



Dit factsheet is een uitgave van het NIVEL. De gegevens mogen met bronvermelding (**Wat mensen met astma en COPD beweegt**, M. Heijmans, NIVEL 2005) worden gebruikt. U vindt dit factsheet en andere NIVEL-publicaties in PDF-format op www.nivel.nl

Opdrachtgever is het Astma Fonds



WAT MENSEN MET ASTMA OF COPD BEWEEGT

Factsheet Monitor Zorg- en Leefstijting van mensen met Astma en mensen met COPD, september 2005

Verantwoord bewegen kan het beloop van chronische aandoeningen gunstig beïnvloeden en daarmee de kwaliteit van leven. Algemeen wordt aangenomen dat chronisch zieken weinig bewegen en dat bewegingsstimulering aanzienlijke gezondheidswinst kan opleveren. Uit een quickscan van TNO naar het beweeggedrag van chronisch zieken kwam naar voren dat met name mensen met astma en COPD weinig bewegen. Het Astma Fonds wil zich de komende jaren dan ook extra inzetten om het bewegen onder mensen met astma en COPD te stimuleren. Voor gericht beleid inzake bewegingsstimulering is inzicht in het beweeggedrag van mensen met astma en COPD echter onontbeerlijk. Deze factsheet beschrijft het beweeggedrag van mensen met astma en COPD. De gegevens zijn gebaseerd op een schriftelijke enquête onder 285 mensen met astma en 223 mensen met COPD. Deze enquête is een onderdeel van de Monitor Zorg-en Leefstijting van mensen met astma en mensen met COPD en werd afgenomen in januari 2004.

In hoeverre zijn mensen met astma en COPD lichamelijk actief?

In Nederland wordt de Norm Gezond Bewegen gehanteerd om te bepalen of iemand voldoende beweegt. Deze norm houdt in dat volwassenen op tenminste vijf dagen per week minstens een half uur matig intensief moeten bewegen (wandelen, fietsen, traplopen, tuinieren). Uit TNO-onderzoek is gebleken dat 57% van de mensen met astma en COPD deze norm niet haalt en dus te weinig beweegt. In de algemene bevolking beweegt 47% te weinig. De astma-/ COPD-monitor geeft inzicht in de wijze waarop mensen met astma en COPD lichamelijk actief zijn. In het algemeen zijn mensen met astma actiever dan mensen met COPD. Van de mensen met COPD geeft 59% aan regelmatig te sporten, wandelen en/of fietsen tegen 79% van de mensen met astma. Tuinieren, een andere vorm van intensief bewegen, wordt door 57% van de mensen met astma en 41% van de mensen met COPD gebezigd. Zowel mensen met astma als mensen met COPD bewegen in het algemeen minder naarmate ze ouder zijn. Ook de mate van kortademigheid en het aantal lichamelijke beperkingen spelen een belangrijke rol. Naarmate men meer beperkingen ervaart en/of meer last heeft van kortademigheid sport, fiets en/of wandelt men minder. Mannen en vrouwen verschillen niet in de mate waarin zij bewegen.

Actief bewegen, waarom wel?

Over het algemeen vormen ontspanning en het verbeteren van de conditie de belangrijkste redenen voor mensen met astma en mensen met COPD om te sporten of op een andere intensieve manier lichamelijk actief te zijn (Tabel 1). Daarnaast vormen sociale contacten voor 28% van de mensen met COPD en 22% van de mensen met astma de aanleiding. Hieruit blijkt dat bewegen niet alleen een gezondheidsdoel heeft, maar ook een sociaal doel. Eén op de drie mensen met COPD beweegt omdat de arts het heeft aangeraden en/of omdat men zelf wil ervaren wat men nog kan. Van de mensen met astma beweegt 18% op medisch advies. Genoemde percentages zijn gemiddelden die echter verschillen per subgroep. Zo zijn er

verschillen naar leeftijd (Tabel 1). Voor de mensen met astma en COPD tot 65 jaar, met geen of weinig lichamelijke beperkingen en een milde of matige vorm van kortademigheid is sport vooral een vorm van ontspanning en een manier om de conditie op peil te houden. Voor mensen met astma en COPD die ouder zijn, die lichamelijk beperkt zijn en/of last hebben van ernstige kortademigheid gebeurt sporten veelal op initiatief van een arts en is de motivatie om te sporten vooral gelegen in het uittesten van wat men nog kan en het opdoen van sociale contacten.

Tabel 1 Belangrijkste redenen voor mensen met astma en COPD om actief te bewegen (%)

Reden	Astma			COPD			
	Totale groep	15 – 45 jaar	45 – 65 jaar	≥ 65 jaar	Totale groep	< 65 jaar	≥ 65 jaar
• Plezierig/ontspannend	81	86	76	80	75	79	70
• Goed voor de conditie	72	71	71	72	72	73	70
• Ik wil zien wat ik nog kan	13	6	13	36	34	27	43
• Een arts heeft het aangeraden	18	11	24	24	30	24	38
• Voor sociale contacten	22	21	17	40	28	22	34
• Andere reden	16	18	14	12	11	8	16

Actief bewegen, waarom niet?

Van de mensen met COPD doet 41% niet aan actieve beweging in de vorm van sporten, wandelen of fietsen, van de mensen met astma 21%. Twintig procent van de mensen met COPD en 11% van de mensen met astma noemt zichzelf inactief. Algemeen wordt aangenomen dat meer bewegen goed is en dat ieder beetje beweging voor de doelgroep lichamelijk inactieven meegenomen is. Daarom is binnen de monitor aan de mensen die niet actief bewegen (wandelen, fietsen, sporten) gevraagd waarom ze niet actief bewegen (Tabel 2). Voor mensen met astma en COPD die niet actief bewegen vormt de gezondheid de belangrijkste reden. Meer dan de helft van de mensen met COPD en een derde van de mensen met astma is van mening dat de gezondheid actief bewegen in de weg staat. Daarnaast heeft één op de vijf mensen met astma of COPD die niet actief zijn nooit gesport. Van de mensen met astma die niet actief bewegen geeft 22% aan dat zij sporten te duur vindt. Van de mensen met COPD die niet actief bewegen vindt 10% het sportaanbod niet aansprekend. Slechts 8% van de mensen met COPD sport niet vanwege angst om zich in te spannen.

Tabel 2: Belangrijkste redenen voor mensen met astma en mensen met COPD om niet actief te bewegen (%)

Astma (n=64)	COPD (n=74)
Mijn gezondheidstoestand laat het niet toe (31%)	Mijn gezondheidstoestand laat het niet toe (54%)
Ik vind het te duur (22%)	Ik heb andere hobby's die tijd kosten (28%)
Ik heb nooit gesport (22%)	Ik heb nooit gesport (20%)
Ik heb geen tijd (17%)	Het sportaanbod spreekt me niet aan (10%)
Andere hobby's kosten tijd (17%)	Ik ben bang om me in te spannen (8%)
Ik heb niemand om mee samen te gaan (13%)	Ik vind het te duur (7%)
Ik beweeg al genoeg (9%)	Ik heb niemand om mee samen te gaan (7%)

Actief bewegen, begeleid of zelfstandig?

Mensen met COPD hebben in het algemeen meer behoefte aan begeleiding bij het sporten dan mensen met astma: 34% van de mensen met COPD en 27% van de mensen met astma geeft de voorkeur aan bewegen onder begeleiding van een sportinstructeur boven zelfstandig

sporten. Negentig procent van de mensen met COPD en 79% van de mensen met astma vindt het daarbij belangrijk dat de sportinstructeur kennis heeft van astma of COPD. Daarnaast vindt 44% van de mensen met COPD en 41% van de mensen met astma dat er tijdens het sporten eerste hulp aanwezig moet zijn.

Slechts een kleine groep sporters is lid van een sportvereniging: 16% van de mensen met COPD en 26% van de mensen met astma die sporten. Bij COPD betreft het in eenderde van de gevallen een vereniging speciaal voor mensen met luchtwegklachten, bij mensen met astma slechts in 2% van de gevallen. De mensen met astma en COPD die niet binnen een speciale vereniging sporten, geven aan hier ook geen behoefte aan te hebben.

Bewegingsstimulering, op welke manier?

Het is belangrijk om actief bewegen bij mensen met astma en COPD te stimuleren. Actief bewegen verbetert de conditie en leidt tot een vermindering van klachten. Ouderen en jongeren moeten wellicht op een andere manier benaderd worden als het gaat om bewegingsstimulering. Bij jongeren moet benadrukt worden dat sporten een manier van ontspannen is en bovendien zorgt voor een betere conditie. Voor ouderen levert sporten vaak leuke contacten op. Bovendien blijft men fit en mobiel, ook op hogere leeftijd. Meer dan de helft van de mensen met COPD en eenderde van de mensen met astma beweegt niet omdat de gezondheid het niet zou toelaten. Een aangepast sportaanbod in de buurt zou hen over de streep kunnen trekken. Voor gemeenten ligt hier een belangrijke taak vanuit hun verplichting om gezondheidsbeleid te voeren en maatschappelijk participatie te bevorderen. Aanwezigheid van medische kennis en begeleiding voor sportende mensen met astma en COPD is belangrijk maar niet strikt noodzakelijk. Ook een sportbegeleider met extra kennis van luchtwegen kan voldoende zijn.

Deze factsheet is gebaseerd op resultaten uit de Monitor Zorg -en Leefsituatie van mensen met astma en mensen met COPD. De monitor loopt parallel met het onderzoeksprogramma Patiëntenpanel Chronisch zieken (PPCZ) – vanaf 1 januari 2005 NPCG: Nationaal Panel Chronisch Zieken en Gehandicapten. Beide programma's worden uitgevoerd door het NIVEL, met financiële steun van de Ministeries van VWS en SZW, de Inspectie voor de Gezondheidszorg en het Astma Fonds. Voor meer informatie: NIVEL, mw. Dr. M. Heijmans, tel. 030 – 2 729 – 792, e-mail: m.heyman@nivel.nl.

Kijk op www.nivel.nl/npcg voor meer informatie