

Sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening

In deze factsheet leest u meer informatie over deze doelgroep, hun sportdeelname, hoe u hen voor sport en bewegen kan activeren en hoe u deze doelgroep kan bereiken.



Wat is een chronische aandoening?

Een chronische aandoening is een aandoening waardoor een persoon permanent ongemak of pijn ervaart. Deze aandoening kan een gevolg zijn van een ziekte of ouderdom. Deze klachten (als gevolg van de chronische aandoening) houden langer dan zes weken tot zes maanden aan en kunnen leiden tot een lichamelijke beperking. Zoals bij de spierziekte multiple sclerose, waarbij mensen in een rolstoel terecht komen omdat hun spierfuncties verminderen.

De meest voorkomende chronische aandoeningen zijn:

- Aandoeningen aan het bewegingsapparaat (bijv. nek- en rugklachten, artrose);
- Aandoeningen aan de luchtwegen;
- Diabetes;
- Hart- en vaatziekte;
- Depressie.

Sportdeelname

Mensen met een chronische aandoening sporten minder dan mensen zonder chronische aandoening. Dit geldt vooral voor mensen met een hart- en vaatziekte.

Sporten is juist belangrijk voor mensen met een chronische aandoening, omdat het positieve effecten op de gezondheid heeft en voorkomt dat mensen meerdere aandoeningen krijgen (multimorbiditeit). Naarmate het aantal chronische aandoeningen toeneemt, neemt de sport- en beweegdeelname af. Naast de fysieke of praktische voordelen, hebben sport en bewegen ook een positieve invloed op de sociale contacten van mensen.

Diabetes: Voor mensen met diabetes is bewegen erg belangrijk. Door sporten en bewegen wordt de werking van insuline gestimuleerd. Sommige patiënten hebben daardoor minder medicatie nodig. Het is belangrijk om na de maaltijd te bewegen en regelmatig krachttraining te doen.

Hart- en vaatziekten: Ook voor mensen met hart- en vaatziekten geldt dat het vooral belangrijk is dat ze bewegen en dat het type activiteit minder van belang is. Zowel het trainen van uithoudingsvermogen als het trainen van kracht levert positieve effecten op. Sporten heeft een verlagend effect op de bloeddruk en cholesterol. Het is van belang dat de inspanning matig intensief is.

Artrose: Mensen met artrose hebben vooral baat bij het trainen van uithoudingsvermogen en kracht. Door regelmatig te bewegen, neemt de functie van een gewricht toe en neemt pijn af. Daarnaast worden de pezen, spieren en banden rondom het gewricht versterkt waardoor stabiliteit wordt vergroot.

Nek- en rugklachten: Mensen met deze klachten hebben baat om vanaf de eerste dag te blijven bewegen. Het soort activiteit is daarbij minder belangrijk.

Aantal mensen met chronische aandoening

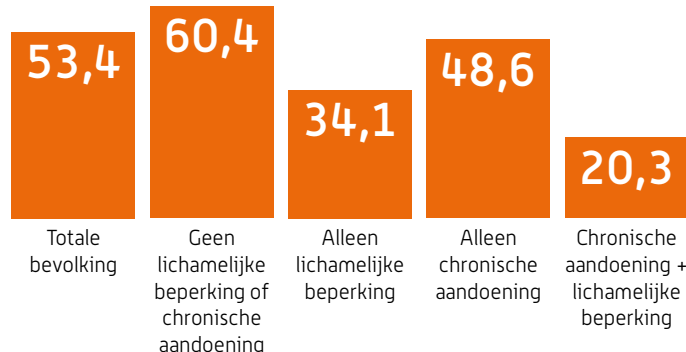
Eén of meer langdurige aandoeningen (in procenten).



Gezondheidsenquête 2021 (CBS statline, 2022).

Wekelijkse sportdeelname

Mensen die één keer of vaker sporten per week (12 jaar en ouder, in procenten).



Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM (2021).

Mensen met een chronische aandoening zijn minder vaak lid van een sportclub dan mensen zonder een chronische aandoening.

- **13 procent** van de volwassenen (18-79 jaar) met een chronische aandoening is lid van een sportvereniging; bij volwassenen zonder beperking of aandoening is dit 24 procent.
- **27 procent** van de volwassen (18-79 jaar) sporters met een chronische aandoening is lid van een sportvereniging; bij volwassen sporters zonder beperking of aandoening is dit 37 procent.

Leefstijlmonitor-aanvullend, Bewegen en ongevallen CBS i.s.m. het RIVM (2017 en 2019), bewerking Mulier Instituut.

Sporten en bewegen voor mensen met een chronische aandoening voorkomt meer klachten en/of aandoeningen



Motieven voor sport en bewegen

- Verkrijgen betere conditie.
- Behoud of verbeteren gezondheid.
- Gezond gewicht bereiken of behouden.
- Plezier.
- Leuke activiteit.
- Gezelligheid.
- Steun van lotgenoten, naasten of mede sporters.

Belemmeringen voor sport en bewegen

- Lichamelijke belemmeringen.
- Gebrek aan motivatie.
- Angst om het niet vol te houden.
- Gebrek aan energie.
- Angst voor vallen, letsel of blessures.
- Pijn en vermoeidheid.
- Gebrek aan kennis over mogelijkheden en hoe op verantwoorde manier te sporten.

Hoe stimuleer je sport- en bewegen?

- Advies, ondersteuning en doorverwijzing vanuit de gezondheidszorg is belangrijk. Een buurtsportcoach kan hierbij helpen.
- Het is van belang dat tijdens de beweegactiviteiten goede begeleiding wordt geboden, zoals fysiotherapeuten of trainers met kennis van de aandoening.
- Kies voor eenvoudige, gezellige en goedkope activiteiten dicht bij huis. Deze activiteiten nemen dikwijls ook veel belemmeringen weg. Dit is vooral bij activiteiten voor mensen met weinig beweegervaring, waar gezelligheid, en niet het sporten zelf, centraal staat.

De gevolgen voor sport- en beweegdeelname verschillen sterk per chronische aandoening. Houd bij het stimuleren van sport en bewegen rekening met de aard en ernst van de aandoening en met de wensen en voorkeuren van mensen met een chronische aandoening.

Hoe bereik je hen?

Mensen met een chronische aandoening kunnen het best worden bereikt door bij de locaties en voorzieningen aan te sluiten waar zij gebruik van maken. Dit loopt uiteen van patiëntverenigingen tot revalidatie-instellingen. Ook worden regelmatig activiteiten voor deze doelgroep georganiseerd waar iemand bij kan worden betrokken, zoals een fitnessgroep. Het online platform [Uniek Sporten](#) brengt vraag en aanbod bij elkaar. Mensen met een beperking of een chronische aandoening kunnen hier een sport vinden en in contact komen met een sportconsulent en een sport- en beweegaanbieder.

Andere benaderwijzen zijn:

- De buurtsportcoach die zich voor deze doelgroep inzet;
- De huisarts, het sociaal wijkteam of andere intermediairs. Deze professionals hebben dikwijls al (een deel van) de doelgroep in beeld.

Er is een [uitgebreide lijst](#) met specifieke organisaties, instanties en voorzieningen voor deze doelgroep.

Meer weten?

Wilt u meer weten over de sportdeelname en motieven van mensen met een andere beperking of aandoening? Lees ook de factsheets over mensen met een [lichamelijke beperking](#), een [visuele beperking](#), een [auditieve beperking](#), [niet-aangeboren hersenletsel](#), een [verstandelijke beperking](#), met [gedragsproblemen en/of autisme spectrum stoornis](#), of [kinderen met een beperking](#). Mulier Instituut en RIVM voerden samen verdiepend [onderzoek](#) uit naar (trends in) de sport- en beweegdeelname van volwassenen (18-79 jaar) met een lichamelijke beperking en/of chronische aandoening. De verantwoording van onze bronnen kunt u [hier](#) vinden.

Deze factsheet is een uitgave van Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport & Bewegen. Neem voor meer informatie contact op met [Caroline van Lindert](#) (Mulier Instituut) of [Lilian van den Berg](#) (Kenniscentrum Sport & Bewegen).