



Factsheet

Astma-/COPD-Monitor

Oktober 2006



Deze factsheet is een uitgave van het NIVEL. De gegevens mogen met bronvermelding worden gebruikt (M. Heijmans, Teveel mensen met COPD bewegen te weinig, NIVEL, 2006).

Te veel mensen met COPD bewegen te weinig

Conclusie

Ruim een vijfde van de mensen met COPD (21%) beweegt veel te weinig. Dit is aanzienlijk hoger dan het landelijk gemiddelde van 8%. Met name mensen met COPD boven de 65 jaar, alleenstaanden, mensen met een lage opleiding en/of laag inkomen, mensen met comorbiditeit en mensen met lichamelijke beperkingen zijn lichamelijk inactief. Mensen met COPD bewegen nu vooral binnenshuis. Actieve lichaamsbeweging buitenshuis zou niet alleen goed zijn voor de conditie, maar helpt ook tegen een sociaal isolement. Een slechte gezondheid en het ontbreken van een passend aanbod aan sportfaciliteiten weerhoudt mensen met COPD er echter van meer te bewegen.

Achtergrond

Lichamelijke activiteit levert een belangrijke bijdrage aan de volksgezondheid. Onvoldoende bewegen of lichamelijke inactiviteit wordt beschouwd als één van de belangrijkste onafhankelijke risicofactoren voor ziekte. Om de ziektelast als gevolg van een inactieve leefstijl te verlagen is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) opgesteld. Deze norm stelt dat 30 minuten matig intensieve beweging gedurende tenminste vijf dagen per week gewenst is voor bevordering of behoud van de gezondheid.

Het ministerie van VWS streeft naar een toename van mensen die aan de NNGB voldoen en een afname van lichamelijk inactieven. In 2005 voldeed 55% van de Nederlanders aan de NNGB en 8% was inactief (CBS/POLS). Het Astma Fonds stelt zich achter het beleid van het ministerie van VWS als het gaat om het bevorderen van gezond bewegen.

Kennis over de feitelijke hoeveelheid lichaamsbeweging van mensen met astma en COPD gerelateerd aan de vigerende normen voor voldoende beweging is essentieel om een goed beleid te kunnen formuleren om lichaamsbeweging te bevorderen. Deze factsheet beschrijft de lichamelijke activiteit van een representatieve groep van 563 mensen met astma en 422 mensen met COPD. Lichamelijke activiteit is vastgesteld met de SQUASH, een gevalideerde vragenlijst waarbij het percentage mensen dat aan de NNGB voldoet bepaald wordt aan de hand van de standaardtabel van leeftijdsspecifieke intensiteitswaarden per activiteit en de bijbehorende opgaven van de tijdsduren en aantal wekdagen. Er worden drie groepen onderscheiden: 'inactieven' halen geen enkele dag per week tenminste 30 minuten matig intensieve beweging; 'normactieven' zijn vijf dagen of vaker actief per week en de groep daartussen die wordt gevormd door de mensen die onvoldoende actief zijn ('semi-actieven'). Gegevens zijn verzameld in oktober 2005 in het kader van de Monitor Zorg- en Leefsituatie van mensen met astma en COPD die het NIVEL in opdracht van het Astma Fonds uitvoert.

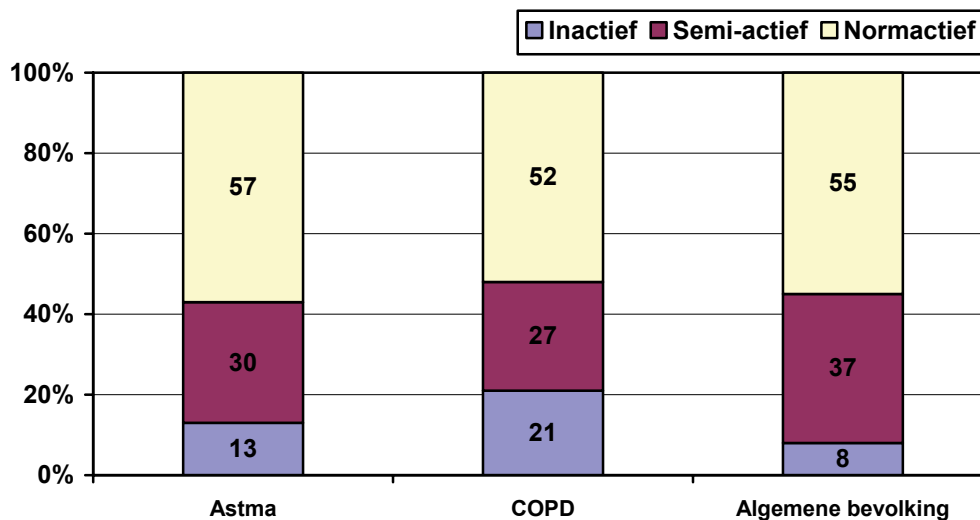
Aanzienlijk deel van de mensen met astma en COPD inactief

Van de mensen met COPD is 21% op geen enkele dag tenminste een half uur lichamelijk actief. Van de mensen met astma is dit 13%. Het landelijk gemiddelde ligt op 8%. Daarnaast is 30% van de mensen met astma en 27% van de mensen met COPD wel actief, maar beweegt onvoldoende om aan

de NNGB te voldoen. Iets meer dan de helft van de mensen met astma en COPD beweegt wel voldoende. Daarmee verschilt het percentage mensen met astma en COPD dat aan de NNGB voldoet nauwelijks van het percentage dat aan de norm voldoet in de algemene bevolking. Wel verschilt het totaal aantal minuten dat men per week lichamelijk actief is aanzienlijk. Mensen met COPD bewegen 1.096 minuten per week, bijna tweemaal zo weinig als mensen met astma (2.060 minuten) of mensen in de algemene bevolking (2.152 minuten).

Van de inactieve mensen met COPD heeft 49% de intentie om het komende half jaar meer te gaan bewegen. Bij mensen met astma die inactief zijn is dit 50%. Dus hoewel mensen met COPD en astma in vergelijking met de gemiddelde Nederlander nog veel te weinig bewegen, zou met de bereidheid om meer te gaan bewegen het aantal inactieven onder astma of COPD het landelijk percentage inactieven kunnen benaderen.

Figuur 1 Percentage mensen dat inactief is, semi-actief is en aan de norm voldoet in 2005



Verschillen naar subgroepen

Inactiviteit komt niet bij alle groepen van mensen met astma en COPD evenveel voor. Er bestaan duidelijke verschillen naar achtergrondkenmerken (Tabel 1). Mensen met COPD die inactief zijn of de norm niet halen hebben relatief vaker een hogere leeftijd, zijn vaker alleenstaand, hebben een lager inkomen en zijn lager opgeleid, hebben vaker last van comorbiditeit en meer lichamelijke beperkingen dan mensen met COPD die wel lichamelijk actief zijn of de norm wel halen. Ook mensen met astma die alleenstaand zijn, lager opgeleid zijn en/of meer te maken hebben met comorbiditeit en/of lichamelijke beperkingen zijn vaker inactief en voldoen minder vaak aan de NNGB dan mensen met astma die een partner hebben, hoger opgeleid zijn en waarbij geen sprake is van comorbiditeit of lichamelijke beperkingen. Er zijn binnen de groepen mensen met astma en COPD geen significante verschillen naar geslacht, regio of lichaamsgewicht.

Tabel 1 Normactief en inactief naar achtergrondkenmerken

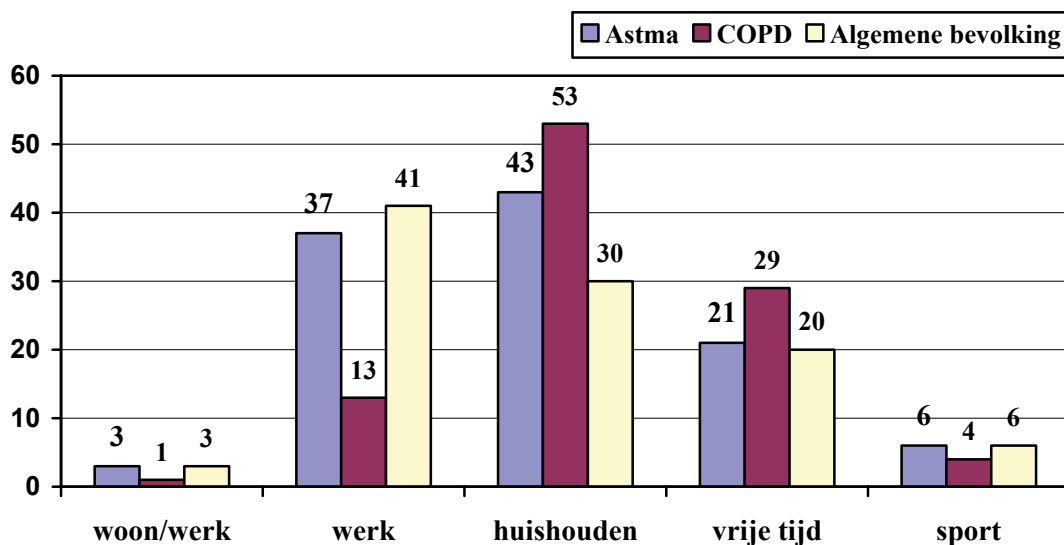
	Astma			COPD		
	N	NNGB %	Inactief %	N	NNGB %	Inactief %
Totaal	563	57	13	422	51	21
Geslacht						
Man	200	58	13	233	54	21
Vrouw	363	57	12	189	51	22
Leeftijd						
tot 35 jaar	96	52	17	7	7	7
35 - 54 jaar	258	55	12	148	58	10
55 - 64 jaar	104	71	5	7	7	7
65 - 74 jaar	105	58	19	149	51	20
75 en ouder	7	7	7	125	46	36
Regio in Nederland						
Regio Noord	77	63	16	59	56	18
Regio Oost	149	60	9	117	53	14
Regio West	255	58	14	175	49	25
Regio Zuid	82	49	11	71	54	24
Woonsituatie						
Gehuwd/samenwonend	385	59	10	284	54	17
Alleenstaand	147	53	20	122	46	32
Opleidingsniveau						
Geen/lo	38	43	35	94	39	35
LBO	125	60	16	128	59	17
Middel	236	62	9	121	51	19
Hoog	117	52	9	45	56	16
Inkomen						
<€850	62	62	16	63	38	26
€850-€1.150	127	57	14	144	50	24
€1.150 - €1.475	94	56	12	54	62	19
> €1.475	130	60	9	80	58	9
Lichamelijke beperkingen						
Geen beperkingen	269	63	10	95	70	6
Licht beperkt	135	63	8	102	63	9
Matig beperkt	85	49	16	123	44	25
Ernstig beperkt	32	16	44	73	19	54
Comorbiditeit						
Geen comorbiditeit	430	58	11	305	56	19
Comorbiditeit	103	56	19	104	41	28
Quetelet-index						
Ondergewicht	63	46	18	25	52	30
Normaal	321	59	12	254	55	18
Overgewicht	138	56	13	110	47	21

* de vetgedrukte cijfers betreffen significante verschillen naar achtergrondkenmerk binnen de groep mensen met astma of de groep mensen met COPD

Hoe bewegen mensen met astma en COPD?

Huishoudelijk werk en wandelen en fietsen in de vrije tijd leveren de belangrijkste bijdrage aan het totaal aan lichaamsbeweging bij mensen met COPD. Dit in tegenstelling tot mensen met astma en mensen in de algemene bevolking waar lichamelijke activiteit op het werk naast huishoudelijk werk de belangrijkste bron van lichaamsbeweging is. Het merendeel van de mensen met COPD is ouder dan 65 en voor hen is betaald werk geen optie meer. Doordat mensen met COPD vooral binnenshuis bewegen, missen zij ook de sociale contacten die sporten buitenshuis met zich meebrengt. Van de verschillende vormen van vrijetijdsbesteding is wandelen en fietsen onder mensen met astma of COPD favoriet, vooral bij de minder actieven. Het aandeel sporten neemt toe naarmate men actiever is. Fitness, fietsen over langere afstand en zwemmen zijn de favoriete sporten bij mensen met astma en COPD. Dit is ook zo in de algemene bevolking.

Figuur 2 Bijdrage (%) van de diversen type beweging aan het totaal van alledaagse beweging



Slechte gezondheid en ontbreken van juiste voorzieningen belemmert mensen met COPD meer te bewegen

Geen energie en een slechte gezondheid zijn de belangrijkste redenen om niet te bewegen bij mensen met COPD die inactief zijn (tabel 2). Daarnaast geeft circa een kwart van degenen die onvoldoende bewegen aan dat bestaande sportvoorzieningen voor hen niet geschikt zijn omdat ze te weinig aansluiten bij hun specifieke behoeften of bestaande klachten doen verergeren. Eén op de vijf mensen met COPD vindt sporten te duur. Van de mensen met COPD die wel bewegen maar niet aan de norm voldoen ziet een derde het nut er niet van in om meer te bewegen. 15% van de inactieven en 24% van de semi-actieven onder mensen met COPD heeft behoefte aan meer informatie over de mogelijkheden om gezond en veilig te bewegen of sporten in de eigen omgeving.

'Geen tijd' belangrijkste reden om niet voldoende te bewegen bij mensen met astma

De meest genoemde reden om niet (voldoende) te bewegen bij mensen met astma is 'geen tijd'. Daarnaast vindt dertig procent van de mensen met astma sporten te duur (tabel 2). Eén op de drie mensen met astma die niet aan de NNGB voldoet (inactieven en semi-actieven) heeft behoefte aan meer informatie over de mogelijkheden om gezond en veilig te sporten/bewegen in de eigen omgeving.

Tabel 2 Top 5 van motieven om niet meer te bewegen dan men op het moment doet

Astma		COPD	
Inactieven	Semi-actieven	Inactieven	Semi-actieven
<ul style="list-style-type: none"> • Studie/werk gaan voor (46%) • Gebrek aan tijd (36%) • Te duur (30%) • Andere dingen zijn leuker (28%) • Ik beweeg al genoeg (24%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Studie/werk gaan voor (40%) • Gebrek aan tijd (39%) • Ik beweeg al genoeg (35%) • Te duur (31%) • Geen energie (24%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen energie (62%) • Gezondheid laat het niet toe (47%) • Als ik naar reguliere sportgelegenheden ga, verergeren mijn klachten (25%) • Niet mogelijk om op eigen niveau te sporten (23%) • Ga liever niet de deur uit (21%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik beweeg al genoeg (33%) • Als ik naar reguliere sportgelegenheden ga, verergeren mijn klachten (33%) • Geen energie meer voor (27%) • Gezondheid laat het niet toe (25%) • Te duur (21%)

De Monitor Zorg-en Leeftijd van mensen met astma en COPD bestaat uit circa 1.200 zelfstandig wonende mensen met een medische diagnose astma of COPD van 15 jaar of ouder. De monitor wordt sinds 2001 uitgevoerd door het NIVEL in opdracht van het Astma Fonds en maakt deel uit van het grotere onderzoeksprogramma Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten (NPCG). Met de monitor worden actuele gegevens verzameld over de situatie van mensen met astma en COPD in Nederland. Voor meer informatie kunt u terecht op onze website www.nivel.nl/npcg of bij mw. Dr. M. Heijmans, tel. 030-2729792(email: m.heijmans@nivel.nl).