



Deze factsheet is een uitgave van het NIVEL. De gegevens mogen met bronvermelding (Mensen met astma in beweging, D.Baan & M. Heijmans, NIVEL, mei 2012) worden gebruikt. U vindt deze factsheet en andere NIVEL-publicaties in PDF-format op [www.nivel.nl](http://www.nivel.nl)

## Mensen met astma in beweging

### Samengevat

*In dit onderzoek wordt inzicht gegeven in het beweeggedrag van mensen met astma. Voor het onderzoek werden gegevens gebruikt van 405 mensen met astma die deelnemen aan het Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten (NPCG) van het NIVEL.*

*De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) stelt dat tenminste 5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen gewenst is voor bevordering of behoud van de gezondheid. Van de mensen met astma voldoet 70% in 2011 aan deze norm. Slechts 4% van de mensen met astma is inactief, dat wil zeggen dat zij op geen enkele dag in de week minimaal een half uur matig intensief bewegen. Het beweeggedrag van mensen met astma is daarmee nagenoeg vergelijkbaar met het beweeggedrag van de algemene Nederlandse bevolking. Vier op de vijf mensen met astma onderkennen ook het belang van voldoende bewegen in de dagelijkse omgang met hun ziekte. Drieënveertig procent van de mensen met astma die niet voldoet aan de NNGB, zou meer willen bewegen. Gebrek aan tijd en energie zijn de belangrijkste redenen om niet meer te bewegen dan men nu doet.*

### Wat is astma

Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen. De opvallendste klachten bij astma zijn de (plotselinge) aanvallen van kortademigheid en de verhoogde prikkelbaarheid van de luchtwegen. Het inademen van prikkelende stoffen als tabaksrook, parfum, bak- en braadluchten, maar ook mist en koude lucht kunnen bij een astmapatiënt een aanval opwekken van acute benauwdheid. De astma-aanval gaat doorgaans gepaard met een piepende ademhaling, hoesten en het opgeven van slijm. Kenmerkend voor astma is dat de klachten optreden in aanvallen, die van korte of langere duur kunnen zijn. De aanvallen en perioden met klachten worden afgewisseld met klachtenvrije perioden. Verder gaat astma vaak gepaard met allergieën, zoals hooikoorts, eczeem of een allergie voor huismijt ([www.nationaalkompas.nl](http://www.nationaalkompas.nl)). In Nederland hebben meer dan een half miljoen mensen de diagnose astma.

### Bewegen en longziekten

Verantwoord bewegen kan het beloop van chronische aandoeningen gunstig beïnvloeden en daarmee de kwaliteit van leven. Was voorheen 'rust' het meest gegeven advies aan patiënten, thans raakt de gezondheidszorg er meer en meer van doordrongen dat juist 'beweging' heilzaam kan zijn. Om de ziektelast als gevolg van een inactieve leefstijl te verlagen is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) opgesteld. De NNGB geeft een algemeen advies omtrent bewegen en gezondheid. Deze norm stelt dat 30 minuten matig intensieve beweging gedurende ten minste vijf dagen per week gewenst is voor bevordering of het behoud van de gezondheid. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) streeft naar een toename van mensen die aan de NNGB voldoen en een afname van lichamelijk inactieven omdat lichamelijke inactiviteit wordt beschouwd als één van de belangrijkste onafhankelijke risicofactoren voor (verergering van) ziekte (Wendel-Vos, 2004). Er wordt gesproken van inactiviteit als iemand op geen enkele dag van de week minimaal een half uur matig intensief beweegt. Ook het Astma Fonds probeert, juist om deze reden, gezond bewegen volgens de NNGB te bevorderen onder mensen met astma. Door te sporten of te bewegen worden de ademhalingspijpen sterker en neemt de longinhoud toe. Onderzoek wijst uit dat door te sporten of te bewegen het uithoudingsvermogen verbeterd en astmaklachten minder worden (Pedersen et al., 2006).

## Deze factsheet

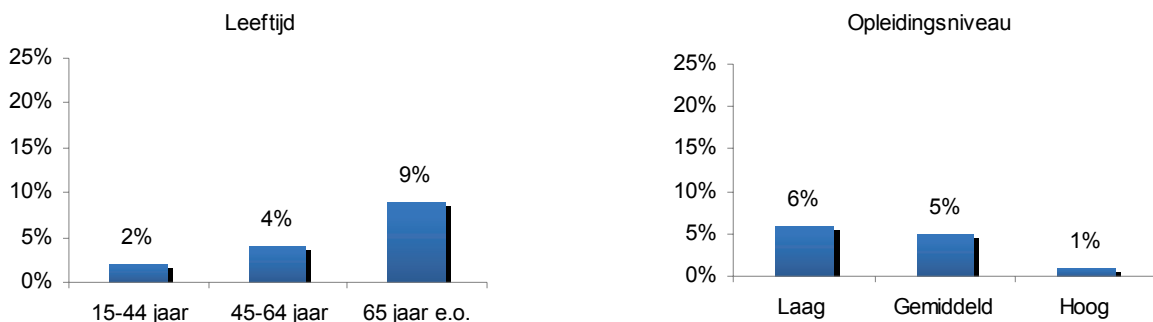
In deze factsheet wordt inzicht gegeven in het beweeggedrag van mensen met astma. We kijken daarbij met name in hoeverre mensen met astma aan de NNGB voldoen en of dit verschilt naar gelang het geslacht, de leeftijd, het opleidingsniveau en de ernst van de astma. Als indicator voor de ernst van de astma is gebruik gemaakt van de mate van symptoomcontrole. Deze is gemeten met de Asthma Control Questionnaire (ACQ) (Juniper et al., 1999; vertaald door Van den Nieuwenhof et al., 2006). Er zijn gegevens gebruikt van een groep van 405 mensen met een medische diagnose astma van 15 jaar en ouder die deelnemen aan het Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten (NPCG) van het NIVEL. Gegevens zijn verzameld in juni 2011. Lichamelijke (in)activiteit is vastgesteld met de (verkorte versie van de) SQUASH, een gevalideerde vragenlijst waarbij het percentage mensen dat aan de NNGB voldoet of inactief is bepaald wordt aan de hand van een standaardtabel van leeftijdsspecifieke intensiteitswaarden per activiteit en de bijbehorende opgaven van de tijdsduren en het aantal wekdagen (Wendel-Vos et al., 2003). Daar waar mogelijk zullen de gegevens van mensen met astma in perspectief geplaatst worden door ze te vergelijken met de gegevens van de algemene Nederlandse bevolking.

## Ruime meerderheid van de mensen met astma voldoet aan norm

Op basis van de verkorte versie van de SQUASH-vragenlijst voldoet in 2011 70% van de mensen met astma aan de NNGB. Het percentage mensen met astma dat aan de NNGB voldoet schommelt over de periode 2009 tot 2011 tussen de 65% en 70%. In de Nederlandse bevolking voldeed in 2009 61% van de algemene bevolking aan de NNGB (Hildebrandt et al., 2010). De mate waarin mensen met astma aan de NNGB voldoen verschilt niet naar geslacht, leeftijd, opleidingsniveau of de mate waarin symptomen van astma onder controle zijn.

Vier procent van de mensen met astma is inactief, dat wil zeggen dat zij op geen enkele dag in de week minimaal een half uur matig intensief bewegen. Het percentage mensen met astma dat inactief is, is min of meer stabiel in de periode 2009 tot 2011 (Baan et al., 2012). In de Nederlandse bevolking was in 2009 5% inactief (Hildebrandt et al., 2010). Mensen met astma van 65 jaar en ouder zijn vaker inactief dan mensen met astma jonger dan 65 jaar. Tevens zijn mensen met astma met een laag opleidingsniveau vaker inactief dan mensen met astma met een hoog opleidingsniveau (Figuur 1). Er zijn geen verschillen in het percentage dat inactief is tussen mannen en vrouwen of naar mate van symptoomcontrole.

Figuur 1: Percentage mensen met astma dat op geen enkele dag in de week minimaal een half uur matig intensief beweegt, naar leeftijd en opleidingsniveau (n=405), 2011



## Ruime meerderheid onderkent belang van voldoende bewegen in de dagelijkse omgang met astma

Ruim vier op de vijf mensen met astma (82%) onderkennen het belang van voldoende bewegen in de dagelijkse omgang met hun ziekte. Voor mensen met astma die voldoen aan de NNGB is bewegen vaker (85%) een onderdeel van de dagelijkse omgang met hun ziekte dan mensen met astma die niet aan de norm voldoen. Toch ziet ook een groot deel van de mensen met astma die niet voldoen aan de NNGB, namelijk 76%, bewegen als belangrijk onderdeel. Het percentage mensen met astma dat voldoende bewegen als vast onderdeel van de dagelijkse omgang met hun ziekte ziet, verschilt niet naar opleiding, leeftijd, geslacht of symptoomcontrole.

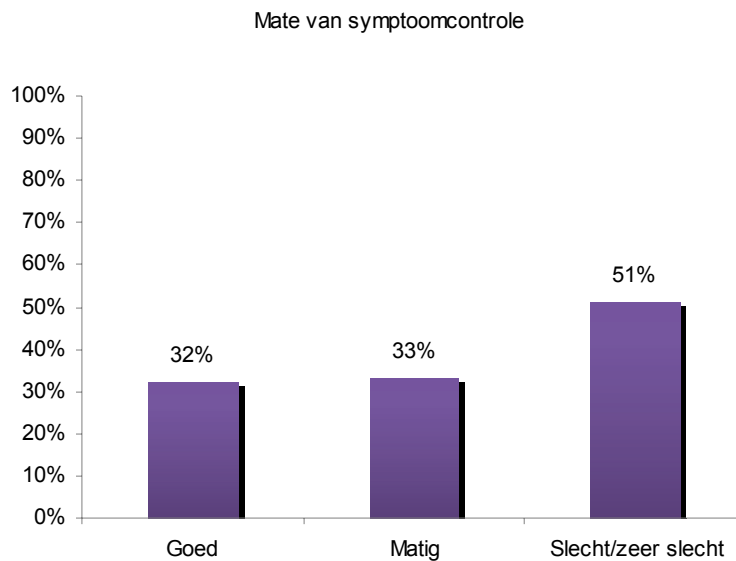
### Weinig behoefte aan ondersteuning bij bewegen

Circa één op de 10 mensen met astma (9%) die bewegen als belangrijk onderdeel van de dagelijkse omgang met hun ziekte zien, heeft hierbij meestal of altijd behoefte aan (extra) hulp of ondersteuning. Achtenzestig procent geeft aan hier geen behoefte aan te hebben, 23% soms. De groep mensen met astma die behoefte heeft aan (extra) hulp of ondersteuning is te klein om uitspraken te kunnen doen naar achtergrondkenmerken.

### Bijna de helft van de mensen met astma krijgt advies

Drieënveertig procent van de mensen met astma heeft van een arts of verpleegkundige een advies gekregen om meer te bewegen. Figuur 2 laat zien dat naarmate mensen met astma een slechtere symptoomcontrole hebben, zij vaker het advies kregen hebben om meer te gaan bewegen. Er zijn verder geen verschillen naar opleiding, leeftijd en sekse en (in)activiteit.

Figuur 2: Percentage mensen met astma dat advies heeft gekregen van een arts of verpleegkundige om meer aan lichaamsbeweging te doen naar mate van symptoomcontrole (n=400), 2011

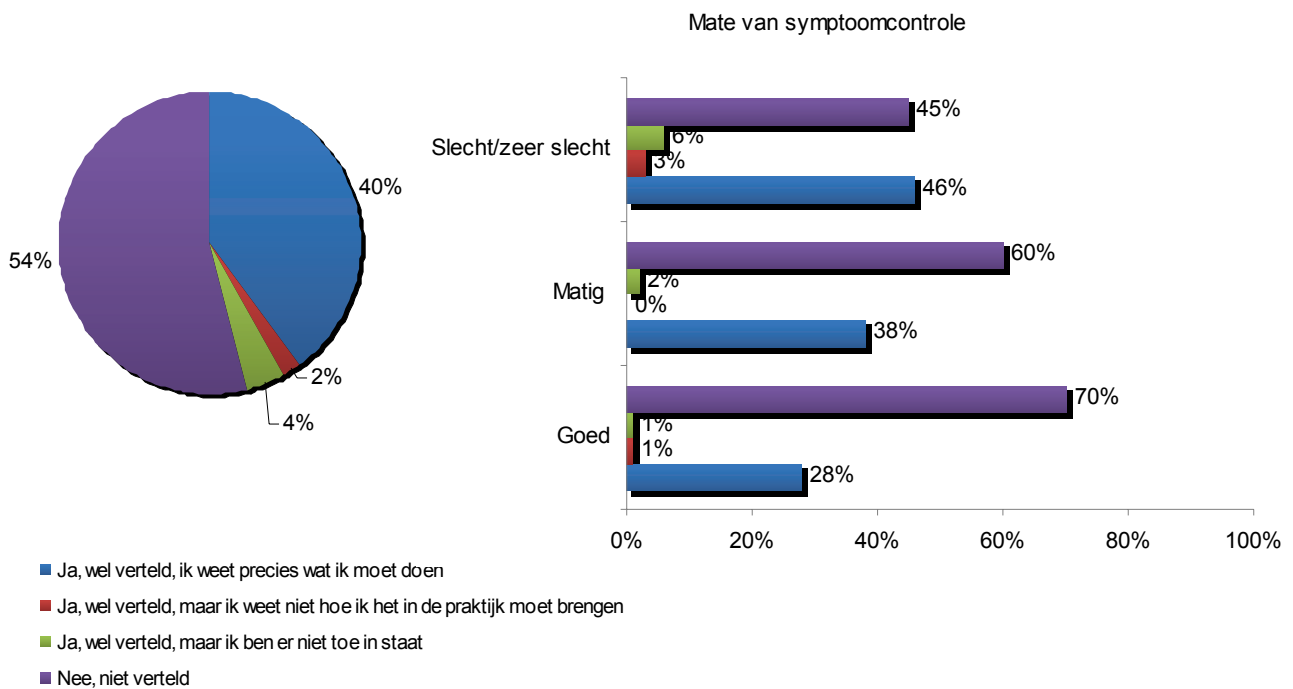


### Concreet advies over de wijze van bewegen ontbreekt bij ruim de helft

Figuur 3 laat zien dat concrete informatie over bewegen, bijvoorbeeld op welke wijze en hoe vaak, in ruim de helft van de gevallen lijkt te ontbreken; 54% van de mensen met astma zegt dat hen door een arts of verpleegkundige niet verteld is hoe vaak en hoeveel lichaamsbeweging noodzakelijk is. Vier procent van de mensen heeft dergelijke concrete informatie wel gekregen maar zegt hier lichamelijk niet toe in staat te zijn, 2% weet niet hoe zij het advies in de praktijk moeten brengen.

Mensen met astma met een laag opleidingsniveau (53%) zeggen vaker voldoende informatie met betrekking tot noodzakelijke lichaamsbeweging gekregen te hebben dan mensen met een gemiddeld (37%) of hoog (33%) opleidingsniveau. Mensen van 65 jaar en ouder geven tevens vaker (58%) aan precies te weten wat ze moeten doen dan mensen in de leeftijd 45 t/m 64 jaar (36%) en 15 t/m 44 jaar (32%). Vergelijken we de antwoorden van mensen met astma naar symptoomcontrole dan valt op dat circa de helft van de mensen met een slechte tot zeer slechte symptoomcontrole van mening is voldoende informatie met betrekking tot noodzakelijke lichaamsbeweging gekregen te hebben (Figuur 3). Mensen die voldoen aan de NNGB zijn vaker (42%) op de hoogte van hoe vaak en hoeveel lichaamsbeweging noodzakelijk is dan mensen die niet aan deze norm voldoen (34%). Er zijn geen verschillen naar sekse en het al dan niet inactief zijn.

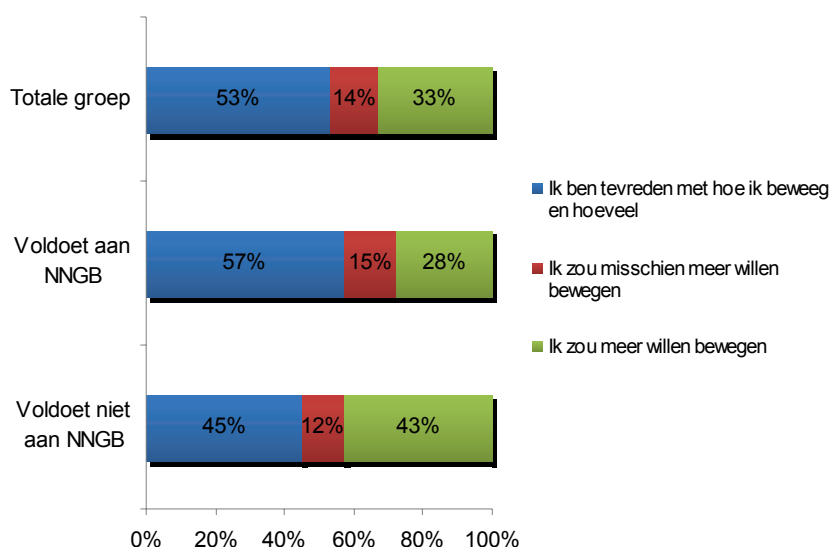
Figuur 3: Concrete informatie met betrekking tot noodzakelijke lichaamsbeweging, verstrekt door arts of verpleegkundige voor mensen met astma voor de totale groep (cirkel) en naar symptoomcontrole (grafiek) (n=399), 2011



### Bijna de helft van de mensen met astma zou (misschien) meer willen bewegen dan men nu doet

Drieënvijftig procent van de mensen met astma is tevreden met de manier van bewegen en de hoeveelheid beweging die men momenteel heeft, een derde wil meer bewegen, 14% twijfelt (Figuur 4). Mensen met astma met een hoog opleidingsniveau zeggen vaker (48%) meer te willen bewegen dan mensen met een gemiddeld of laag opleidingsniveau (respectievelijk 36% en 12%). Mensen met astma in de leeftijd 15 t/m 44 jaar geven tevens vaker aan (45%) meer te willen bewegen dan mensen in de leeftijd 45 t/m 64 jaar (35%) en 65 jaar en ouder (12%). Figuur 4 laat tevens zien dat van de mensen met astma die niet voldoen aan de NNGB (een groter deel) meer zou willen bewegen (43%) dan van de mensen die wel aan de NNGB voldoen (28%). Er zijn geen verschillen naar sekse en mate van symptoomcontrole. Aan de mensen die (misschien) meer willen bewegen (n=182) is gevraagd welke activiteiten hen aanspreken als men denkt aan bewegen. Activiteiten die mensen met astma aanspreken zijn voornamelijk fietsen (64%), wandelen (59%) en zwemmen (40%).

Figuur 4: Behoefte met betrekking tot beweging van mensen met astma (n=393), 2011



### Gebrek aan tijd en energie weerhoudt mensen met astma om meer te bewegen

Aan de mensen met astma die meer of misschien meer willen bewegen is gevraagd wat hen belemmert om meer te bewegen. Tabel 1 laat zien dat een gebrek aan tijd de belangrijkste belemmering voor hen is om niet meer aan lichaamsbeweging te doen. In de Nederlandse bevolking is 'geen tijd' ook de meest genoemde reden om niet (voldoende) te bewegen (35%), gevolgd door 'geen zin' (21%) (Ooijendijk et al., 2007).

Tabel 1: Percentage mensen met astma dat aangeeft meer of misschien meer te willen bewegen maar (erg) vaak met belemmeringen ervaart, naar meest voorkomende belemmering (meerdere antwoorden mogelijk) (n=170), 2011

	Hele groep	Voldoet aan NNGB	Voldoet niet aan NNGB
	%	%	%
Gebrek aan tijd	54	57	49
Mijn studie en/of werk gaat voor	42	41	44
Ik heb er geen energie (meer) voor	31	28	38
Andere activiteiten vind ik leuker	28	22	39
Ik beweeg al genoeg	18	24	5
Mijn gezondheid laat het niet toe	15	13	18
Angst voor benauwdheid	11	10	13
Angst voor blessures	11	11	11
Ik vind bewegen niet leuk	9	6	14

### Ruim 40% van de mensen met astma heeft geen sportgelegenheden nodig om te bewegen

Aan de mensen met astma is een aantal stellingen met betrekking tot sportgelegenheden in de buurt voorgelegd. Hieruit blijkt dat er niet veel gebruik wordt gemaakt van sportgelegenheden; ruim 40% van de mensen met astma heeft geen sportgelegenheden nodig om te bewegen, zij bewegen op een andere manier (tabel 2). Ook voor mensen die niet aan de NNGB voldoen is dit de meest genoemde uitspraak met betrekking tot sportgelegenheden in de buurt. De prijs vormt voor 27% van de mensen met astma een belemmering om naar een sportgelegenheid te gaan. Veertien procent van de mensen met astma heeft behoefte aan meer informatie over de mogelijkheden om gezond en veilig te sporten of te bewegen in de eigen omgeving.

Tabel 2: Percentage mensen met astma waarbij uitspraken over sportgelegenheden in buurt van toepassing zijn (meest genoemde antwoorden, meerdere antwoorden mogelijk) (n=348), 2011

	Hele groep	Voldoet aan NNGB	Voldoet niet aan NNGB
	%	%	%
Ik heb geen sportgelegenheden nodig om te bewegen	42	44	36
De sportgelegenheden zijn voor mij te duur	27	28	24
Als ik naar een sportgelegenheid ga, krijg ik meer luchtwegklachten (vanwege rook, chloor, stof)	9	8	10

### Conclusie

Het beweeggedrag van mensen met astma is vergelijkbaar met het beweeggedrag van de algemene Nederlandse bevolking. Tevens onderkennen vier op de vijf mensen met astma het belang van voldoende beweging in de dagelijkse omgang met hun ziekte. Drieënveertig procent van de mensen met astma die niet voldoet aan de NNGB, zou meer willen bewegen. Gebrek aan tijd en energie zijn de belangrijkste redenen om niet meer te bewegen dan men nu doet.

### Referenties

- Baan D, Heijmans M, Spreeuwenberg P, Rijken M. Zelfmanagement vanuit het perspectief van mensen met astma of COPD. Utrecht; NIVEL, 2012.
- Bouchard C, Shepard RJ, Stephens T. Physical Activity, Fitness and Health. International proceedings and Consensus Statement. Human Kinetics Publishers 1994.
- Ooijendijk WTM, Hildebrandt VH, Hopman-Rock M. Bewegen in Nederland 2000-2005. In: Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M. (Red.). Trendrapport Bewegen en gezondheid 2004/2005. Hoofddorp/Leiden: TNO, 2007.
- Hildebrandt VH, Chorus AMJ, Stubbe JH. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009. Leiden: TNO, 2010.
- Juniper EF, O'Byrne PM, Guvatt GH, Ferrie PJ, King DR. Development and validation of a questionnaire to measure asthma control. Eur Respir J 1999; 14(4):902-907.
- Nieuwenhof L van den, Schermer T, Eysink P, Halet E, Weel C van, Bindels P, Bottema B. Can the Asthma Control Questionnaire be used to differentiate between patients with controlled and uncontrolled asthma symptoms? A pilot study. Fam Pract 2006; 23(6):674-681.
- Pedersen BK, Saltin B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. Scand J Med Sci Sports 2006; 16 (Suppl. 1): 3-63.
- Wendel-Vos GC, Schuit AJ, Saris WH, Kromhout D. Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health-enhancing physical activity. J Clin Epidemiol 2003; 56(12):1163-1169.
- Wendel-Vos, GC. Public health aspects of physical activity. Wageningen; Ponsen & Looijen bv, 2004.

### Methodologische verantwoording

De gegevens zijn afkomstig uit de 'Monitor Zorg- en leefsituatie van mensen met astma en COPD'. Deze monitor wordt sinds 2001 door het NIVEL uitgevoerd met subsidie van het Astma Fonds. Met de monitor worden actuele gegevens verzameld over de situatie van mensen met astma en COPD in Nederland. Gegevens zijn verzameld in juni 2011. Tevens is er gebruik gemaakt van gegevens van het Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten (NPCG) uit het voorjaar van 2011. Voor meer informatie kunt u terecht op onze website [www.nivel.nl/npcg](http://www.nivel.nl/npcg) of bij mw. dr. M. Heijmans, tel. 030-2729792 (email [m.heijmans@nivel.nl](mailto:m.heijmans@nivel.nl)).