnen zorgen voor een duurzaam beter beweeggedrag. In werkelijkheid of in de perceptie van de zorg is er onvoldoende geschikt lokaal aanbod met voldoende deskundige begeleiding. Het vergt andere kennis en vaardigheden om deze groep te begeleiden dan de groep mensen die uit zichzelf naar sportaanbieders toekomen en vanuit een intrinsieke motivatie willen bewegen. In de derde plaats zijn dat gemeenten. Met

de recente decentralisaties is de verantwoordelijkheid van de gemeenten alleen maar groter geworden, met de daarbij behorende financiële consequenties. Zij zijn verantwoordelijk om op lokaal niveau een aantal belangrijke randvoorwaarden te scheppen. Zij kunnen beleidsmatig sturen op aanbod en kunnen faciliteren in de samenwerking tussen zorg en sport. Zij hebben direct of indirect, via verplichtingen in het sociaal domein en met de inzet van sociale wijkteams, contact met een deel van de doelgroep.

Om meer zicht te krijgen op motivaties en belemmeringen om voldoende te gaan en blijven bewegen, heeft Kenniscentrum Sport met een schriftelijke vragenlijst een peiling onder panelleden van het Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten (NPCG) van het NIVEL gehouden.

Hiermee kunnen vervolgens de onderstaande vragen worden beantwoord:

Onderzoeksvraag

Hoe kunnen we mensen met een chronische aandoening die (te) weinig bewegen of meer willen bewegen stimuleren om daadwerkelijk meer te gaan bewegen?

Wat betekent dat voor de **zorg**?

- Voor welke groep mensen is een bepaalde mate van ondersteuning door de zorg belangrijk?
- Welke rol kan de zorg spelen in de ondersteuning en verwijzing naar aanbod?
- Welke belemmeringen kan de zorg mogelijk wegnemen?

Wat betekent dat voor **gemeenten**?

- Welk soort aanbod is nodig voor de doelgroep?
- Hoe kan de gemeente bijdragen aan de toeleiding van de doelgroep naar het aanbod?

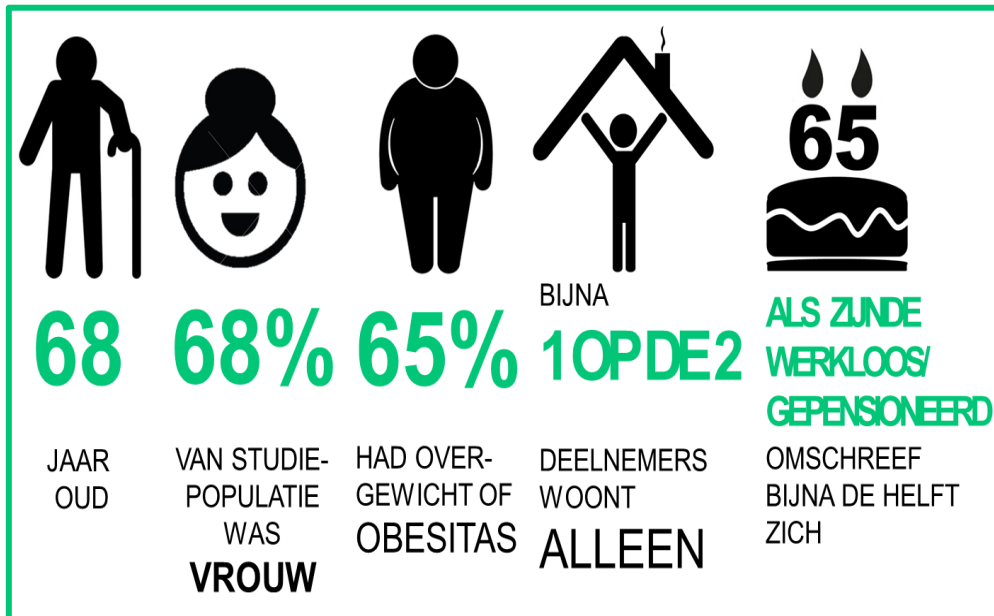
Wat betekent dat voor **sport- en beweeg-aanbieders**?

- Welke soort aanbod is nodig?
- Welke randvoorwaarden zijn voor de begeleiding belangrijk?
- Welke randvoorwaarden voor locaties zijn belangrijk?

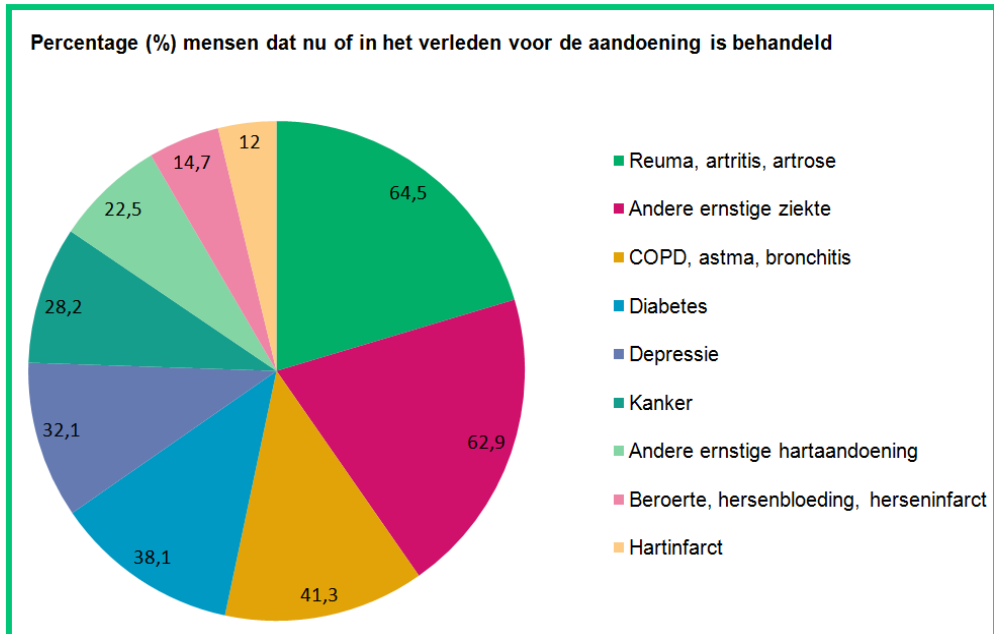
Bij de analyse van de vragenlijst zijn vragen die bij de beantwoording een sterke samenhang vertoonden als zogenaamd cluster behandeld. Details over de onderzoeksmethoden staan in bijlage 1, de oorspronkelijke vragen die onder de clusters vallen staan in bijlage 2.

RESULTATEN

WIE ZIJN DE MENSEN IN DE STUDIEPOPULATIE?



De studiepogulatie is gemiddeld 68 jaar en bestaat uit meer vrouwen dan mannen. Obesitas en overgewicht komen onder een meerderheid van de studiepogulatie voor. Ongeveer de helft woont alleen. Ongeveer de helft is werkloos of gepensioneerd. En ongeveer de helft heeft een laag opleidingsniveau (Bijlage 3 – tabel 1).



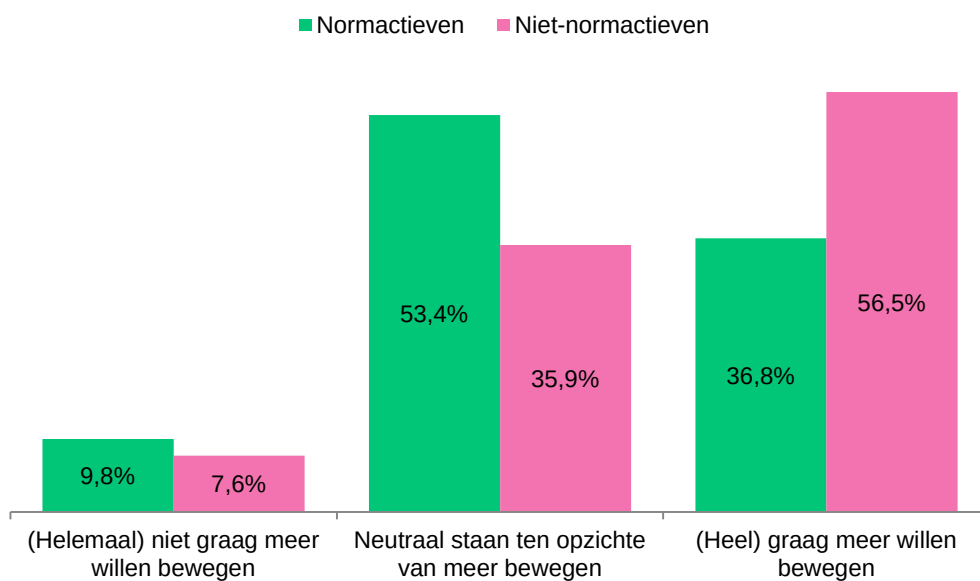
Multimorbiditeit, het hebben van meer dan een aandoening, komt veel voor in de studiepogulatie. Gemiddeld worden deelnemers voor iets meer dan twee aandoeningen nu of in het verleden behandeld. In het kader hiernaast is te zien om welke aandoeningen dit gaat. De meest voorkomende aandoeningen zijn 'reuma, artritis, artrose', 'andere ernstige ziekte', 'COPD, astma, bronchitis' en 'diabetes'.

Ongeveer 80% van de deelnemers beoordeelt zijn gezondheid als slecht of matig (Bijlage 3 - Tabel 1). Tevens geven de meeste deelnemers aan zich licht tot sterk belemmerd te voelen in het bewegen in het dagelijks leven en tijdens het recreatief bewegen en sporten. Slechts een klein deel van de respondenten voelt zich helemaal niet belemmerd door gezondheidsklachten of beperkingen bij de dagelijkse verzorging (9%) of bij het recreatief bewegen en sporten (4%).

HOEVEEL BEWEGEN MENSEN MET EEN CHRONISCHE AANDOENING?

Mensen met chronische aandoeningen bewegen in totaal gemiddeld 20 uur per week. Dit is het totaal van alle gevraagde soorten en niveaus van beweegactiviteiten, van licht tot zwaar. Meer details staan in tabel 2 van bijlage 3. Mensen die sporten of bewegen doen dat vooral thuis, zelfstandig met of zonder (beweeg)maatje, of onder begeleiding van een fysiotherapeut in diens praktijk.

55% van de deelnemers vindt dat ze onvoldoende bewegen. Dat is meer dan wanneer we hun beweeggedrag afzetten tegen de beweegnorm: volgens die norm beweegt 41% onvoldoende. De beweegnorm is minimaal 30 minuten matig intensief bewegen op een dag, vijf dagen in de week. Ongeveer 9% van de deelnemers geeft aan (helemaal) niet graag meer te willen bewegen. De rest van de deelnemers staat er of neutraal tegenover of geeft aan wel (heel) graag meer te willen bewegen (figuur 1).



Figuur 1: De mate waarin mensen die voldoende bewegen (normactieven) en mensen die onvoldoende bewegen (niet-normactieven) aangeven meer te willen bewegen

VERSCHIL TUSSEN MENSEN DIE WEL EN NIET GRAAG MEER WILLEN BEWEGEN

Welke verschillen zien we als we de (kleine) groep deelnemers die niet graag meer wil bewegen, de groep die geen uitgesproken mening heeft, en de groep die graag meer wil bewegen met elkaar vergelijken? De groep die graag meer wil bewegen, beoordeelt haar gezondheid slechter dan de neutrale en afwijzende groep. Zij voelen zich ook het sterkst belemmerd door hun gezondheidsklachten of beperkingen in de dagelijkse verzorging en in recreatief bewegen en het sporten. Daarnaast lijkt de BMI van de deelnemers die wel meer willen bewegen lager dan de BMI van de deelnemers die afwijzend staan tegenover meer bewegen. In het onderstaande figuur staan de gegevens voor de twee groepen die niet en die wel meer willen bewegen; de middengroep staat niet in de figuur. Het aantal en de soort aandoeningen verschillen niet tussen de groepen (Bijlage 3 - Tabel 3 & 4).

Wil niet graag meer bewegen

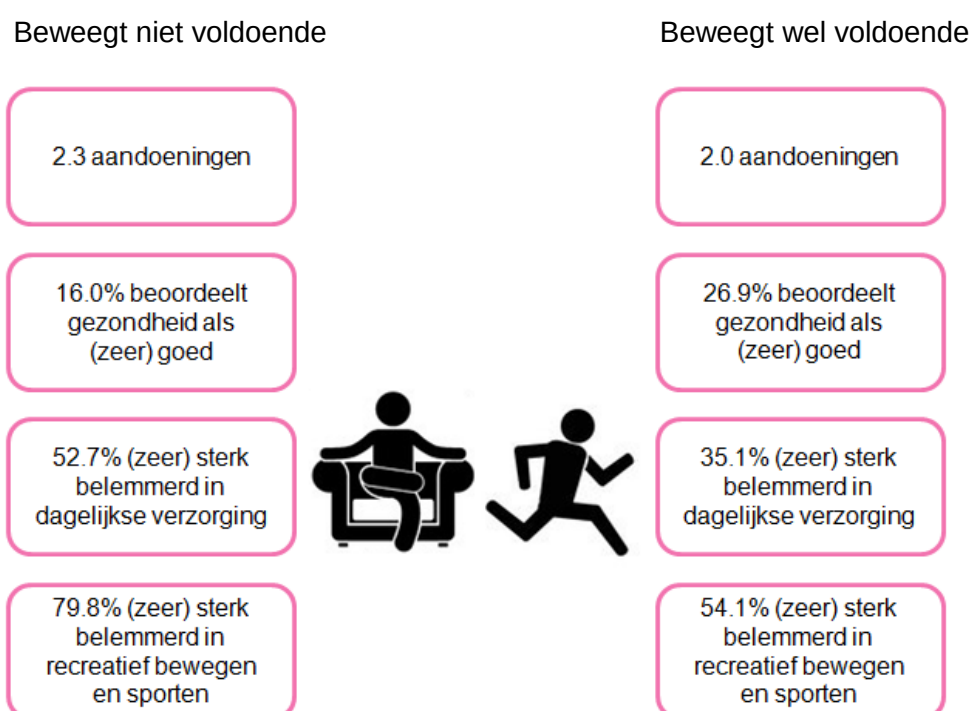


Wil wel graag meer bewegen



VERSCHIL IN GROEPEN DIE WEL EN NIET VOLDOENDE BEWEGEN

De groepen die wel en niet voldoende bewegen, verschillen op bepaalde punten duidelijk van elkaar. Mensen die niet voldoen aan de norm hebben meer aandoeningen, beoordelen hun gezondheid slechter en voelen zich meer belemmerd bij bewegen. Dit gaat het om zowel hun normale dagelijkse bezigheden (zoals zichzelf verzorgen en boodschappen doen) als om het recreatieve bewegen en sporten. Vier op de tien mensen die onvoldoende bewegen, denken dat het ook niet mogelijk is om meer te gaan bewegen dan dat ze nu doen, en nog eens een derde weet het niet of het mogelijk is. Ze zijn zich er wel vaak van bewust dat ze te weinig bewegen (64%). De aard van de aandoeningen van de deelnemers en de achtergrondkenmerken verschillen niet of nauwelijks tussen de twee groepen (Bijlage 3 - tabel 5 en 6).



BEVORDERENDE EN BELEMMERENDE FACTOREN

De vraag in dit onderzoek is hoe mensen die te weinig bewegen of meer willen bewegen gestimuleerd kunnen worden om meer te gaan bewegen. De onderzoeksresultaten van de mensen die onvoldoende bewegen en de mensen die graag meer willen bewegen zijn erg vergelijkbaar. Bovendien is er een behoorlijke overlap tussen die groepen. Daarom staan hierna alleen de resultaten voor de groep die onvoldoende beweegt, dat wil zeggen de mensen die niet voldoen aan de beweegnorm. Het eerste overzicht is een top 10, waarbij alle factoren samen zijn genomen. Daarna volgen de uitwerkingen van de drie verschillende categorieën vragen: redenen om wel te bewegen, om niet te bewegen en toekomstige factoren.

TOP 10

Hieronder geven we een Top 10 van redenen die mensen die onvoldoende bewegen het vaakst noemen om wel of juist niet te sporten en bewegen. We hebben die redenen binnen drie categorieën ingedeeld: redenen die motiveren, die belemmeren, en die in de toekomst liggen. Naar welke redenen specifiek is gevraagd, staat in Bijlage 2. Voor de Top 10 zijn deze categorieën samengenomen.

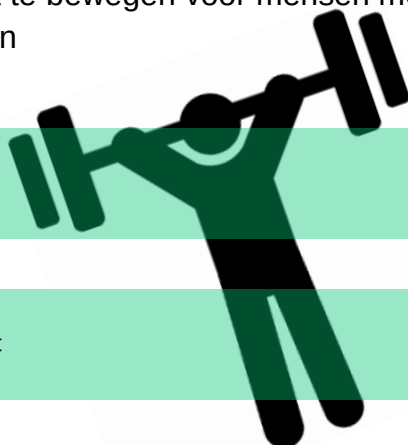
In ieder geval de helft van de deelnemers beschouwt alle redenen in de Top 10 als belangrijk. De belangrijkste redenen voor mensen met een chronische aandoening om (meer) te (gaan) bewegen en/of sporten zijn fysieke en geestelijke voordelen, zowel op korte als lange termijn, en een betere kwaliteit van leven met een minder grote zorgbehoefte in de toekomst. In de lijst komen ook twee redenen voor die belemmerend werken. Mensen worden belemmerd door een gebrek aan energie en door pijn en angst. Als negende factor worden 'andere motivaties' belangrijk gevonden. Deze hebben wat minder deelnemers ingevuld maar het gaat wel om een breed scala aan motivaties, zoals: 'Het is naast mijn huis', 'Het is een leuk dagje uit gaan', 'Het motiveert als het goed is te combineren met een andere activiteit' en 'Om je mens te voelen'. (Bijlage 3 - tabel 7; in tabel 8 staan juist de redenen die niet belangrijk gevonden worden).

Top 10

Redenen om wel/niet te bewegen voor mensen met een chronische aandoening die te weinig bewegen

1

Fysieke voordelen nu



Fysieke voordelen in de toekomst

2

3

Hogere kwaliteit van leven hebben in de toekomst

Langer geestelijk fit blijven in de toekomst



4

5

Plezier, ontspanning en gezelligheid door het bewegen



Belemmerd om te bewegen door een gebrek aan energie

6

7

Minder (thuis)zorg in de toekomst



Belemmerd om te bewegen door pijn en angst



8

9

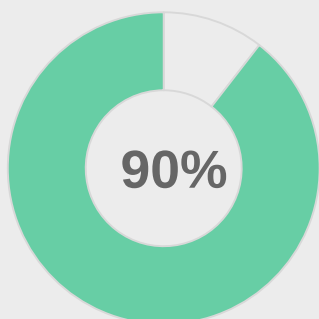
Andere motivaties

Beter/langer met (klein)kinderen kunnen blijven spelen in de toekomst

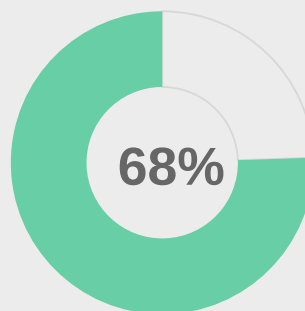


10

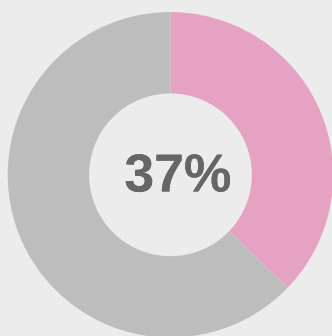
REDENEN OM TE BEWEGEN
VOOR MENSEN DIE ONVOLDOENDE BEWEGEN



.. vindt **fysieke voordelen** een **belangrijke reden** om te bewegen/sporten



.. vindt het hebben van **plezier, ontspanning en gezelligheid** een **belangrijke reden** om te bewegen/sporten



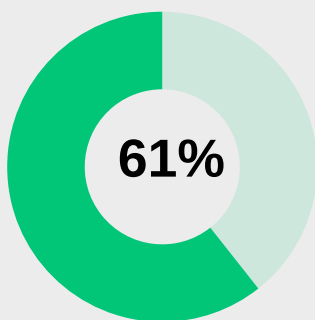
.. vindt **een beter uiterlijk** een **onbelangrijke reden** om te bewegen/sporten

Voor een overgrote meerderheid zijn de belangrijkste redenen om (meer) te bewegen gelijk. De meeste mensen vinden fysieke voordelen en 'plezier, ontspanning en gezelligheid' belangrijke motivaties om meer te gaan bewegen. Helemaal niemand vindt fysieke voordelen een onbelangrijke reden. Fysieke voordelen zijn het zich op korte termijn beter voelen door bewegen, het opbouwen van kracht, lenigheid en conditie, en de positieve effecten van bewegen op de gezondheid.

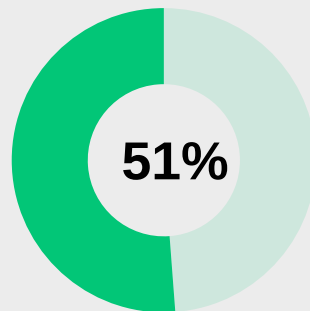
Naast dat het belangrijk is om te weten wat de meerderheid belangrijk vindt om meer te gaan bewegen, is het ook relevant om te weten wat in het algemeen niet belangrijk wordt gevonden. Bij deze groep vragen zijn er vier redenen die het vaakst niet belangrijk worden gevonden. Telkens iets meer dan een derde van de groep (34-37%) geeft aan de betreffende reden onbelangrijk te vinden. Dit zijn 'samen of begeleid bewegen/sporten', 'beter uiterlijk', 'als de activiteit plaatsvindt in een buurthuis' en 'thuis kunnen bewegen met behulp van tablet of pc'.

Er zijn ook redenen waar binnen de groep heel verschillend over wordt gedacht. In dat soort gevallen vindt een vrij grote groep een reden onbelangrijk, maar een ongeveer even grote groep vindt die reden wel belangrijk. Hoewel hier boven staat dat een relatief grote groep 'Samen of begeleid bewegen/sporten' onbelangrijk vindt, vindt een bijna even groot deel juist wel belangrijk (32%). Ook voor afvallen geldt hetzelfde: 29% vindt het een belangrijke reden om te bewegen, 27% juist onbelangrijk. Of afvallen belangrijk is hangt grotendeels af van het gewicht van de deelnemers. Mensen met overgewicht en obesitas vinden afvallen vaker een belangrijke reden om te bewegen dan mensen met een normaal gewicht. Verder vindt 20% het belangrijk om veel informatie over sport- of beweegactiviteiten van zorgprofessionals te krijgen, terwijl 24% dit onbelangrijk vindt (Bijlage 3 – tabel 9).

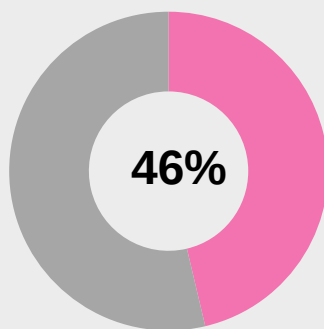
BELEMMERINGEN VOOR BEWEGEN
BIJ MENSEN DIE ONVOLDOENDE BEWEGEN



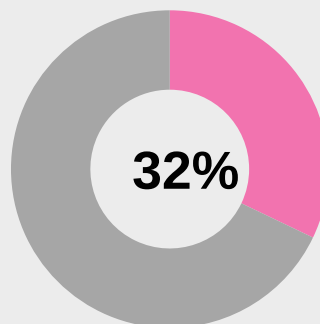
.. geeft aan dat een **gebrek aan energie** een **belangrijke reden** is om niet of minder te bewegen dan eigenlijk gewild



.. geeft aan dat **pijn en angst** een **belangrijke reden** is om niet of minder te bewegen dan eigenlijk gewild



.. geeft aan dat een **gebrek aan tijd en zin** een **onbelangrijke reden** is om niet of minder te bewegen dan eigenlijk gewild



.. geeft aan een **gebrek aan kennis en motivatie** een **onbelangrijke reden** is om niet of minder te bewegen dan eigenlijk gewild

De meest genoemde redenen die mensen met chronische aandoeningen ervan weerhouden om (meer) te bewegen, zijn een gebrek aan energie en 'pijn en angst'. 'Pijn en angst' gaat over angst voor het verergeren van klachten, voor vallen en blessures en voor het hebben of krijgen van pijn. Gebrek aan energie heeft te maken met een gebrek aan energie om te gaan bewegen maar ook met het niet vol kunnen houden van (de activiteit tijdens) het bewegen. Voor vrouwen spelen deze twee belemmeringen 'pijn en angst' en 'geen energie' wat vaker dan voor mannen.

Mensen voor wie deze twee belemmeringen belangrijk zijn hebben er minder vertrouwen in dat het voor hen mogelijk is om meer te gaan bewegen. Bovendien hebben ze een sterkere voorkeur om mee te doen aan een activiteit die specifiek is aangepast aan hun chronische

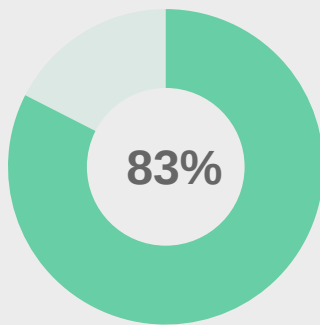
aandoening/beperking of een vergelijkbare beperking dan mensen voor wie deze belemmeringen niet belangrijk zijn.

De groep die 'pijn en angst' een belangrijke belemmering vindt, heeft gemiddeld een hogere BMI.

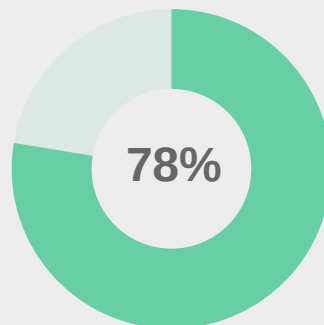
De belemmeringen die het vaakst onbelangrijk worden gevonden, zijn een gebrek aan tijd en zin, en een gebrek aan kennis en motivatie. In beide gevallen vindt nog ongeveer een op de vier personen deze belemmeringen juist wél belangrijk.

De percentages die hier genoemd zijn gelden voor de mensen die niet voldoende bewegen. Die percentages verschillen niet duidelijk van die bij de groep die voldoende beweegt. Daar is een uitzondering op. Voor mensen die onvoldoende bewegen is het ontbreken van persoonlijke aandacht, goede begeleiding, steun van een arts/familie/vrienden, een geschikte of leuke beweegactiviteit of van vervoer veel vaker een belemmering (35%) dan voor de mensen die voldoende bewegen (22%). Deze vragen vallen samen onder de noemer 'een gebrek aan support' (Bijlage 3 – tabel 10).

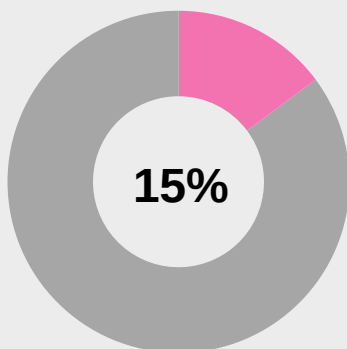
VERWACHTE EFFECTEN VOOR DE TOEKOMST ALS MOTIVATIE
OM TE BEWEGEN VOOR MENSEN DIE ONVOLDOENDE BEWEGEN



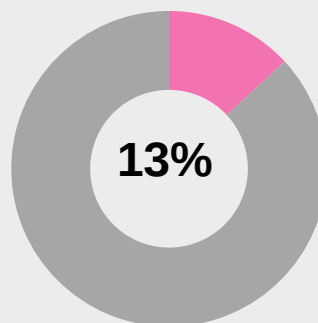
.. geeft aan **fysieke voordelen in de toekomst** een belangrijke reden te vinden om te bewegen/sporten



.. geeft aan **een betere kwaliteit van leven in de toekomst** een belangrijke reden te vinden om te bewegen/sporten



.. geeft aan dat het **hebben van meer sociale contacten in de toekomst** een onbelangrijke reden is om meer te gaan bewegen



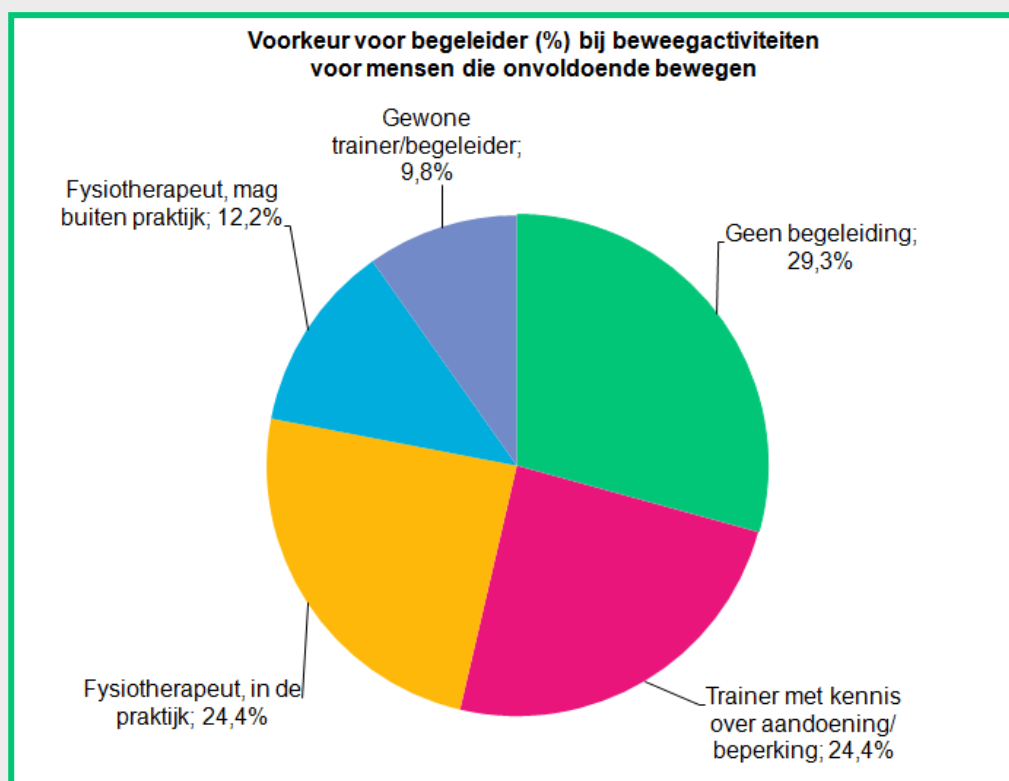
.. geeft aan dat **minder (thuis) zorg nodig hebben in de toekomst** een onbelangrijke reden is om meer te gaan bewegen

Verwachte positieve effecten voor de toekomst zijn erg belangrijke redenen voor mensen met chronische aandoeningen om iets te veranderen aan hun beweeggedrag. Dat is ook goed te zien aan het aandeel van deze categorie in de Top 10. De meeste mensen denken er hetzelfde over: het waarschijnlijk verbeteren van de fysieke conditie en een betere kwaliteit van leven scoren hoog. Ook het langer geestelijk fit blijven, langer met de kleinkinderen kunnen spelen en minder (thuis)zorg nodig hebben, zijn voor meer dan de helft van de deelnemers belangrijke redenen. Het hebben van sociale contacten en het hebben van minder thuiszorg worden het vaakst als onbelangrijk genoemd (Bijlage 3 – tabel 11).

OP WELKE MANIER MEER BEWEGEN? EN WELKE ONDERSTEUNING GEWENST DOOR MENSEN DIE ONVOLDOENDE BEWEGEN EN MEER WILLEN BEWEGEN?

De deelnemers kregen ook de vraag voorgelegd op welke manier zij graag meer willen bewegen en wat voor ondersteuning zij hierbij prettig vinden (Bijlage 3 – tabel 18 & 19).

Meer in en rond huis bewegen (26.4%) en individueel recreatief bewegen/sporten (19.5%) zijn de meest populaire manieren waarop de mensen die onvoldoende bewegen het liefst meer willen gaan bewegen. 18% wil wel met een maatje, en 14% wil iets in een groep doen. De overgrote meerderheid, zo'n 70% van de mensen wil graag begeleiding bij het meer bewegen. Daarbij gaat het vooral om begeleiding door een fysiotherapeut of trainer met specifieke kennis over de aandoening. Figuur 2 geeft een overzicht over de soort begeleiding die zij graag willen ontvangen.

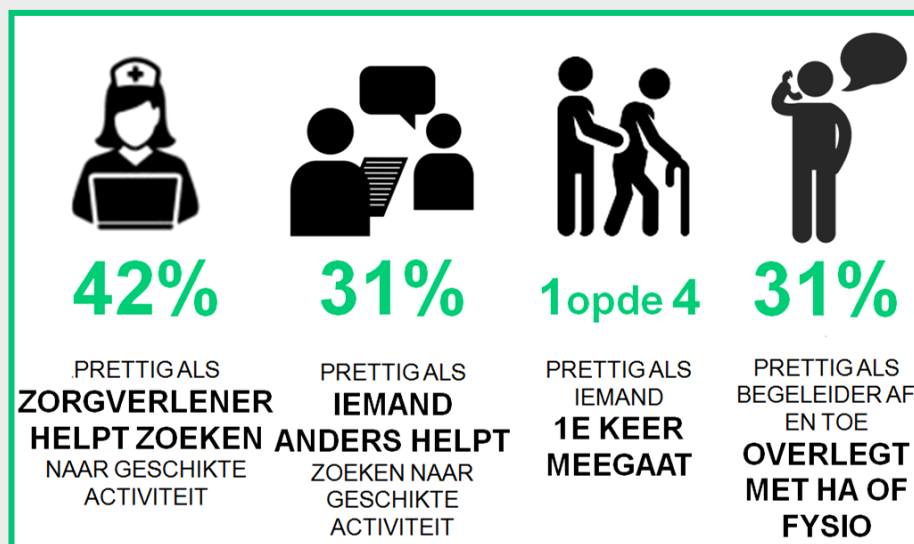


Figuur 2: Voorkeur voor de vorm van begeleiding bij de beweegactiviteit

Ook geven bijna zeven op de tien mensen in deze groep aan dat een activiteit die specifiek is aangepast aan hun chronische aandoening of een vergelijkbare aandoening het voor hen makkelijker zou maken om mee te doen. Overigens stelt ook meer dan de helft van de mensen die al voldoende bewegen een aangepaste activiteit op prijs.

Over het ontvangen van hulp bij het **zoeken van de activiteit** zijn de meningen erg verdeeld. Er is een grote groep bij zowel de mensen die onvoldoende bewegen als bij de mensen die graag meer willen bewegen die hier neutraal tegenover staat (41-52%), maar ook een groep die het niet ziet zitten (18-28%) en een aanzienlijk deel dat dit (erg) prettig zou vinden (22-42%) (Bijlage 3 – tabel 18 & 19). Omdat hier wel relatief grote verschillen zijn tussen beide groepen (die elkaar vanzelfsprekend deels overlappen), noemen we in dit geval de resultaten wel voor beide groepen.

In figuur 3 staan de resultaten voor de groep deelnemers die graag meer willen bewegen. Zij geven vaker aan hulp te willen dan de groep die onvoldoende beweegt. De mensen die graag meer willen bewegen, staan meer open voor het ontvangen van hulp. Ze zijn namelijk positiever over hulp bij het zoeken naar een geschikte activiteit dan mensen die het niet uitmaakt of mensen die niet graag meer willen bewegen. Ook vinden zij het prettiger als de eerste keer iemand met hun meegaat naar de activiteit en als hun trainer af en toe overlegt met de huisarts en/of fysiotherapeut over de vorderingen.



Figuur 3: Percentage mensen dat het prettig vindt om de hulp te ontvangen (van de mensen die graag meer willen bewegen)

CONCLUSIES & AANBEVELINGEN

SAMENVATTING VAN DE RESULTATEN

Uit dit onderzoek blijkt dat een grote groep mensen met een chronische aandoening nog onvoldoende beweegt. Wel blijkt de wens om meer te gaan bewegen bij veel mensen met een chronische aandoening aanwezig, vooral bij mensen die op dit moment onvoldoende bewegen. Er is slechts een klein deel van 9% dat niet meer wil (of kan) bewegen dan dat ze nu doen. Er lijkt dus een onbenut potentieel te zijn, hoewel we niet kunnen uitsluiten dat een deel daarvan dermate ernstige lichamelijke beperkingen heeft dat ze daardoor echt niet veel meer kunnen bewegen dan dat ze nu doen; 84% van degenen die meer wil bewegen voelt zich sterk of zeer sterk belemmerd bij recreatief bewegen en sporten. Dit rapport geeft inzicht op groepsniveau in de belangrijkste stimulerende en belemmerende factoren. Dat biedt mogelijk aangrijpingspunten om beweeggedrag te stimuleren. Het gaat in dit onderzoek om deelnemers met een gemiddelde leeftijd van 68 jaar. We weten niet of jongere mensen andere voorkeuren hebben omdat we dat niet hebben onderzocht.

Mensen met een chronische aandoening ervaren belemmeringen bij het bewegen in het dagelijks leven en bij recreatief sporten en bewegen. Mensen die graag meer willen bewegen voelen zich behoorlijk sterk belemmerd in het bewegen, sterker dan de groep die niet meer wil bewegen. Ze ervaren een slechtere gezondheid, al lijken ze gemiddeld een wat lagere BMI te hebben. Mensen met een gemiddeld hogere BMI zijn dus iets oververtegenwoordigd in de groep mensen die niet meer willen bewegen.

Mensen die onvoldoende bewegen hebben gemiddeld niet heel veel meer aandoeningen dan de mensen die genoeg bewegen, maar ze ervaren zelf wel een slechtere gezondheid en meer belemmeringen bij het bewegen.

De allerbelangrijkste motivatie voor mensen met een chronische aandoening om te bewegen, is het verwachte of ervaren fysieke voordeel. Een gebrek aan energie en de aanwezigheid van pijn en angst zijn de meest genoemde belemmerende factoren. Wanneer we de drie categorieën van redenen om wel of niet te bewegen vergelijken, zien we dat de verwachte voordelen in de toekomst als erg belangrijke stimulans uit de bus komen. Naast de eerder genoemde fysieke voordelen gaat het hierbij ook om het mentaal gezond blijven, de hoop minder (thuis)zorg nodig te hebben en langer met (klein)kinderen kunnen blijven spelen. Een aantal motiverende en belemmerende redenen is terug te vinden in de Top 10.

BESPREKING VAN DE RESULTATEN

Gemotiveerd om meer te gaan bewegen

De groep die onvoldoende beweegt, heeft veel aan bewegingsstimulering en dat is daarom de groep die we graag willen bereiken. Van deze groep wil meer dan de helft van de mensen (heel) graag meer bewegen. Dit is een goed uitgangspunt: een positieve houding is immers een belangrijke voorwaarde om beweeggedrag te kunnen veranderen.

We zien dat voor mensen die graag meer willen bewegen de motiverende redenen en de redenen in de toekomst belangrijker zijn dan voor mensen die afwijzend staan ten opzichte van meer bewegen (significant voor een heel aantal factoren, zie Bijlage 3 – tabel 13 & 15 voor details). Ook lijken voor hen de belemmerende redenen vaker onbelangrijk (significant voor 'gebrek aan tijd en zin' en 'gebrek aan energie' (Bijlage 3 – tabel 14)). Een soortgelijke (weliswaar niet-significante) trend is ook te zien wanneer we de mensen vergelijken die volgens de norm bewegen en de mensen die dit niet doen (tabellen 9, 10 en 11) .

Concluderend is te zeggen dat mensen die minder bewegen maar die wel meer willen bewegen wellicht gevoeliger zijn voor de bevorderende factoren en minder beïnvloed worden door belemmeringen (hoewel zij zich wel sterker belemmerd voelen). De drempel om meer te gaan bewegen is voor deze groep lager en de motivatie hoger. Ook dit kan de groep gemakkelijker bereikbaar maken.

Redenen om (meer) te gaan bewegen

Het inspelen op belangrijke bevorderende redenen en het wegnemen van belangrijke belemmerende redenen kan helpen om het beweeggedrag van mensen met een chronische aandoening te stimuleren. De Top 10 van belangrijke redenen kan hierbij gebruikt worden. Een grote groep respondenten is het namelijk met elkaar eens: alle redenen in de Top 10 worden door in ieder geval de helft van de mensen belangrijk geacht.

In de Top 10 staan twee redenen met stip bovenaan die door een goede aanpak te beïnvloeden zijn (in tenminste een deel van de gevallen). Het gaat om het creëren van aanbod dat leidt tot plezier, ontspanning en gezelligheid én om het verminderen van pijn en angst bij en voor bewegen.

Over sommige redenen kunnen op groepsniveau geen conclusies getrokken worden, maar ze kunnen in de praktijk wel afhankelijk van de persoon gebruikt worden. Dan gaat het om het sporten om af te vallen, de voorkeur voor wel of niet samen of begeleid sporten en het belang van het ontvangen van veel informatie van de zorgverleners.

Een grote behoefte aan ondersteuning

Naast het wegnemen van drempels en het inspelen op motivaties komt ook duidelijk naar voren dat een grote groep mensen met een chronische aandoening geholpen wil worden bij het (gaan) bewegen. Er is veel vraag naar ondersteuning en begeleiding. Het kunnen meedoen aan een aangepaste activiteit (specifiek voor de chronische aandoening of soortgelijke aandoeningen), en het krijgen van begeleiding tijdens de activiteit, kan een grote groep mensen stimuleren om meer te bewegen. Ook is er bij een op de drie mensen een wens om samen of begeleid te sporten (bijvoorbeeld via het hebben van een sportmaatje, vereniging, groep of leuke begeleider).

Een specifieke en grote groep mensen voor wie ondersteuning belangrijk is, zijn de mensen voor wie een gebrek aan energie en de aanwezigheid van pijn en angst belangrijke belemmeringen zijn. Voor deze groep kan de ondersteuning extra belangrijk zijn omdat zij weinig vertrouwen hebben in het meer kunnen bewegen, zeker vergeleken met de groep die deze belemmeringen niet belangrijk vindt. Zij hebben een sterkere voorkeur om mee te doen aan een activiteit die is aangepast aan hun aandoening.

CONCLUSIE

Veel mensen met een chronische aandoening willen meer bewegen. Met name de directe fysieke voordelen en de verwachte fysieke voordelen in de toekomst kunnen mensen met een chronische aandoening die (te) weinig bewegen en/of graag meer willen bewegen motiveren om daadwerkelijk meer te (gaan) bewegen. Als er daarnaast begeleiding is voor deze groep bij het bewegen en als de beweegactiviteit is aangepast op de aandoening, dan wordt ingespeeld op de wensen van een groot deel van deze groep.

AANBEVELINGEN

Hoe kunnen de zorgsector, gemeenten en sportaanbieders mensen met een chronische aandoening stimuleren om meer te gaan bewegen?

Het rapport geeft inzicht in motieven voor en belemmeringen bij bewegen door (oudere) mensen met chronische aandoeningen. Wij doen op basis van dit rapport en samen met eerder opgedane kennis en ervaringen over de rol van (eerstelijns)zorg, sport en gemeenten een aantal aanbevelingen voor deze sectoren. Wat kunnen zij doen om mensen met een chronische aandoening die te weinig bewegen of meer willen bewegen daartoe te stimuleren?

Bij deze aanbevelingen gaan we uit van het principe dat wanneer er geen medische noodzaak is bewegen zoveel mogelijk buiten de (para-)medische setting plaats vindt.

- De huisarts heeft vaak een belangrijke rol bij informeren over het belang van voldoende bewegen en verwijzen naar aanbod. Hij heeft in verhouding tot anderen vaker contact met de doelgroep. De praktijkondersteuner van de huisarts kan door intensievere begeleiding van mensen met een chronische aandoening meer mogelijkheden hebben om patiënten te ondersteunen.
- De fysiotherapeut wordt ingeschakeld als individuele problematiek dat vraagt, maar wordt niet langer ingeschakeld dan nodig.
- Patiënten en risicogroepen doen zo veel mogelijk mee aan lokaal beweeg- (en sport-)aanbod, regulier of al dan niet in de vorm van specifieke interventies gericht op doelgroep/aandoening.

Om weinig-bewegers meer te laten bewegen, is altijd een persoonlijke benadering nodig. De aanpak is daarbij afhankelijk van echte en ervaren drempels, redenen om meer te willen bewegen, en de kwaliteit van de motivatie om meer te gaan bewegen.

Bij mensen die minder (intrinsiek) gemotiveerd zijn, is het belangrijk om vooral eerst drempels weg te nemen. Hoewel toekomstige factoren belangrijk lijken bij de motivatie, kan een focus op korte termijn positieve effecten makkelijker bijdragen aan gedragsverandering. Gebruik in directe contacten met mensen beproefde technieken die kunnen leiden tot gedragsverandering, zoals motiverende gesprekstechnieken.

Specifieke aanbevelingen voor ‘de zorg’. Als er sprake is van de arts, kan daar ook de POH mee bedoeld worden.

- (arts en fysiotherapeut): Beoordeel of de sterke belemmering ‘gebrek aan energie’, (deels) weg te nemen is. Onder deze belemmeringen valt ook dat mensen denken niet mee te kunnen komen. Op basis van (para-) medische kennis kan beoordeeld worden of doorverwijzen naar een specifieke activiteit, die aangepast is aan de chronische aandoening en met een laag instapniveau, verantwoord is voor de persoon in kwestie. Benadrukt kan worden dat in veel gevallen beweging juist voor meer energie zal zorgen door een toename van de kracht en het uithoudingsvermogen.
- (arts en fysiotherapeut) Pijn bij bewegen en angst worden vaak samen genoemd als reden om minder te bewegen. Begeleid en adviseer mensen die pijn hebben bij het

bewegen of die angst hebben om te bewegen. Bespreek in hoeverre pijn bij bewegen acceptabel en verantwoord is als bewegen wel bijdraagt aan bijvoorbeeld functionaliteit. (arts) Afhankelijk van de aard en ernst kan starten met bewegen bij een fysiotherapeut geïndiceerd zijn. (arts en fysiotherapeut) Doorverwijzen naar goede, erkende effectieve valpreventieprogramma's is een optie voor mensen met valangst.

- (fysiotherapeut) Houd rekening met het beperkte vertrouwen dat mensen met genoemde belemmeringen hebben in het meer kunnen bewegen. Het laten ervaren van vorderingen is belangrijk, en die zijn het best zichtbaar te maken bij het stellen van bescheiden doelen op de korte termijn.
- Vooral mensen die graag meer willen bewegen willen graag hulp van hun vertrouwde zorgverleners bij het zoeken naar een geschikte activiteit. (primair arts, secundair fysiotherapeut). Houd goed rekening met de gewenste ondersteuning; te weinig kan bij deze doelgroep al snel leiden tot het niet gaan bewegen.
- Onafhankelijk van de wens naar ondersteuning bij het zoeken naar een activiteit geven minder dan vier op de tien mensen aan fysiotherapeutische begeleiding bij het bewegen nodig te hebben. Overweeg en bespreek of mensen zonder externe ondersteuning of zonder ondersteuning van een fysiotherapeut goed in staat zijn om meer te gaan bewegen.

Specifieke aanbevelingen voor sport- & beweegaanbieders

- Zorg dat er specifiek aanbod is voor mensen met chronische aandoeningen. Ze willen graag beweeg- of sportactiviteiten specifiek voor mensen met hun eigen of soortgelijke aandoeningen.
- Zorg dat het aanbod ook aansluit bij het individu: doe een check op individuele wensen, mogelijkheden en beperkingen en zorg voor aantoonbaar goede begeleiding.
- Pijn en angst bij het bewegen is voor de helft van de mensen een belangrijke drempel. Besteed vooral in het begin veel aandacht aan deze ervaren belemmeringen, en neem bij de begeleiding in het algemeen deze belemmeringen voldoende serieus. Overweeg of bij deze belemmering en bij aanhoudend gebrek aan energie het nodig is een (para-)medische zorgverlener te betrekken bij de begeleiding.
- Zorg dat de mensen de fysieke voordelen van bewegen ervaren, door goed rekening te houden met het niveau. Houd ook rekening met het beperkte vertrouwen dat mensen die pijn en angst en gebrek aan energie ervaren hebben in het meer kunnen bewegen. Het laten ervaren van vorderingen is belangrijk, en die zijn het best zichtbaar te maken bij het stellen van bescheiden doelen op de korte termijn
- Veel mensen hebben vooral behoefte om thuis ook meer te bewegen. Sluit daarbij aan met oefeningen.
- Voor bijna zeven op de tien is plezier, gezelligheid en ontspanning een belangrijke stimulans bij het (meer) bewegen. Zorg daarom dat dit mogelijk is bij de activiteit..
- Verwijs bij onvoldoende aansluiting door naar andere aanbieders, de buurtsportcoach, en bij klachten of niet weg te nemen beperkingen naar een zorgverlener, en overleg met zorgverleners indien nodig.

Specifieke aanbevelingen voor gemeenten:

- Er zijn veel mensen met chronische aandoeningen. Een aanzienlijk deel wil meer bewegen en heeft behoefte aan ondersteuning vanuit de zorg. Stimuleer goede samenwerking tussen zorg en sport. De inzet van buurtsportcoaches kan bijdragen aan een goede samenwerking. Zet buurtsportcoaches in die zich expliciet kunnen richten op de doelgroep van mensen met een chronische aandoening en die over de juiste competenties en kwaliteiten beschikken. Ook kan de inzet van interventies waar beide sectoren bij betrokken zijn een middel zijn om de samenwerking tussen zorg en sport te verbeteren.
- Meer dan de helft ervaart belangrijke drempels bij het meer gaan bewegen. Vooral deze groep vindt het belangrijk dat er aanbod is dat goed aansluit bij hun aandoening en niveau van bewegen. Stimuleer de ontwikkeling en/of implementatie en bekendheid daarvan.

LITERATUUR

Ainsworth, B.E., et al. (2000). *Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities*. Medicine and science in sports and exercise 32.9; SUPP/1: S498-S504.

Bailey, R., et al. (2013) *Physical activity: an underestimated investment in human capital*. Journal of Physical Activity and Health 10.3: 289-308.

Chorus, A. en M. Hopman-Rock (2003). *Chronisch zieken en bewegen: een quick scan*. TNO Preventie en Gezondheid, Leiden.

Field, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS*. Sage publications.

Gijzen, R., et al. (2014). *Hoeveel mensen hebben één of meer chronische ziekten? Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven, RIVM.

Gommer, A. en M. Poos (2013). *Welke ziekten hebben de hoogste prevalentie? Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven, RIVM.

Heijmans, M., et al. (2010). *Ontwikkelingen in de zorg voor chronisch zieken - Rapportage 2010*. Utrecht, NIVEL.

Hildebrandt, V. H., et al. (2015). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2000/2014*, TNO.

Kenniscentrum Sport (2007). *Review Ouderen en Bewegen*. NISB.

Kenniscentrum Sport (2015). Webpagina: 'Normen'. Link: <https://www.allesoversport.nl/artikel/hoeveel-moet-je-bewegen/>

Hendriksen, T., & Hoogwerf, I. (2013). *Sportersmonitor 2012*. Dongen: GfK. Webpagina: Link: issuu.com/nocnsf/docs/sportersmonitor_2012

Nivel (2015). Webpagina: 'Nationaal Panel Chronisch Ziekten en Gehandicapten'. Link: <https://www.nivel.nl/nationaal-panel-chronisch-ziekten-en-gehandicapten>.

Wendel-Vos, G. C. W. en A. J. Schuit (2004). *SQUASH - Short Questionnaire to Assess Health Enhancing Physical Activity*. Bilthoven, Centrum voor Preventie en Zorgonderzoek - RIVM.

Wendel-Vos, G. C. W., et al. (2003). *Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health-enhancing physical activity*. Journal of Clinical Epidemiology 56(12): 1163-1169.

BIJLAGEN

BIJLAGE 1: ONDERZOEKSMETHODE

Onderzoekspopulatie

Aan dit onderzoek hebben 334 oud-leden van het Nationaal Panel Chronisch Zieken en Gehandicapten (NPCG) van het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL) meegewerkt. Het NPCG is een landelijk representatief panel van ruim 3500 zelfstandig wonende mensen uit de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder met een medisch gediagnosticeerde chronische somatische ziekte en/of matige tot ernstige zintuiglijke of motorische beperkingen. Het panel bestaat sinds 1998 en wordt beheerd door het NIVEL. De ministeries van VWS en SZW financieren het panel. Het panel is opgezet om de situatie van mensen met een chronische aandoening of beperking in kaart te brengen en te volgen. Hiertoe vullen panelleden jaarlijks twee tot drie enquêtes in (NIVEL, 2015). Panelleden nemen voor maximaal vier jaar deel aan het NPCG. Een deel van de panelleden die uitstromen geeft aan dat ze incidenteel benaderd mogen worden voor (ander) onderzoek. Zij vormen de groep (ex-)panelleden. Ongeveer 450 van hen zijn begin 2015 benaderd voor dit onderzoek. Zij ontvingen de vragenlijst per post.

Vragenlijsten

Voor dit onderzoek is de 'Vragenlijst over bewegen' opgesteld (Bijlage 4). Deze vragenlijst bevat vragen over achtergrondkenmerken, chronische aandoeningen en huidige bevorderende en belemmerende factoren voor het bewegen en sporten.

Achtergrondkenmerken:

Het opleidingsniveau is ingedeeld als laag (basisonderwijs/voorgezet middelbaar onderwijs), middel (hoger voortgezet onderwijs/middelbaar beroepsonderwijs) en hoog (hoger beroepsonderwijs/wetenschappelijk onderwijs). De BMI is berekend als gewicht (in kilogram) gedeeld door het kwadraat van de lengte (in meters) en geclassificeerd als normaal gewicht ($<25 \text{ kg/m}^2$), overgewicht ($25\text{--}<30 \text{ kg/m}^2$) of obesitas ($>30 \text{ kg/m}^2$). De samenstelling van het huishouden is ingedeeld als alleen (alleen ikzelf), met partner/echtgenoot/echtgenote of anders (met kind(eren), ouders, overige familieleden, anderen).

Gezondheidskenmerken:

Voor de beoordeling van de gezondheid gebruiken we de indeling slecht (zeer slecht en slecht), matig of goed (goed en zeer goed). En belemmeringen door de gezondheid als niet belemmerd (helemaal niet belemmerd en niet belemmerd), licht belemmerd, of sterk belemmerd (sterk belemmerd en zeer sterk belemmerd). De standaardvragen van NIVEL zijn gebruikt om te kunnen bepalen welke aandoening een respondent heeft en de mate van beperking die hij of zij ervaart. Per aandoening is nagevraagd of de deelnemer er nooit voor behandeld is, in het verleden voor behandeld is, of nu voor behandeld wordt. De laatste twee categorieën zijn samengenomen voor de analyses.

Fysieke activiteit:

De respondenten konden hun beweeggedrag aangeven aan de hand van gevalideerde vragen van de vraagstelling van de SQUASH (Wendel-Vos, Schuit et al. 2003). Er zijn gegevens verzameld over het aantal dagen per week en het aantal minuten per dag en het inspanningsniveau (langzaam, gemiddeld, snel) voor lopen, fietsen, tuinieren, klussen en sporten. Ook hebben we gevraagd naar licht en matig inspannend en zwaar inspannend (huishoudelijk) werk en de frequentie en duur hiervan. Aan de hand hiervan is bepaald of deelnemers voldeden aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (normactieven, zij die voldoende bewegen) of niet (niet-normactieven, zij die onvoldoende bewegen) (zie kader voor uitleg over de norm).

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is in 1998 opgesteld en is vooral gericht op het onderhouden van gezondheid. Deze norm definieert een minimaal niveau van bewegen dat nodig is om gezondheidswinst te behalen (NISB 2015).



Volwassenen (18-55): In totaal minstens een half uur per dag minimaal matig intensieve lichamelijke activiteit (tussen de 4 en 6,5 MET), op minimaal 5 dagen per week. Matig lichamelijke actief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km/uur) of fietsen (16 km/uur).

Ouderen (55+): Dagelijks in totaal een half uur matig intensief bewegen (tussen 3 en 5 MET) op minimaal 5, maar liefst 7 dagen per week. Voor niet-actieven, met of zonder beperking, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, onafhankelijk van intensiteit, kracht, frequentie en type.

Bevorderende en belemmerende factoren:

Om de belemmeringen en stimulansen van beweeggedrag in deze groep te bepalen is gevraagd naar redenen voor wel/niet (gaan) bewegen in drie verschillende categorieën. Dit zijn redenen die motiverend (kunnen) zijn, redenen die belemmeringen (kunnen) zijn, en redenen uit de toekomst die motiverend (kunnen) zijn. Binnen deze categorieën zijn verschillende redenen voor bewegen en sporten nagevraagd op relevantie voor het (meer gaan) bewegen (score 1-7, 1= heel onbelangrijk, 7 heel belangrijk). Deze zijn vervolgens ingedeeld als onbelangrijk (als 1-3), niet belangrijk/niet onbelangrijk (als score 4) en belangrijk (als score 5-7).

Gewenste ondersteuning:

Of er een wens is voor ondersteuning hebben we nagevraagd aan de hand van de vraag of men graag een aangepaste activiteit wil hebben (ja/nee), door wie zij begeleid willen worden als ze begeleid willen worden, en of zij graag ondersteuning willen vanuit de zorg.

Statistische analyses

In IBM SPSS Statistics (versie 17.0) zijn beschrijvende analyses uitgevoerd. Ten eerste zijn de sociaal-demografische kenmerken van de studiebevolking beschreven. Tevens is door middel van factoranalyse de samenhang bekeken voor alle belemmerende en stimulerende redenen die zijn nagevraagd om hiermee onderliggende constructen te bepalen. Hiervoor is de methode voor factoranalyse gebruikt zoals beschreven door Field in *Discovering Statistics Using SPSS* (Field 2009). De onderliggende constructen zijn vervolgens gecheckt op betrouwbaarheid. Wanneer Cronbach's $\alpha > .70$ zijn de vragen die op een factor laadden betrouwbaar beschouwd en samengenomen in één variabele factor. Voor een aantal redenen geldt dat zij niet samengenomen kunnen worden. In totaal zijn er tien motiverende redenen, zes belemmerende redenen en zes redenen over de toekomst vanuit in totaal 72 losse vragen verkregen. De vragen over aantrekkelijkheid van de buurt zijn niet meegenomen in de tekst van het rapport omdat de vraagstelling anders was dan voor de andere vragen. (Bijlage 2 geeft aan welke clusters van vragen en individuele vragen zijn meegenomen in de overige analyses.).

Om de vraag te beantwoorden hoe mensen die te weinig bewegen of graag meer willen bewegen gestimuleerd kunnen worden om dat te gaan doen, zijn de motiverende en belemmerende redenen van deze groepen met elkaar vergeleken. Deze indeling is gemaakt met de SQUASH methode (Wendel-Vos and Schuit 2004). Omdat we niet specifiek hebben nagevraagd welke soort sport de deelnemers beoefenen, is hiervoor een gemiddelde Metabool equivalent (MET)-waarde genomen van de populairste sporten onder vijftigplussers (zie onderstaande kader). Hierna is de studiebevolking ingedeeld in drie groepen op basis van de behoefte aan meer beweging. De eerste groep bestaat uit mensen die aangeven niet meer te hoeven bewegen (helemaal niet graag meer bewegen, niet graag meer bewegen), de tweede groep staat neutraal over het meer gaan bewegen en de derde groep geeft aan graag meer te willen gaan bewegen (graag meer bewegen, heel graag meer bewegen). One-way ANOVA -testen zijn ten eerste gebruikt om de normactieven met de niet-normactieven te vergelijken. Ten tweede is deze techniek gebruikt om verschillen te onderzoeken tussen de drie groepen die onderscheiden worden op basis van de mate waarin ze meer willen bewegen.

De twee redenen waarvan het grootste percentage deelnemers aangaf deze belangrijk te vinden en de twee redenen waarvan het grootste percentage deelnemers aangaf deze onbelangrijk te vinden, zijn per categorie in de resultaten uitgelicht. Resultaten zijn significant beschouwd bij een tweezijdige p-waarde < 0.05 . Een p-waarde tussen 0.05 en 0.10 wordt als zwak verband gezien; indien hier sprake van is wordt bijvoorbeeld gesproken van verschillen die er lijken te zijn.

Bepaling van de MET-waarde van sport

Omdat er geen lijst met meest populaire sporten voor de gehele populatie, of de populatie met chronisch zieke mensen beschikbaar leek, is de lijst met meest populaire sporten voor ouderen gebruikt. Deze aanname lijkt gegrond omdat slechts 6.5% van de studiebevolking onder de 50 is. Bovendien kwam de gemiddelde MET-waarde van de meest populaire sporten onder ouderen uit op 5.6. Dit is eveneens het gemiddelde van alle sporten in de lijst van Ainsworth (Ainsworth, 2000).

Meest populaire sporten onder ouderen 50 t/m 64 jaar & 65 t/m 79 jaar in 2011 (NISB, 2015):

- 1) Aerobics/fitness/conditietraining (resp. MET 6.0, 5.5, gem. 5.75)
- 2) Wandelsport/sportief wandelen (MET 4.0)
- 3) Zwemmen/aqua jogging/aquarobics (resp. MET 8.0, 4.4, gem. 5.33)
- 4) Wielrennen/toerfietsen (resp. MET 10, 5, gem. 7.5)
- 5) Tennis (MET 7.0)
- 6) Gymnastiek/turnen (MET 4.0)



BIJLAGE 2: UITKOMSTEN FACTORANALYSE: factoren en de onderliggende vragen, en vragen die onafhankelijk zijn van de andere vragen en individueel behandeld zijn.

Motiverende factoren

Samengestelde factor: Samen of begeleid sporten Het hebben van een sportmaatje Het hebben van een stok achter de deur door aansluiting bij een vereniging, club of groep Sporten en bewegen om de prestatie/in competitieverband Dicht bij huis kunnen sporten en bewegen Een leuke en goede begeleider Cronbach's alpha: 0,795	Samengestelde factor: Plezier, ontspanning en gezelligheid Het hebben van voldoende sociale contacten Het hebben van een uitlaatklep voor het dagelijks leven/ontspanning Het hebben van plezier, het doen van een leuke activiteit Buiten zijn Gezelligheid bij de activiteit Cronbach's alpha: 0,847	Samengestelde factor: Fysieke voordelen Ik voel me beter door bewegen Het is goed voor de gezondheid Opbouw/behoud van conditie Opbouw/behoud van kracht en/of lenigheid Cronbach's alpha: 0,828	Samengestelde factor: Advies en ondersteuning Het advies van een arts Het advies van een beweeg-/fysiotherapeut Ondersteuning/support van een arts of therapeut Het advies van familie of vrienden Ondersteuning/support van familie en vrienden Cronbach's alpha: 0,800	Thuis kunnen bewegen met ondersteuning van TV, iPad of andere tablet, en/of persoonlijke ondersteuning op afstand
Als de activiteit plaats vindt in een buurthuis, woonzorgcentrum of vergelijkbare locatie	Beter uiterlijk	Afvallen	Zorgverleners geven mij veel informatie over sport of beweegactiviteit	Anders

Belemmerende factoren

Samengestelde factor: Belemmering support en ondersteuning

Te weinig persoonlijke aandacht
Te weinig/geen goede begeleiding
Het ontbreken van steun van een
arts of therapeut
Het niet op gemak voelen bij groep
of activiteit
Het ontbreken van steun van
familie of vrienden
Het ontbreken van een geschikte
beweegactiviteit
Het ontbreken van een leuke
activiteit
Het ontbreken van vervoer

Cronbach's alpha:
0,907

Samengestelde factor: Pijn en angst

De veiligheid van beweeg- en/of
sportvoorzieningen
Angst om mijn klachten te
verergeren
Pijn (of angst om pijn te krijgen)
Angst voor blessures
Angst om te vallen
Andere lichamelijke problemen

Cronbach's alpha:
0,862

Samengestelde factor: Overige, externe belemmeringen

De verplichting van een vereniging,
club of groep
Het nodig hebben van materialen
(kleding, schoenen, etc.)
Het kost (te) veel geld
Niet mee kunnen komen met de
anderen
Het is te prestatiegericht
Weers- en
seizoensomstandigheden

Cronbach's alpha:
0,839

Samengestelde factor: Tijd en zin

Tijdgebrek door verplichtingen
Tijdgebrek door andere/vrijwillige
activiteiten, hobby
Ik vind het niet leuk
Het tijdstip van beweeg- en/of
sportactiviteiten

Cronbach's alpha:
0,798

Samengestelde factor: Kennissen en motivatie

De drempel om te starten
Het ontbreken van een sportmaatje
Ik weet niet welke beweegactiviteit
goed voor mij is
Het gebrek aan motivatie
Ik ken geen geschikte beweeg-
en/of sportactiviteit

Cronbach's alpha:
0,789

Samengestelde factor: Gebrek aan energie

Het gebrek aan energie om te
bewegen
Het niet vol kunnen houden van de
activiteit

Cronbach's alpha:
0,783

Factoren in de toekomst

Samengestelde factor: Fysieke voordelen Beter kan (blijven) fietsen Beter kan (blijven) traplopen Beter kan (blijven) lopen Minder medicatie nodig zou hebben Cronbach's alpha: 0,833	Samengestelde factor: Kwaliteit van leven Minder geld kwijt ben aan zorg en ondersteuning Een hogere kwaliteit van leven heb, mij beter of fitter voel Langer zelfstandig thuis kan blijven wonen Minder pijn zou hebben Minder risico heb om te vallen Cronbach's alpha: 0,814	Samengestelde factor: Minder (thuis) zorg Geen thuiszorg nodig zou hebben Geen huishoudelijke hulp nodig zou hebben Cronbach's alpha: 0,897
Beter/langer met mijn (klein)kinderen kan (blijven) spelen	Meer sociale contacten zou hebben	Als ik hierdoor langer geestelijk fit zou blijven

BIJLAGE 3: RESULTATEN TABELLEN

Kenmerken van de studiepopulatie

Tabel 1 Achtergrondkenmerken van de studiepopulatie (*n*=332)

	Gemiddelde ($\pm$ SD) / Percentage (%)
Leeftijd (in jaren)	68 ($\pm$ 12)
Geslacht	
- Man	31.3
- Vrouw	68.7
Overgewicht	
- Normaal gewicht	35.2
- Overgewicht	34.3
- Obees	30.6
Opleidingsniveau	
- Laag	51.4
- Middel	30.5
- Hoog	18.1
Samenstelling huishouden	
- Alleen	47.3
- Met partner/echtgenoot/echtgenote	42.2
- Anders	10.5
Maatschappelijke positie	
- Studerend	0.3
- Betaald werk	9.1
- Onbetaald werk	0.9
- Arbeidsongeschikt	26.6
- Werkloos/gepensioneerd	46.1
- Huisvrouw/huisman	16.9
Gemiddeld aantal aandoeningen	2.1 ($\pm$ 1.3)
Gezondheidsstatus	
- Slecht	19.7
- Matig	59.3
- Goed	21.0
Belemmerd in dagelijkse verzorging	
- Niet belemmerd	9.1
- Licht belemmerd	46.1
- Sterk belemmerd	44.9
Belemmerd in bewegen en sporten	
- Niet belemmerd	3.9
- Licht belemmerd	25.1
- Sterk belemmerd	71.0

Tabel 2 Huidige lichaamsbeweging in de studiepopulatie

	Gemiddelde ($\pm$ SD)/ Percentage (%)
Uren lichaamsbeweging per week ($n=281$)	19.8 ($\pm$ 16.5)
Omschrijving huidige sport en beweeggedrag ($n=313$)	
- Recreatief	36.4
- Niet meer	48.9
- Nooit gedaan	14.7
Huidige vorm van bewegen ($n=320$)	
- Geen	35.9
- Zelfstandig, alleen of met een (beweeg)maatje	20.6
- In een groep mensen met (vergelijkbare) aandoeningen/beperkingen	12.2
- Bij een gewone beweeggroep/sportvereniging	5.6
- Bij een gewoon fitnesscentrum	4.7
- Onder begeleiding van een fysio in de praktijk	21.6
- Onder begeleiding van een fysio buiten de praktijk	5.0
- Met een trainer (geen fysio) die specifieke kennis heeft van mijn aandoening/beperking	3.4
- Thuis	28.4
- Anders	16.8
Perceptie voldoende te bewegen ($n=324$)	
- Ja	45.4
- Nee	54.6
Voldoet aan beweegnorm ($n=334$)	
- Ja	58.9
- Nee	41.1
Mate van meer willen bewegen ($n=319$)	
- Niet graag meer willen bewegen dan nu	9.1
- Neutraal	42.9
- Graag meer willen bewegen dan nu	48.0
Mogelijkheid voor meer bewegen ($n=322$)	
- Zeer onmogelijk	9.6
- Waarschijnlijk onmogelijk	28
- Neutraal	30.7
- Waarschijnlijk mogelijk	28
- Zeer mogelijk	3.7
Methode meer bewegen ($n=304$)	
- Niet meer bewegen of sporten	29.2
- Rond huis bewegen	26.5
- Alleen recreatief bewegen/sporten	21.1
- Samen met een vriend/vriendin/maatje	14.8
- In een groep	10.4
Voorkeur voor aangepaste training ($n=141$)	
- Ja	60.3
- Nee	39.7
Voorkeur begeleiding tijdens bewegen ($n=133$)	
- Geen	27.8
- Gewone trainer/begeleider	9.0
- Trainer met specifieke kennis over aandoening/beperking	30.8
- Fysiotherapeut, in praktijk	21.8
- Fysiotherapeut, mag buiten praktijk	10.5

Kenmerken van mensen die niet graag meer willen en van mensen die graag meer willen bewegen

Tabel 3 Achtergrondkenmerken van de van deelnemers die wel/niet graag meer willen bewegen

	Niet graag meer willen bewegen (n=29)	Neutraal t.o.v. meer bewegen (n=136)	Graag meer willen bewegen (n=153)	
	Gemiddelde ($\pm$ SD) / Percentage (%)	Gemiddelde ($\pm$ SD) / Percentage (%)	Gemiddelde ($\pm$ SD) / Percentage (%)	P-waarde
Leeftijd (in jaren)	67 ($\pm$ 13)	69 ($\pm$ 11)	66 ($\pm$ 12)	0.091
Geslacht				
- Man	17.2	32.4	32.7	0.239
- Vrouw	82.8	67.6	37.3	
Overgewicht				
- Normaal gewicht	34.5	37.9	32.0	0.440
- Overgewicht	24.1	34.1	34.7	
- Obees	41.4	27.3	32.0	
Opleidingsniveau				
- Laag	51.7	55.6	45.8	0.249
- Middel	31.0	28.1	33.3	
- Hoog	17.2	16.3	20.9	
Samenstelling huishouden				
- Alleen	65.5	50.0	40.5	0.562
- Met partner/ echtgenoot/echtgenote	20.7	40.4	49.0	
- Anders	13.8	9.5	7.2	
Maatschappelijke positie				
- Studerend	0.0	0.0	0.7	0.002*
- Betaald werk	7.4	5.4	12.0	
- Onbetaald werk	3.7	0.8	0.7	
- Arbeidsongeschikt	25.9	21.5	31.3	
- Werkloos/gepensioneerd	48.1	48.5	44.0	
- Huisvrouw/huisman	14.8	23.8	11.3	
Gemiddeld aantal aandoeningen	1.9 ($\pm$ 0.9)	2.1 ($\pm$ 1.2)	2.1 ($\pm$ 1.3)	0.736
Gezondheidsstatus				
- Slecht	24.1	13.9	25.2	0.002*
- Matig	55.2	56.9	60.3	
- Goed	20.7	29.2	14.6	
Belemmerd in dagelijkse verzorging				
- Niet belemmerd	17.2	13.3	2.7	0.000*
- Licht belemmerd	44.8	52.2	41.4	
- Sterk belemmerd	37.9	34.6	56.0	
Belemmerd in bewegen en sporten				
- Niet belemmerd	7.2	7.4	0.7	
- Licht belemmerd	32.1	34.6	15.2	
- Sterk belemmerd	60.7	58.1	84.1	

* significant verschil tussen de drie groepen

Tabel 4 Huidige lichaamsbeweging van deelnemers die wel/niet graag meer willen bewegen

	Niet graag meer willen bewegen (n=29)	Neutraal t.o.v. meer bewegen (n=136)	Graag meer willen bewegen (n=153)	P-waarde
	Gemiddelde ($\pm$ SD) / Percentage (%)	Gemiddelde ($\pm$ SD) / Percentage (%)	Gemiddelde ($\pm$ SD) / Percentage (%)	
Uren lichaamsbeweging per week	21.8 ($\pm$ 20)	19.9 ($\pm$ 15)	19.1 ($\pm$ 18)	0.739
Omschrijving huidige sport en beweeggedrag				
- Recreatief	28.6	45.2	29.6	0.065
- Niet meer	39.3	36.9	62.0	
- Nooit gedaan	32.1	16.9	8.5	
Huidige vorm van bewegen				
- Geen	44.8	32.3	38.5	0.350
- Zelfstandig, alleen of met een (beweeg)maatje	24.1	23.4	16.9	0.208
- In een groep mensen met (vergelijkbare) aandoeningen/beperkingen	10.3	15.4	9.5	0.306
- Bij een gewone beweeggroep/sportvereniging	3.4	8.5	4.1	0.252
- Bij een gewoon fitnesscentrum	0.0	6.2	4.1	0.330
- Onder begeleiding van een fysio in de praktijk	20.7	19.2	23.6	0.668
- Onder begeleiding van een fysio buiten de praktijk	6.9	5.4	4.7	0.886
- Met een trainer (geen fysio) die specifieke kennis heeft van mijn aandoening/beperking	3.4	0.8	4.1	0.221
- Thuis	31.0	33.1	24.3	0.264
- Anders	20.7	10.0	22.6	0.018*
Perceptie voldoende te bewegen				
- Ja	51.7	62.7	28.2	0.000*
- Nee	48.3	37.3	71.8	
Voldoet aan beweegnorm NNGB				
- Ja	65.0	68.3	47.5	0.009*
- Nee	35.0	31.7	52.5	
Mogelijkheid voor meer bewegen				
- Zeer onmogelijk	20.7	5.2	11.8	0.020*
- Waarschijnlijk onmogelijk	31.0	20.9	32.7	
- Neutraal	24.1	43.3	20.9	
- Waarschijnlijk mogelijk	24.1	24.6	32.0	
- Zeer mogelijk	0.0	6.0	2.6	
Methode meer bewegen				
- Niet meer bewegen of sporten	80.0	44.1	7.4	0.000*
- Rond huis bewegen	12.0	22.9	32.2	0.051
- Alleen recreatief bewegen/sporten	4.0	14.4	29.5	0.001*
- Samen met een vriend/vriendin/maatje	4.0	16.1	16.1	0.272
- In een groep	0.0	5.1	16.8	0.002*
Voorkeur voor aangepaste training	33.3	54.3	63.3	0.391
- Ja	66.7	45.7	36.7	
- Nee				

Vervolg Tabel 4 Huidige lichaamsbeweging van deelnemers die wel/niet graag meer willen bewegen

	Niet graag meer willen bewegen (n=29)	Neutraal t.o.v. meer bewegen (n=136)	Graag meer willen bewegen (n=153)	
	Gemiddelde (±SD) / Percentage (%)	Gemiddelde (±SD) / Percentage (%)	Gemiddelde (±SD) / Percentage (%)	P-waarde
Voorkeur begeleiding tijdens bewegen				
- Geen	0.0	29.5	28.2	0.511
- Gewone trainer/begeleider	0.0	4.5	11.8	
- Trainer met specifieke kennis over aandoening/beperking	33.3	34.1	29.4	
- Fysiotherapeut, in praktijk	66.7	25.0	17.6	
- Fysiotherapeut, mag buiten praktijk	0.0	6.8	12.9	

* *significant verschil tussen de drie groepen*

Kenmerken van mensen die voldoende bewegen en van mensen die onvoldoende bewegen

Tabel 5 Achtergrondkenmerken van de van normactieven en niet-normactieven

	Normactief (n=136)	Niet-normactief (n=95)	
	Gemiddelde (±SD) / Percentage (%)	Gemiddelde (±SD) / Percentage (%)	P-waarde
Leeftijd (in jaren)	68 (±10)	66 (±13)	0.342
Geslacht			
- Man	33.1	26.3	0.272
- Vrouw	66.9	73.7	
Overgewicht			
- Normaal gewicht	33.6	43.0	0.332
- Overgewicht	40.3	30.1	
- Obees	26.1	26.9	
Opleidingsniveau			
- Laag	47.8	51.6	0.429
- Middel	29.4	32.6	
- Hoog	22.8	15.8	
Samenstelling huishouden			
- Alleen	41.9	46.3	0.617
- Met partner/echtgenoot/echtgenote	46.3	42.1	
- Anders	11.7	11.6	
Maatschappelijke positie			
- Studerend	0	0	0.405
- Betaald werk	11.5	10.0	
- Onbetaald werk	0.8	2.2	
- Arbeidsongeschikt	22.9	33.3	
- Werkloos/ gepensioneerd	46.6	40.0	
- Huisvrouw/huisman	18.3	14.4	
Gemiddeld aantal aandoeningen	2.0 (±1.1)	2.3 (±1.3)	0.058
Gezondheidsstatus			
- Slecht	11.9	26.6	0.001*
- Matig	61.2	57.4	
- Goed	26.9	16.0	
Belemmerd in dagelijkse verzorging			
- Niet belemmerd	14.8	4.2	0.000*
- Licht belemmerd	56.3	43.2	
- Sterk belemmerd	28.8	52.7	
Belemmerd in bewegen en sporten			
- Niet belemmerd	6.8	1.1	0.000*
- Licht belemmerd	39.1	19.1	
- Sterk belemmerd	54.1	79.8	

* significant verschil tussen de twee groepen

Tabel 6 Huidige lichaamsbeweging van deelnemers die wel/niet graag meer willen bewegen

	Niet graag meer willen bewegen (n=29)	Neutraal t.o.v. meer bewegen (n=136)	Graag meer willen bewegen (n=153)	P-waarde
	Gemiddelde ($\pm$ SD) / Percentage (%)	Gemiddelde ($\pm$ SD) / Percentage (%)	Gemiddelde ($\pm$ SD) / Percentage (%)	
Uren lichaamsbeweging per week	21.8 ($\pm$ 20)	19.9 ($\pm$ 15)	19.1 ($\pm$ 18)	0.739
Omschrijving huidige sport en beweeggedrag				
- Recreatief	28.6	45.2	29.6	0.065
- Niet meer	39.3	36.9	62.0	
- Nooit gedaan	32.1	16.9	8.5	
Huidige vorm van bewegen				
- Geen	44.8	32.3	38.5	0.350
- Zelfstandig, alleen of met een (beweeg)maatje	24.1	23.4	16.9	0.208
- In een groep mensen met (vergelijkbare) aandoeningen/beperkingen	10.3	15.4	9.5	0.306
- Bij een gewone beweeggroep/sportvereniging	3.4	8.5	4.1	0.252
- Bij een gewoon fitnesscentrum	0.0	6.2	4.1	0.330
- Onder begeleiding van een fysio in de praktijk	20.7	19.2	23.6	0.668
- Onder begeleiding van een fysio buiten de praktijk	6.9	5.4	4.7	0.886
- Met een trainer (geen fysio) die specifieke kennis heeft van mijn aandoening/beperking	3.4	0.8	4.1	0.221
- Thuis	31.0	33.1	24.3	0.264
- Anders	20.7	10.0	22.6	0.018*
Perceptie voldoende te bewegen				
- Ja	51.7	62.7	28.2	0.000*
- Nee	48.3	37.3	71.8	
Voldoet aan beweegnorm NNGB				
- Ja	65.0	68.3	47.5	0.009*
- Nee	35.0	31.7	52.5	
Mogelijkheid voor meer bewegen				
- Zeer onmogelijk	20.7	5.2	11.8	0.020*
- Waarschijnlijk onmogelijk	31.0	20.9	32.7	
- Neutraal	24.1	43.3	20.9	
- Waarschijnlijk mogelijk	24.1	24.6	32.0	
- Zeer mogelijk	0.0	6.0	2.6	
Methode meer bewegen				
- Niet meer bewegen of sporten	80.0	44.1	7.4	0.000*
- Rond huis bewegen	12.0	22.9	32.2	0.051
- Alleen recreatief bewegen/sporten	4.0	14.4	29.5	0.001*
- Samen met een vriend/vriendin/maatje	4.0	16.1	16.1	0.272
- In een groep	0.0	5.1	16.8	0.002*
Voorkeur voor aangepaste training	33.3	54.3	63.3	0.391
- Ja	66.7	45.7	36.7	
- Nee				

Vervolg Tabel 6 Huidige lichaamsbeweging van deelnemers die wel/niet graag meer willen bewegen

	Niet graag meer willen bewegen (n=29)	Neutraal t.o.v. meer bewegen (n=136)	Graag meer willen bewegen (n=153)	
	Gemiddelde (±SD) / Percentage (%)	Gemiddelde (±SD) / Percentage (%)	Gemiddelde (±SD) / Percentage (%)	P-waarde
Voorkeur begeleiding tijdens bewegen				
- Geen	0.0	29.5	28.2	0.511
- Gewone trainer/begeleider	0.0	4.5	11.8	
- Trainer met specifieke kennis over aandoening/beperking	33.3	34.1	29.4	
- Fysiotherapeut, in praktijk	66.7	25.0	17.6	
- Fysiotherapeut, mag buiten praktijk	0.0	6.8	12.9	

* significant verschil tussen de drie groepen

Lijst met redenen om wel/niet meer te gaan bewegen of sporten

Tabel 7 Lijst van percentages van mensen die redenen belangrijk vinden: voor mensen die onvoldoende bewegen en mensen die (heel) graag meer willen bewegen

Plaats	Belangrijke reden Mensen die onvoldoende bewegen	%	Belangrijke reden Mensen die meer willen bewegen	%
1	Fysieke voordelen nu	89.5	Fysieke voordelen nu	94.4
2	Fysieke voordelen in de toekomst	81.5	Hogere kwaliteit van leven hebben in de toekomst	89.3
3	Hogere kwaliteit van leven hebben in de toekomst	77.6	Fysieke voordelen in de toekomst	85.5
4	Langer geestelijk fit blijven in de toekomst	77.4	Langer geestelijk fit blijven in de toekomst	82.9
5	Plezier, ontspanning en gezelligheid door het bewegen	67.9	Plezier, ontspanning en gezelligheid door het bewegen	79.7
6	Belemmerd om te bewegen door een gebrek energie	60.7	Minder (thuis)zorg in de toekomst	71.2
7	Minder (thuis)zorg in de toekomst	57.1	Belemmerd om te bewegen door een gebrek energie	67.2
8	Belemmerd om te bewegen door pijn en angst	51.2	Belemmerd om te bewegen door pijn en angst	58.1
9	Andere motivaties	50	Beter/langer met (klein)kinderen kunnen blijven spelen in de toekomst	54.8
10	Beter/langer met (klein)kinderen kunnen blijven spelen in de toekomst	48.8	Andere motivaties	52.4
11	Advies en ondersteuning als motivatie	39.7	Anders omgevingsfactoren	50
12	Een gebrek aan support en ondersteuning	34.6	Advies en ondersteuning als motivatie	48.7
13	Overige, externe belemmeringen	34.5	Samen of begeleid sporten als motivatie	45.5
14	Samen of begeleid sporten als motivatie	32.1	Meer sociale contacten in de toekomst	42.2
15	Meer sociale contacten in de toekomst	29.5	Afvallen als motivatie	37.9
16	Afvallen als motivatie	29.4	Gebrek aan support en ondersteuning	33.3
17	Andere omgevingsfactoren	28.6	Overige, externe belemmeringen	33.1
18	Het hebben van natuur of van een aantrekkelijke omgeving	25.3	Het hebben van goede wandel- en/of fietspaden	24.5
19	Een gebrek aan kennis en motivatie	25	Het hebben van natuur of van een aantrekkelijke omgeving	23.9
20	Het hebben van goede wandel en/of fietspaden	24.7	Het hebben van een veilig gevoel op straat, plein	22.5
21	Een gebrek aan tijd en zin	23.2	Als de activiteit plaatsvindt in een buurthuis, woonzorgcentrum of soortgelijke locatie	21.7
22	Het onderhoud van de voorzieningen voor sporten en/of bewegen	23.1	Gebrek aan kennis en motivatie	21.5
23	Het hebben van een veilig gevoel op straat, plein	22.2	Het hebben van een veilige route naar winkels, familie en dergelijke	21
24	Het hebben van een veilige route naar winkels, familie en dergelijke	22	Zorgverleners geven mij veel informatie over sport of beweegactiviteiten	20.8
25	Zorgverleners geven mij veel informatie over sport- of beweegactiviteiten	20.2	Een beter uiterlijk krijgen	20.5
26	Een beter uiterlijk krijgen	14	Het onderhoud van de voorzieningen voor sporten en/of bewegen	20.1
27	Als de activiteit plaatsvindt in een buurthuis, woonzorgcentrum of soortgelijke locatie	12.8	Een gebrek aan tijd en zin	19.8
28	Thuis kunnen bewegen met ondersteuning van tv, iPad of andere tablet en/of persoonlijke ondersteuning op afstand	9.4	Thuis kunnen bewegen met ondersteuning van tv, iPad of andere tablet en/of persoonlijke ondersteuning op afstand	9.2

Tabel 8 Lijst van percentages van mensen die redenen onbelangrijk vinden: voor mensen die onvoldoende bewegen en mensen die (heel) graag meer willen bewegen

Plaats	Onbelangrijke redenen Mensen die onvoldoende bewegen	%	Onbelangrijke redenen Mensen die meer willen bewegen	%
1	Gebrek aan tijd en zin	46.3	Gebrek aan tijd en zin	55.4
2	Het hebben van natuur of van een aantrekkelijke omgeving	46.2	Het hebben van natuur of van een aantrekkelijke omgeving	50
3	Het hebben van een veilige route naar winkels, familie en dergelijke	45.1	Het hebben van goede wandel en/of fietspaden	48.2
4	Het hebben van goede wandel en/of fietspaden	43.8	Het hebben van een veilige route naar winkels, familie en dergelijke	46.4
5	Het hebben van een veilig gevoel op straat, plein	42.2	Het hebben van een veilig gevoel op straat, plein	45.7
6	Samen of begeleid sporten als motivatie	37.2	Gebrek aan kennis en motivatie	42.1
7	Een beter uiterlijk krijgen	37.2	Overige, externe belemmeringen	38.6
8	Het onderhoud van de voorzieningen voor sporten en/of bewegen	36.3	Het onderhoud van de voorzieningen voor sporten en/of bewegen	37.4
9	Thuis kunnen bewegen met ondersteuning van tv, iPad of andere tablet en/of persoonlijke ondersteuning op afstand	35.3	Thuis kunnen bewegen met ondersteuning van tv, iPad of andere tablet en/of persoonlijke ondersteuning op afstand	36.9
10	Als de activiteit plaatsvindt in een buurthuis, woonzorgcentrum of soortgelijke locatie	33.7	Een gebrek aan support en ondersteuning	36.8
11	Gebrek aan kennis en motivatie	32.1	Een beter uiterlijk krijgen	36.2
12	Overige, externe belemmeringen	29.9	Als de activiteit plaatsvindt in een buurthuis, woonzorgcentrum of soortgelijke locatie	31
13	Een gebrek aan support en ondersteuning	29.6	Samen of begeleid sporten als motivatie	27.6
14	Belemmerd om te bewegen door pijn en angst	29.3	Afvallen als motivatie	25
15	Afvallen als motivatie	27.1	Belemmerd om te bewegen door pijn en angst	23.9
16	Zorgverleners geven mij veel informatie over sport of beweegactiviteiten	23.8	Anders omgevingsfactoren	23.8
17	Advies en ondersteuning als motivatie	19.2	Zorgverleners geven mij veel informatie over sport of beweegactiviteiten	22.3
18	Anders omgevingsfactoren	18.8	Advies en ondersteuning als motivatie	20.2
19	Belemmerd om te bewegen door een gebrek energie	16.9	Belemmerd om te bewegen door een gebrek energie	13.3
20	Meer sociale contacten in de toekomst	14.8	Meer sociale contacten in de toekomst	13.3
21	Minder (thuis)zorg in de toekomst	13.1	Andere motivaties	12.5
22	Plezier, ontspanning en gezelligheid door het bewegen	11.5	Minder (thuis)zorg in de toekomst	9.8
23	Beter/langer met (klein)kinderen kunnen blijven spelen in de toekomst	10.7	Beter/langer met (klein)kinderen kunnen blijven spelen in de toekomst	8.7
24	Fysieke voordelen in de toekomst	8.6	Plezier, ontspanning en gezelligheid door het bewegen	8.1
25	Langer geestelijk fit blijven in de toekomst	7.5	Fysieke voordelen in de toekomst	4.8
26	Hogere kwaliteit van leven hebben in de toekomst	2.4	Langer geestelijk fit blijven in de toekomst	2.6
27	Fysieke voordelen nu	0	Hogere kwaliteit van leven hebben in de toekomst	2.3
28	Andere motivaties	0	Fysieke voordelen nu	0.8

Bevorderende en belemmerende redenen om meer te gaan bewegen/sporten voor mensen die voldoende bewegen en van mensen die onvoldoende bewegen

Tabel 9 Motiverende factoren voor normactieven en niet-normactieven¹

	Normactief (n=136)	Niet-normactief (n=95)	
	Percentage (%)	Percentage (%)	P-waarde
Samen of begeleid sporten			
- Onbelangrijk	35.2	37.2	0.986
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	34.4	30.8	
- Belangrijk	30.3	32.1	
Plezier, ontspanning en gezelligheid			
- Onbelangrijk	8.3	11.5	0.504
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	20.7	20.5	
- Belangrijk	71.1	67.9	
Fysieke voordelen			
- Onbelangrijk	0.8	0	0.423
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	5.6	10.5	
- Belangrijk	93.7	89.5	
Advies en ondersteuning			
- Onbelangrijk	22.3	19.2	0.939
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	35.7	41	
- Belangrijk	42	39.7	
Thuis kunnen bewegen met ondersteuning van tv, iPad of andere tablet en/of persoonlijke ondersteuning op afstand			
- Onbelangrijk	47.6	35.3	0.119
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	44.4	55.3	
- Belangrijk	7.9	9.4	
Zorgverleners geven informatie over sport of beweegactiviteiten			
- Onbelangrijk	27.4	23.8	0.267
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	58.9	56	
- Belangrijk	13.7	20.2	
Als de activiteit plaatsvindt in een buurthuis, woonzorgcentrum of vergelijkbare locatie			
- Onbelangrijk	41.6	33.7	0.263
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	48	53.5	
- Belangrijk	10.4	12.8	
Om af te vallen			
- Onbelangrijk	24.8	27.1	0.758
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	44.8	43.5	
- Belangrijk	30.4	29.4	
Voor een beter uiterlijk			
- Onbelangrijk	28	37.2	0.175
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	54.4	48.8	
- Belangrijk	17.6	14	
Andere motivatie			
- Onbelangrijk	22.7	18.8	0.852
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	18.2	31.3	
- Belangrijk	59.1	50	

¹ onbelangrijk is een score tussen 1-3.5, niet onbelangrijk/niet belangrijk is een score tussen 3.5-4.5 en belangrijk is een score groter dan 4.5, * significant verschil tussen de twee groepen

Tabel 10 Redenen waardoor beweeggedrag minder is dan gewenst: voor normactieven en niet-normactieven¹

	Normactief (n=136)	Niet-normactief (n=95)	
	Percentage (%)	Percentage (%)	P-waarde
Gebrek aan tijd en zin			
- Onbelangrijk	45.7	46.3	0.890
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	30.2	30.5	
- Belangrijk	24.1	23.2	
Gebrek aan kennis en motivatie			
- Onbelangrijk	41.4	32.1	0.075
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	43.1	42.9	
- Belangrijk	15.5	25	
Gebrek aan energie			
- Onbelangrijk	13.8	16.9	0.808
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	26	22.5	
- Belangrijk	60.2	60.7	
Gebrek aan support en ondersteuning			
- Onbelangrijk	41.1	29.6	0.041*
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	36.6	35.8	
- Belangrijk	22.3	34.6	
Pijn en angst			
- Onbelangrijk	29.6	29.3	0.665
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	24.3	19.5	
- Belangrijk	46.1	51.2	
Overige, externe belemmeringen			
- Onbelangrijk	35.5	29.9	0.258
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	37.1	25.6	
- Belangrijk	27.4	34.5	

¹ onbelangrijk is een score tussen 1-3.5, niet onbelangrijk/niet belangrijk is een score tussen 3.5-4.5 en belangrijk is een score groter dan 4.5, * significant verschil tussen de twee groepen

Tabel 11 Redenen in de toekomst: voor normactieven en niet-normactieven¹

	Normactief (n=136)	Niet-normactief (n=95)	
	Percentage (%)	Percentage (%)	P-waarde
Fysieke voordelen			
- Onbelangrijk	5	8.6	0.153
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	5.9	9.9	
- Belangrijk	89.1	81.5	
Betere kwaliteit van leven			
- Onbelangrijk	4.8	2.4	0.259
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	7.3	20	
- Belangrijk	87.9	77.6	
Langer geestelijk fit blijven			
- Onbelangrijk	5.3	7.5	0.460
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	12	15.1	
- Belangrijk	82.7	77.4	
Beter/langer met mijn (klein) kinderen (blijven) spelen			
- Onbelangrijk	9.2	10.7	0.580
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	38.3	40.5	
- Belangrijk	52.5	48.8	
Meer sociale contacten hebben			
- Onbelangrijk	16.3	14.8	0.505
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	46.3	55.7	
- Belangrijk	37.4	29.5	
Minder (thuis) zorg nodig hebben			
- Onbelangrijk	8.3	13.1	0.107
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	24	29.8	
- Belangrijk	67.8	57.1	

¹ onbelangrijk is een score tussen 1-3.5, niet onbelangrijk/niet belangrijk is een score tussen 3.5-4.5 en belangrijk is een score groter dan 4.5

Tab¹el 12 Invloed van de buurtfactoren op aantrekkelijkheid om te bewegen: voor normactieven en niet-normactieven¹

	Normactief (n=136)	Niet-normactief (n=95)	
Het ... maakt het <u>minder aantrekkelijk</u> om te bewegen en/of sporten	Percentage (%)	Percentage (%)	P-waarde
... ontbreken wandel/fietspaden			
- Oneens	39.5	43.8	0.239
- Niet oneens/niet eens	26.4	31.5	
- Eens	34.1	24.7	
... ontbreken veilige route			
- Oneens	43.4	45.1	0.684
- Niet oneens/niet eens	31.8	33	
- Eens	24.8	22	
... onveilig gevoel op straat			
- Oneens	39.5	42.2	0.677
- Niet oneens/niet eens	36.4	35.6	
- Eens	24	22.2	
... ontbreken natuur of aantrekkelijke omgeving			
- Oneens	45.7	46.2	0.895
- Niet oneens/niet eens	27.9	28.6	
- Eens	26.4	25.3	
... slechte onderhoud van voorzieningen			
- Oneens	33.8	36.3	0.647
- Niet oneens/niet eens	50	40.7	
- Eens	16.2	23.1	
... andere buurtfactoren			
- Oneens	42.9	0	0.290
- Niet oneens/niet eens	28.6	71.4	
- Eens	28.6	28.6	

¹ oneens is een score tussen 1-3.5, niet oneens/niet eens is een score tussen 3.5-4.5 en eens is een score groter dan 4.5

¹ Deze informatie is niet in de tekst van het rapport verwerkt.

Bevorderende en belemmerende voor redenen om te gaan bewegen/sporten voor mensen die niet graag meer willen en van mensen die graag meer willen bewegen

Tabel 13 Motiverende factoren¹ : voor deelnemers die wel/niet graag meer willen bewegen

	Niet graag meer willen bewegen (n=29)	Neutraal t.o.v. meer bewegen (n=136)	Graag meer willen bewegen (n=153)	P-waarde
	Percentage (%)	Percentage (%)	Percentage (%)	
Samen of begeleid sporten				
- Onbelangrijk	68.0	40	27.6	0.000*
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	16.0	39.1	26.8	
- Belangrijk	16.0	20.9	45.5	
Plezier, ontspanning en gezelligheid				
- Onbelangrijk	26.1	11.6	8.1	0.000*
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	30.4	29.5	12.2	
- Belangrijk	43.5	58.9	79.7	
Fysieke voordelen				
- Onbelangrijk	0.0	1.7	0.8	0.062
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	20.8	11.7	4.8	
- Belangrijk	79.2	86.7	94.4	
Advies en ondersteuning				
- Onbelangrijk	26.1	19.4	20.2	0.576
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	30.4	42.7	31.1	
- Belangrijk	43.5	37.9	48.7	
Thuis kunnen bewegen met ondersteuning van tv, iPad of andere tablet en/of persoonlijke ondersteuning op afstand				
- Onbelangrijk	38.5	38.7	36.9	0.896
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	46.2	52.1	53.8	
- Belangrijk	15.4	9.2	9.2	
Zorgverleners geven informatie over sport- of beweegactiviteiten				
- Onbelangrijk	24.0	26.9	22.3	0.168
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	52.0	62.2	56.9	
- Belangrijk	24.0	10.9	20.8	
Als de activiteit plaatsvindt in een buurthuis, woonzorgcentrum of vergelijkbare locatie				
- Onbelangrijk	50.0	39.2	31.0	0.006*
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	34.6	56.7	47.3	
- Belangrijk	15.4	4.2	21.7	
Om af te vallen				
- Onbelangrijk	20.8	28.1	25.0	0.068
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	37.5	50.4	37.1	
- Belangrijk	41.7	21.5	37.9	
Voor een beter uiterlijk				
- Onbelangrijk	29.2	32	36.2	0.970
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	54.2	52.5	43.3	
- Belangrijk	16.7	15.6	20.5	
Andere motivatie				
- Onbelangrijk	3.4	3.6	23.8	0.570
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	13.8	6.6	23.8	
- Belangrijk	17.2	6.6	52.4	

¹ onbelangrijk is een score tussen 1-3.5, niet onbelangrijk/niet belangrijk is een score tussen 3.5-4.5 en belangrijk is een score groter dan 4., * significant verschil tussen de drie groepen

Tabel 14 Redenen waardoor beweeggedrag minder is dan gewenst: voor deelnemers die wel/niet meer willen bewegen¹

	Niet graag meer willen bewegen (n=29)	Neutraal t.o.v. meer bewegen (n=136)	Graag meer willen bewegen (n=153)	
	Percentage (%)	Percentage (%)	Percentage (%)	P-waarde
Gebrek aan tijd en zin				
- Onbelangrijk	24.1	44.3	55.4	0.123
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	27.6	34.8	24.8	
- Belangrijk	24.1	20.9	19.8	
Gebrek aan kennis en motivatie				
- Onbelangrijk	42.1	33.9	42.1	0.814
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	26.3	48.2	36.4	
- Belangrijk	31.6	17.9	21.5	
Gebrek aan energie				
- Onbelangrijk	8	19	13.3	0.072
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	20	26.4	19.5	
- Belangrijk	72	54.5	67.2	
Gebrek aan support en ondersteuning				
- Onbelangrijk	40	33.3	36.8	0.806
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	30	43.5	29.9	
- Belangrijk	30	23.1	33.3	
Pijn en angst				
- Onbelangrijk	28.6	30.3	23.9	0.341
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	19	22	17.9	
- Belangrijk	52.4	47.7	58.1	
Overige, externe belemmeringen				
- Onbelangrijk	34.8	29.9	38.6	0.846
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	26.1	46.2	28.3	
- Belangrijk	39.1	23.9	33.1	

¹ onbelangrijk is een score tussen 1-3.5, niet onbelangrijk/niet belangrijk is een score tussen 3.5-4.5 en belangrijk is een score groter dan 4.5

Tabel 15 Redenen in de toekomst: voor deelnemers die wel/niet meer willen bewegen¹

	Niet graag meer willen bewegen (n=29)	Neutraal t.o.v. meer bewegen (n=136)	Graag meer willen bewegen (n=153)	
	Percentage (%)	Percentage (%)	Percentage (%)	P-waarde
Fysieke voordelen				
- Onbelangrijk	17.4	8.7	4.8	0.250
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	4.3	10.4	9.7	
- Belangrijk	78.3	80.9	85.5	
Betere kwaliteit van leven				
- Onbelangrijk	8.7	5.9	2.3	0.018*
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	21.7	15.3	8.4	
- Belangrijk	69.6	78.8	89.3	
Langer geestelijk fit blijven				
- Onbelangrijk	41.7	2.9	2.6	0.000*
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	8.3	20.3	14.5	
- Belangrijk	50	76.8	82.9	
Beter/langer met mijn (klein) kinderen (blijven) spelen				
- Onbelangrijk	37.5	5.7	8.7	0.001*
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	33.3	52	36.5	
- Belangrijk	29.2	42.3	54.8	
Meer sociale contacten hebben				
- Onbelangrijk	37.5	12.5	13.3	0.053
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	25	62.5	44.4	
- Belangrijk	37.5	25	42.2	
Minder (thuis) zorg nodig hebben				
- Onbelangrijk	36.4	11.9	9.8	0.017*
- Niet onbelangrijk/niet belangrijk	9.1	30.5	18.9	
- Belangrijk	54.5	57.6	71.2	

¹ onbelangrijk is een score tussen 1-3.5, niet onbelangrijk/niet belangrijk is een score tussen 3.5-4.5 en belangrijk is een score groter dan 4., * significant verschil tussen de drie groepen

Tabel 16² Aantrekkelijkheid van de buurt op beweeggedrag: voor deelnemers die wel/niet meer willen bewegen¹

	Niet graag meer willen bewegen (n=29)	Neutraal t.o.v. meer bewegen (n=136)	Graag meer willen bewegen (n=153)	
Het ... maakt het voor mij <u>minder aantrekkelijk</u> om te bewegen en/of sporten	Gemiddelde (±SD) / Percentage (%)	Gemiddelde (±SD) / Percentage (%)	Gemiddelde (±SD) / Percentage (%)	P-waarde
... ontbreken wandel/fietspaden				
- Oneens	48	37.9	48.2	0.371
- Niet oneens/niet eens	12	34.7	27.3	
- Eens	40	27.4	24.5	
... ontbreken veilige route				
- Oneens	50	44.8	46.4	0.781
- Niet oneens/niet eens	15.4	37.6	32.6	
- Eens	34.6	17.6	21	
... onveilig gevoel op straat				
- Oneens	38.5	37.1	45.7	0.244
- Niet oneens/niet eens	19.2	47.6	31.9	
- Eens	42.3	15.3	22.5	
... ontbreken natuur of aantrekkelijke omgeving				
- Oneens	48	43.5	50	0.706
- Niet oneens/niet eens	16	38.7	26.1	
- Eens	36	17.7	23.9	
... slechte onderhoud van voorzieningen				
- Oneens	40	33.1	37.4	0.908
- Niet oneens/niet eens	44	52.4	42.4	
- Eens	16	14.5	20.1	
... andere buurtfactoren				
- Oneens	0	18.2	12.5	0.255
- Niet oneens/niet eens	33.3	63.6	37.5	
- Eens	66.7	18.2	50	

¹ oneens is een score tussen 1-3.5, niet oneens/niet eens is een score tussen 3.5-4.5 en eens is een score groter dan 4.5

² Deze informatie is niet in de tekst van het rapport verwerkt

Tabel 17³ Aantrekkelijkheid van de buurt op beweeggedrag

	Percentage (%) Niet één van de buurtfactoren wordt van invloed geacht	Percentage (%) Eén of meer van de buurtfactoren worden van invloed geacht
Hele studiebevolking	60.9	39.1
Deelnemers die niet (heel) graag meer willen bewegen ¹	42.3	57.7
Deelnemers die neutraal staan ten opzichte van meer bewegen ¹	64.6	35.4
Deelnemers die (heel) graag meer willen bewegen ¹	59.6	40.4

¹ P-waarde van verschil tussen de drie groepen is 0,106

³ Deze informatie is niet in de tekst van het rapport verwerkt

Gewenste ondersteuning

Tabel 18 Ondersteuning in het (gaan) bewegen: voor normactieven en niet-normactieven

	Normactief (n=133)	Niet-normactief (n=92)	
	Percentage (%)	Percentage (%)	P-waarde
Prettig als er een zorgverlener (bijv. fysio of huisarts-assistent) mee helpt zoeken naar een geschikte beweegactiviteit in de buurt			
- (Helemaal) niet zo prettig	28.1	22.9	0.126
- Neutraal	44.7	45.7	
- (Erg) prettig	27.3	31.5	
Prettig als iemand anders mee helpt zoeken naar een geschikte beweegactiviteit in de buurt			
- (Helemaal) niet zo prettig	30.8	26.0	0.260
- Neutraal	51.9	52.2	
- (Erg) prettig	17.3	21.7	
Prettig als deze persoon of de zorgverlener de 1 ^e keer meegaat naar de activiteit			
- (Helemaal) niet zo prettig	41.1	34.1	0.130
- Neutraal	47.8	45.1	
- (Erg) prettig	11.2	20.9	
Prettig als de begeleider van de sportactiviteit af en toe met uw huisarts en/of fysiotherapeut overlegt over uw vorderingen			
- (Helemaal) niet zo prettig	42.9	29.7	0.006*
- Neutraal	43.6	41.8	
- (Erg) prettig	13.6	28.6	

* significant verschil tussen de twee groepen

Tabel 19 Ondersteuning in het (gaan) bewegen: voor deelnemers die wel/niet meer willen bewegen¹

	Niet graag meer willen bewegen (n=28)	Neutraal t.o.v. meer bewegen (n=133)	Graag meer willen bewegen (n=145)	
	Percentage (%)	Percentage (%)	Percentage (%)	P-waarde
Prettig als er een zorgverlener (bijv. fysio of huisarts-assistent) mee helpt zoeken naar een geschikte beweegactiviteit in de buurt				
- (Helemaal) niet zo prettig	59.2	28.6	17.5	0.000*
- Neutraal	22.2	53.4	40.6	
- (Erg) prettig	18.5	18.1	42.0	
Prettig als iemand anders mee helpt zoeken naar een geschikte beweegactiviteit in de buurt				
- (Helemaal) niet zo prettig	50	31.1	23.6	0.000*
- Neutraal	35.7	59.1	45.1	
- (Erg) prettig	14.3	9.8	31.2	
Prettig als deze persoon of de zorgverlener de 1 ^e keer meegaat naar de activiteit				
- (Helemaal) niet zo prettig	53.6	38.5	30.3	0.018*
- Neutraal	25.0	53.1	44.8	
- (Erg) prettig	21.4	8.5	24.9	
Prettig als de begeleider van de sportactiviteit af en toe met uw huisarts en/of fysiotherapeut overlegt over uw vorderingen				
- (Helemaal) niet zo prettig	53.6	38.5	27.8	0.001*
- Neutraal	25	53.1	41.7	
- (Erg) prettig	21.5	8.4	30.6	

* significant verschil tussen de drie groepen

BIJLAGE 4: VRAGENLIJST

Algemene gegevens

Allereerst willen we graag een aantal algemene gegevens aan u vragen.

1. Wat is uw geboortejaar?

19.....

2. Bent u een

☐ Man

☐ Vrouw

3. Wat is uw lengte? cm

4. Wat is uw gewicht? kg

5. Welke mensen maken momenteel deel uit van uw huishouden? (*meerdere antwoorden mogelijk*)

☐ Alleen ikzelf

☐ Ik woon met partner/echtgenoot/echtgenote

☐ Ik woon met kind(eren)

☐ Ik woon met ouder(s)/overige familieleden/anderen

6. Wat is de hoogste opleiding die u hebt afgerond? (*één antwoord aankruisen*)

☐ Geen opleiding

☐ Basis onderwijs (lagere school/basisschool/speciaal basisonderwijs)

☐ Lager of middelbaar voortgezet onderwijs (zoals LBO, MAVO, VMBO)

☐ Hoger voortgezet of middelbaar beroepsonderwijs (zoals MBO, HAVO, VWO)

☐ Hoger beroepsonderwijs of wetenschappelijk onderwijs (HBO, WO)

7. Welke omschrijving van uw maatschappelijke positie is op dit moment het meest op u van toepassing? (*één antwoord aankruisen*)

☐ Studerend

☐ Betaald werk

☐ Onbetaald werk

☐ Arbeidsongeschikt

☐ Werkloos/gepensioneerd

☐ Huisvrouw/huisman

Ziekte en gezondheid

Dit onderdeel bevat vragen over uw gezondheid en uw (eventuele) ziekten en aandoeningen

8. Hoe beoordeelt u over het algemeen uw gezondheid?

☐ Zeer slecht ☐ Slecht ☐ Matig ☐ Goed ☐ Zeer goed

9. Voor welke ziekten en aandoeningen wordt u nu, of werd u in het verleden behandeld?

	Ben ik nooit voor behandeld	Word ik nu voor behandeld	Ben ik in het verleden voor behandeld
Diabetes (suikerziekte)	☐	☐	☐
Beroerte, hersenbloeding, herseninfarct	☐	☐	☐
Hartinfarct	☐	☐	☐
Andere ernstige hartaandoening	☐	☐	☐
Kanker	☐	☐	☐
COPD, astma, bronchitis	☐	☐	☐
Depressie	☐	☐	☐
Reuma, artritis, artrose	☐	☐	☐
Andere ernstige ziekte, namelijk	☐	☐	☐

10. In hoeverre wordt u door gezondheidsklachten of beperkingen belemmerd in uw dagelijkse verzorging? (denk aan: wassen, aankleden, huishouden, boodschappen doen)

☐	☐	☐	☐	☐
Helemaal niet belemmerd	Niet belemmerd	Licht belemmerd	Sterk belemmerd	Zeer sterk belemmerd

11. In hoeverre wordt u door gezondheidsklachten of beperkingen belemmerd in recreatief bewegen en sporten?

☐	☐	☐	☐	☐
Helemaal niet belemmerd	Niet belemmerd	Licht belemmerd	Sterk belemmerd	Zeer sterk belemmerd

12. Kunt u aangeven hoe u door uw gezondheidsklachten en/of beperkingen belemmerd wordt in het bewegen en/of sporten?

Huidige lichaamsbeweging

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u de onderstaande activiteiten verrichtte, hoeveel minuten u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig was en hoe inspannend deze activiteit was. Indien u een bepaalde activiteit nooit verricht, kruis dan het hokje "niet van toepassing (n.v.t.)" aan.

13. Hoeveel tijd besteedt u in een gemiddelde week aan de volgende activiteiten?

	n.v.t.	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag (minuten)	Inspannings-niveau
lopen van en naar werk/school?	☐	... dagen per week	 minuten per dag	☐ langzaam ☐ gemiddeld ☐ snel
fietsen van en naar werk/school?	☐	... dagen per week	 minuten per dag	☐ langzaam ☐ gemiddeld ☐ snel
wandelen in uw vrije tijd (inclusief boodschappen, bezoek aan anderen)?	☐	... dagen per week	 minuten per dag	☐ langzaam ☐ gemiddeld ☐ snel
fietsen in uw vrije tijd (inclusief boodschappen, bezoek aan anderen)?	☐	... dagen per week	 minuten per dag	☐ langzaam ☐ gemiddeld ☐ snel
tuinieren in uw vrije tijd?	☐	... dagen per week	 minuten per dag	☐ licht ☐ gemiddeld ☐ zwaar
klussen/doe-het-zelven in uw vrije tijd?	☐	... dagen per week	 minuten per dag	☐ licht ☐ gemiddeld ☐ zwaar
sporten in uw vrije tijd?	☐	... dagen per week	 minuten per dag	☐ licht ☐ gemiddeld ☐ zwaar

14. Hoeveel tijd besteedt u in een gemiddelde week aan de volgende activiteiten?

	n.v.t.	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag (uren)
Licht en matig inspannend werk op werk/school? <i>Denk hierbij aan zittend/staand werk met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend werk met lichte lasten.</i>	☐	...dagen p. week	.. uur per dag
Zwaar inspannend werk op werk/school? <i>Denk hierbij aan lopend werk met zware lasten, of werk waarbij regelmatig zware lasten moeten worden opgetild</i>	☐	...dagen p. week	.. uur per dag

Vervolg vraag 14. Hoeveel tijd besteedt u in een gemiddelde week aan de volgende activiteiten?

	n.v.t.	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag (uren)
Licht en matig inspannend huishoudelijk werk? <i>Denk hierbij aan staand werk zoals koken, afwassen, strijken, kinderen eten geven/in bad doen, en lopend werk, zoals stofzuigen.</i>	☐	...dagen p. week	.. uur per dag
Zwaar inspannend huishoudelijk werk? <i>Denk hierbij aan de vloer schrobben, het tapijt uitkloppen en met zware boodschappen lopen.</i>	☐	...dagen p. week	.. uur per dag

15. Welke omschrijving van uw sport- of recreatieve beweggedrag is op dit moment op uw situatie van toepassing?

☐ Ik sport/beweeg recreatief
 ☐ Ik sport/beweeg niet meer (recreatief)
 ☐ Ik heb nooit

16. Waar beweegt of sport u momenteel en hoe? *(meerdere antwoorden mogelijk)*

- ☐ Ik beweeg of sport eigenlijk niet
- ☐ Ik beweeg of sport zelfstandig, alleen of met een (beweeg)maatje
- ☐ Ik beweeg in een groep mensen met (vergelijkbare) aandoeningen/beperkingen
- ☐ Ik sport bij een gewone beweeggroep/sportvereniging
- ☐ Ik sport bij een gewoon fitnesscentrum
- ☐ Ik beweeg onder begeleiding van een fysiotherapeut in de praktijk
- ☐ Ik beweeg onder begeleiding van een fysiotherapeut, maar buiten de praktijk
- ☐ Ik beweeg met een trainer (geen fysiotherapeut) die specifiek kennis heeft van mijn aandoening/beperking
- ☐ Ik sport/beweeg thuis
- ☐ Anders, nl.....

17. Vindt u dat u in het algemeen voldoende beweegt, zowel recreatief als niet-recreatief?

- ☐ ja
- ☐ nee

18. In hoeverre zou u meer willen bewegen dan u nu doet?

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Helemaal niet graag | Niet graag | Neutraal | Graag | Heel graag |

19. Als u meer zou willen bewegen, hoe zou dit dan het liefst willen doen? *(Kies één antwoord dat het best bij u past)*

- ☐ Ik wil niet meer bewegen of sporten → ga naar vraag 20
- ☐ Ik wil meer in en rond huis bewegen (tuinieren, klussen, huishouden) → ga naar vraag 20
- ☐ Ik wil graag alleen recreatief bewegen/sporten (bijv. wandelen, fietsen, zwemmen)
- ☐ Ik wil graag samen met een vriend/vriendin/maatje recreatief bewegen/sporten
- ☐ Ik wil graag in een groep recreatief bewegen/sporten

19b. Zou u liever meedoen aan een activiteit die specifiek is aangepast aan uw chronische aandoening/beperking, of aan een vergelijkbare beperking?

- ☐ Ja, dit zou het voor mij makkelijker maken om mee te doen
- ☐ Nee, dat is niet nodig

19c. Door wie wilt u bij uw beweegactiviteiten begeleid worden?

- ☐ Ik wil geen begeleiding
- ☐ Door een gewone trainer/begeleider
- ☐ Door een trainer die specifieke kennis heeft van mijn aandoeningen/beperkingen
- ☐ Door een fysiotherapeut, bij voorkeur in de praktijk
- ☐ Door een fysiotherapeut, maar dat mag ook buiten de praktijk

20. In hoeverre denkt u dat het mogelijk is om in het algemeen meer te bewegen dan u nu doet?

- | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zeker
onmogelijk | Waarschijnlijk
onmogelijk | Neutraal | Waarschijnlijk
mogelijk | Zeker mogelijk |

21. Kunt u uw antwoord op vraag 20 verder toelichten?

Redenen om te bewegen en/of sporten

Hier kunt u aangeven wat voor u belangrijke redenen zijn of zouden zijn om wel te (gaan) bewegen of sporten. Ook als u niet of weinig beweegt of sport vragen we u aan te geven hoe belangrijk de onderstaande redenen zijn om misschien toch te gaan bewegen of sporten.

22. In hoeverre zijn de volgende redenen voor u belangrijk om wel recreatief te bewegen en/of sporten en om bijvoorbeeld lopend/fietsend boodschappen te doen?

Redenen om te bewegen en/of sporten:	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Enigszins onbelangrijk	Neutraal	Enigszins belangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
Het is goed voor de gezondheid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voel me beter door bewegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het advies van een arts	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het advies van een beweeg/fysiotherapeut	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het advies van familie of vrienden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Afvallen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beter uiterlijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Opbouw/behoud van conditie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Redenen om te bewegen en/of sporten:	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Enigszins onbelangrijk	Neutraal	Enigszins belangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
Opbouw/behoud van kracht en/of lenigheid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sporten en bewegen om de prestatie/ in competitieverband	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het hebben van plezier, het doen van een leuke activiteit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het hebben van een uitlaatklep voor het dagelijkse leven/ontspanning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gezelligheid bij de activiteit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het hebben van voldoende sociale contacten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Buiten zijn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ondersteuning/support van familie en vrienden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ondersteuning/support van een arts of therapeut	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het hebben van een stok achter de deur door aansluiting bij een vereniging, club of groep	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het hebben van een sportmaatje	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Redenen om te bewegen en/of sporten:	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Enigszins onbelangrijk	Neutraal	Enigszins belangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
Dicht bij huis kunnen sporten en bewegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Een leuke en goede begeleider	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zorgverleners geven mij veel informatie over sport of beweegactiviteit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Thuis kunnen bewegen met ondersteuning van TV, iPad of ander tablet, en/of persoonlijke ondersteuning op afstand	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Als de activiteit plaats vindt in een buurthuis, woonzorgcentrum of vergelijkbare locatie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, nl.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

23. Zou u het prettig vinden als een zorgverlener (bijv. fysiotherapeut of assistent van de huisarts) u zou helpen met het zoeken naar een geschikte beweegactiviteiten in de buurt?

☐ Helemaal niet prettig
 ☐ Niet zo prettig
 ☐ Neutraal
 ☐ Enigszins prettig
 ☐ Erg prettig

24. Zou u het prettig vinden als iemand anders (niet per se een zorgverlener) u zou helpen met het zoeken van geschikte beweegactiviteiten in de buurt?

☐ Helemaal niet prettig ☐ Niet zo prettig ☐ Neutraal ☐ Enigszins prettig ☐ Erg prettig

25. Zou u het prettig vinden als deze persoon of de zorgverlener de 1^e keer met u mee gaat naar de activiteit?

☐ Helemaal niet prettig ☐ Niet zo prettig ☐ Neutraal ☐ Enigszins prettig ☐ Erg prettig

26. Zou u het prettig vinden als de begeleider van de sportactiviteit af en toe met uw huisarts en/of fysiotherapeut overlegt over uw vorderingen?

☐ Helemaal niet prettig ☐ Niet zo prettig ☐ Neutraal ☐ Enigszins prettig ☐ Erg prettig

Redenen om niet te bewegen en/of sporten

In dit onderdeel kunt u aangeven wat voor u belangrijke redenen zijn om niet te (gaan) bewegen of sporten. Ook als u wel beweegt of sport vragen we u aan te geven hoe belangrijk de onderstaande redenen zijn om misschien minder te bewegen dan u wilt.

27. In hoeverre zijn de volgende factoren voor u belangrijke redenen om niet recreatief te bewegen en/of te sporten, of minder te bewegen/sporten dan u eigenlijk wilt?

Redenen om niet te bewegen en/of sporten:	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Enigszins onbelangrijk	Neutraal	Enigszins belangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
Ik vind het niet leuk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik weet niet welke beweegactiviteit goed voor mij is	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tijdgebrek door verplichtingen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tijdgebrek door andere/vrijwillige activiteiten, hobby	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het ontbreken van vervoer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het tijdstip van beweeg- en/of sportactiviteiten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het ontbreken van geschikte beweegactiviteiten voor mensen met mijn soort klachten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Te weinig/geen goede begeleiding	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Redenen om niet te bewegen en/of sporten:	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Enigszins onbelangrijk	Neutraal	Enigszins belangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
Te weinig persoonlijke aandacht	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het niet op gemak voelen bij groep of activiteit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het ontbreken van steun van familie of vrienden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het ontbreken van steun van een arts of therapeut	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het gebrek aan motivatie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het ontbreken van een leuke activiteit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het niet vol kunnen houden van de activiteit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het gebrek aan energie om te bewegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het ontbreken van een sportmaatje	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pijn (of angst om pijn te krijgen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andere lichamelijke problemen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Angst voor blessures	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Angst om mijn klachten te verergeren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Redenen om niet te bewegen en/of sporten:	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Enigszins onbelangrijk	Neutraal	Enigszins belangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
Angst om te vallen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het kost (te) veel geld	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het is te prestatiegericht	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Weers- en seizoenomstandigheden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Niet mee kunnen komen met de anderen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik ken geen geschikte beweeg- en/of sportactiviteit in de buurt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De drempel om te starten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het nodig hebben van materialen (kleding, schoenen, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De verplichting van een vereniging, club of groep	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De veiligheid van beweeg- en/of sportvoorzieningen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, nl.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Buurtfactoren

In dit onderdeel komen buurtfactoren aan de orde. Wij vragen u om aan te geven in hoeverre bepaalde buurtomstandigheden het minder aantrekkelijk maken om te bewegen en/of sporten. Ook als deze buurtomstandigheden bij u niet van toepassing zijn, vragen wij u toch een voorstelling te maken hoe deze buurtomstandigheden van invloed zijn op de aantrekkelijkheid om te bewegen en/of sporten.

28. Geef aan in hoeverre u het eens bent met de stelling dat de volgende buurtfactoren het minder aantrekkelijk maken om te bewegen en/of sporten.

	Helemaal oneens	Oneens	Enigszins oneens	Neutraal	Enigszins eens	Eens	Helemaal eens
Het ontbreken van goede wandel- en/of fietspaden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het ontbreken van een veilige route naar winkels, familie en dergelijke	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het hebben van een onveilig gevoel op straat, plein	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het ontbreken van natuur, of van een aantrekkelijke omgeving	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De voorzieningen voor sporten en/of bewegen zijn slecht onderhouden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, nl.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Toekomstige factoren

In het laatste onderdeel komen toekomstige factoren aan de orde die bewegen zouden kunnen stimuleren. Hierbij wordt gevraagd naar situaties en gebeurtenissen die in de toekomst kunnen plaatsvinden. Hoewel het lastig kan zijn hier een voorstelling van te maken, vragen wij u toch om aan te geven hoe deze situaties uw huidige lichaamsbeweging zouden kunnen beïnvloeden.

29. Geef aan in hoeverre u het eens bent met de stellingen: 'Ik zou meer gaan bewegen als ik weet dat ik daardoor waarschijnlijk later '

	Helemaal oneens	Oneens	Enigszins oneens	Neutraal	Enigszins eens	Eens	Helemaal eens
Langer zelfstandig thuis kan blijven wonen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minder pijn zou hebben	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meer sociale contacten zou hebben	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beter/langer met mijn (klein)kinderen kan (blijven) spelen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minder medicatie nodig zou hebben	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beter kan (blijven) traplopen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beter kan (blijven) fietsen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beter kan (blijven) lopen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Als ik hierdoor langer geestelijk fit zou blijven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen huishoudelijke hulp nodig zou hebben	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Helemaal oneens	Oneens	Enigszins oneens	Neutraal	Enigszins eens	Eens	Helemaal eens
Geen thuiszorg nodig zou hebben	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minder risico heb om te vallen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Een hogere kwaliteit van leven heb, mij beter of fitter voel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minder geld kwijt ben aan zorg en ondersteuning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, nl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

30. Hebt u nog algemene opmerkingen, tips of suggesties?

.....

.....

.....

.....

.....

Hartelijk dank voor uw medewerking!