

Bewegen met een longziekte



NIVEL
Kennis voor betere zorg

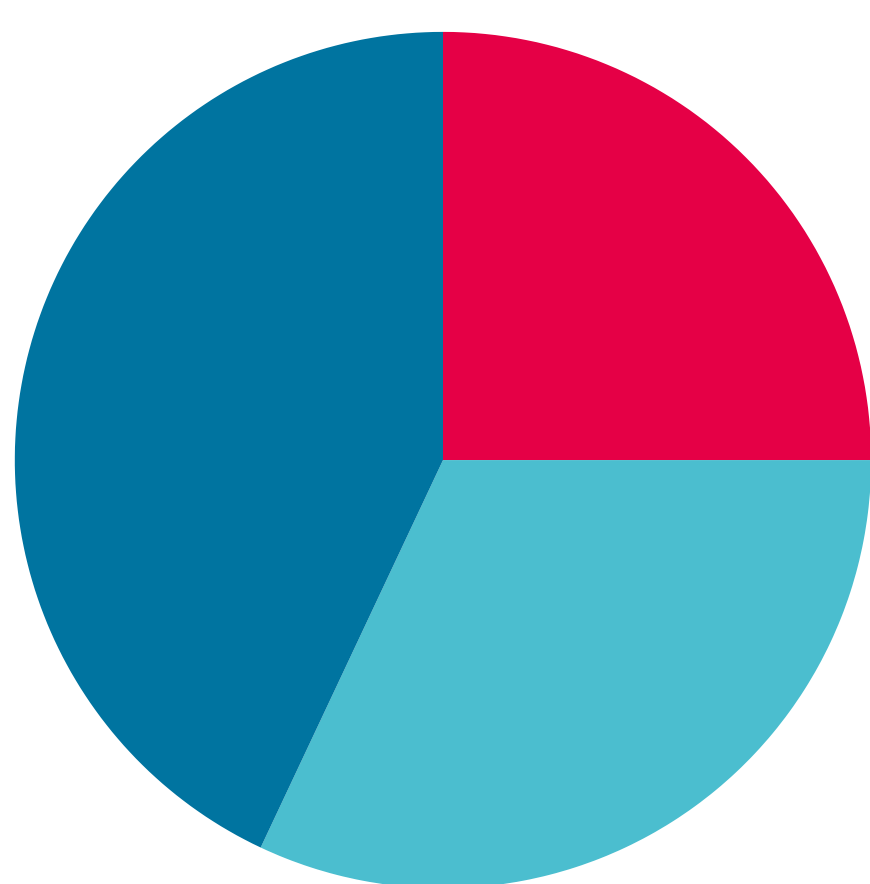


**Strijd mee
voor gezonde lucht
en gezonde longen**

Deze factsheet gaat over bewegen bij mensen met een longziekte. In Nederland zijn meer dan een miljoen mensen met een longziekte. De meest voorkomende ziekten zijn astma en COPD. Daarnaast zijn er een aantal zeldzamere longziekten, zoals longfibrose, sarcoïdose of pulmonale hypertensie. Voldoende bewegen is belangrijk voor mensen met een longziekte omdat het helpt om een betere conditie en sterkere longen te krijgen. Resultaten in de factsheet zijn gebaseerd op gegevens van 791 mensen met een longziekte die deelnemen aan de Longmonitor, die het NIVEL in opdracht van het Longfonds één keer per twee jaar uitbrengt.

Cijfers over bewegen

Beweegt u?



■ Beweegt niet (25%)

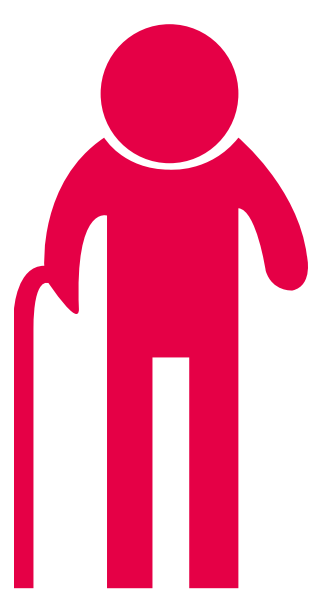
■ Beweegt, maar zou meer willen (32%)

■ Beweegt voldoende (43%)

Om inzicht te krijgen in bewegen bij mensen met een longziekte is aan de deelnemers van de Longmonitor gevraagd of zij aan sportieve activiteiten doen. Voor de meerderheid van de mensen met een longziekte vormt bewegen een uitdaging: 25% beweegt helemaal niet en 32% beweegt wel, maar zou meer willen bewegen. Deze cijfers zijn vergelijkbaar met cijfers van mensen met andere chronische ziekten in Nederland [1].

Als we naar de groep kijken die niet beweegt zien we dat driekwart ouder is dan 65 jaar; 13% heeft een opleiding op HBO of universiteit niveau; 57% heeft last van ernstige benauwdheid. Mensen die wel bewegen maar dit nog meer zouden willen doen zijn jonger en vaker hoger opgeleid dan mensen die niet bewegen. Ernstige benauwdheid komt in beide groepen even vaak voor.

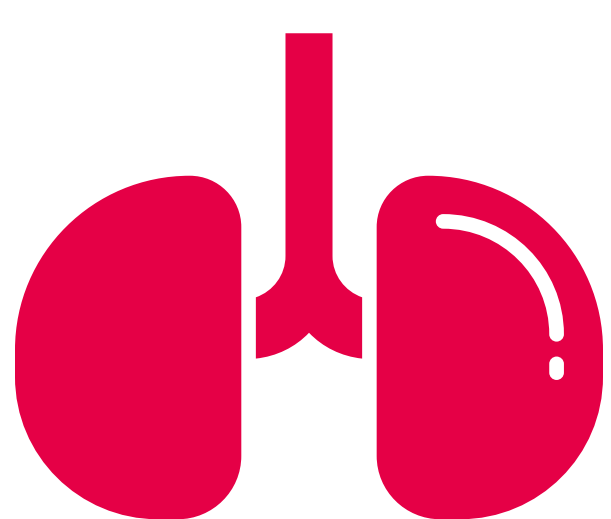
Mensen die niet bewegen



75%
boven 65 jaar



13%
hoger opgeleid*



57%
ernstig benauwd**

Mensen die meer zouden willen bewegen

40%
boven de 65 jaar



40%
hoger opgeleid*



57%
ernstig benauwd**



*HBO of universitaire opleiding **Gemeten met de MRC dyspnoe schaal (Bestal 1999)

1. Groothuis M. Preller L. Wat beweegt mensen met een chronische aandoening? Kenniscentrum Sport, 2016.

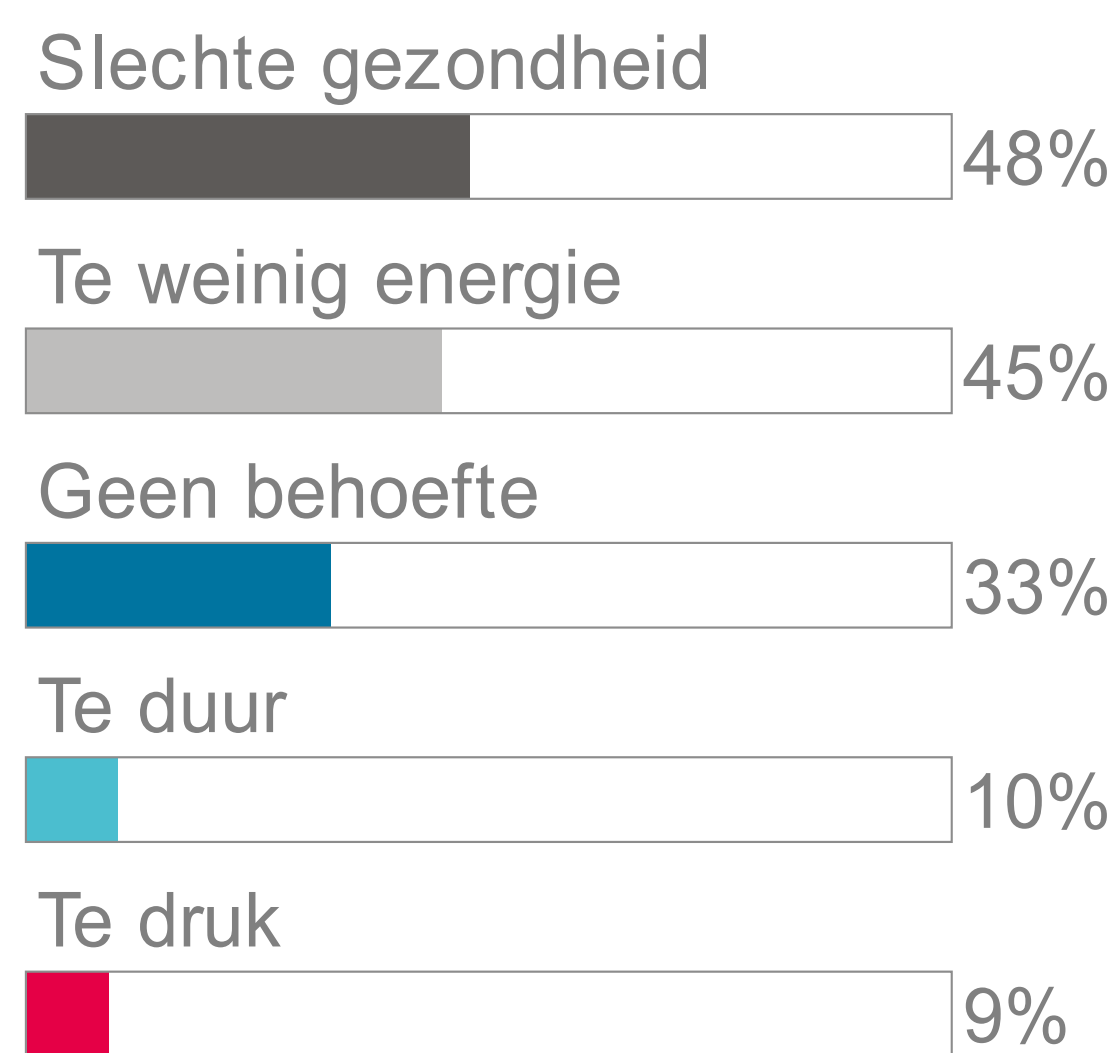
Dit is een uitgave van het NIVEL in opdracht van het Longfonds. De gegevens mogen worden gebruikt met bronvermelding: Bewegen met een longziekte. Marianne Heins, Monique Heijmans, NIVEL, 2018

Belemmeringen bij bewegen

Belemmeringen bij mensen die niet bewegen

Mensen met een longziekte die niet regelmatig bewegen geven hiervoor als belangrijkste reden dat hun gezondheid het niet toelaat en dat zij te weinig energie hebben. Daarnaast geeft een derde aan geen behoefte te hebben om te bewegen. Voor 10% is bewegen te duur of men geeft aan dat men te druk is. Een gebrek aan sportfaciliteiten die geschikt zijn voor mensen met een longziekte is geen belangrijke reden om helemaal niet bewegen.

Wat weerhoudt mensen met een longziekte ervan te bewegen?*

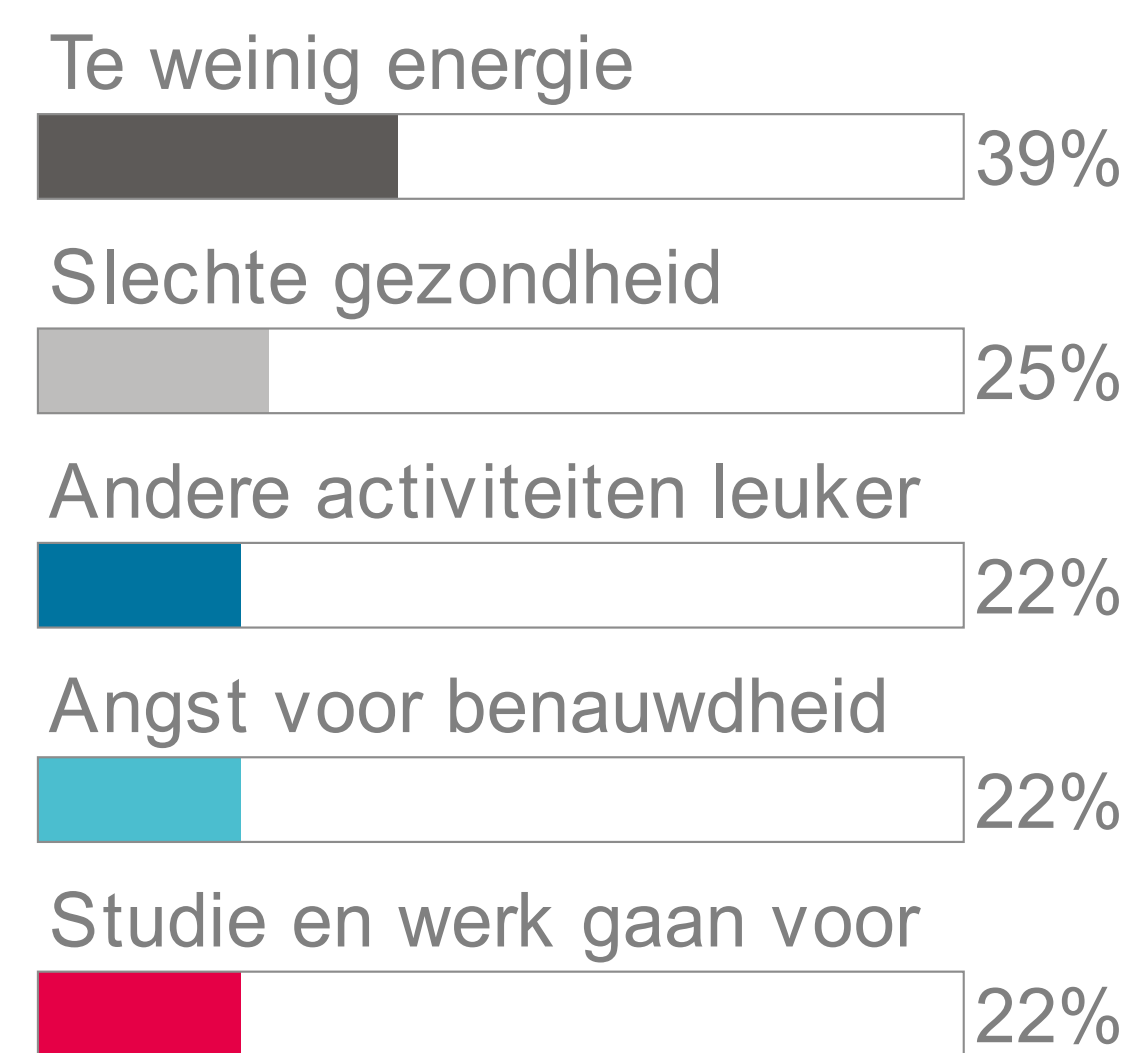


*Vaak tot erg vaak ervaren als een belemmering

Belemmeringen bij mensen die meer willen bewegen

Ook mensen die weliswaar bewegen, maar meer zouden willen bewegen geven als belangrijkste reden dat dit niet lukt omdat zij te weinig energie hebben, of dat hun gezondheid het niet toelaat. Daarnaast geven zij prioriteit aan andere activiteiten. Angst voor benauwdheid wordt door 22% van de mensen in deze groep genoemd.

Wat belemmert mensen met een longziekte om meer te bewegen dan men nu doet?*

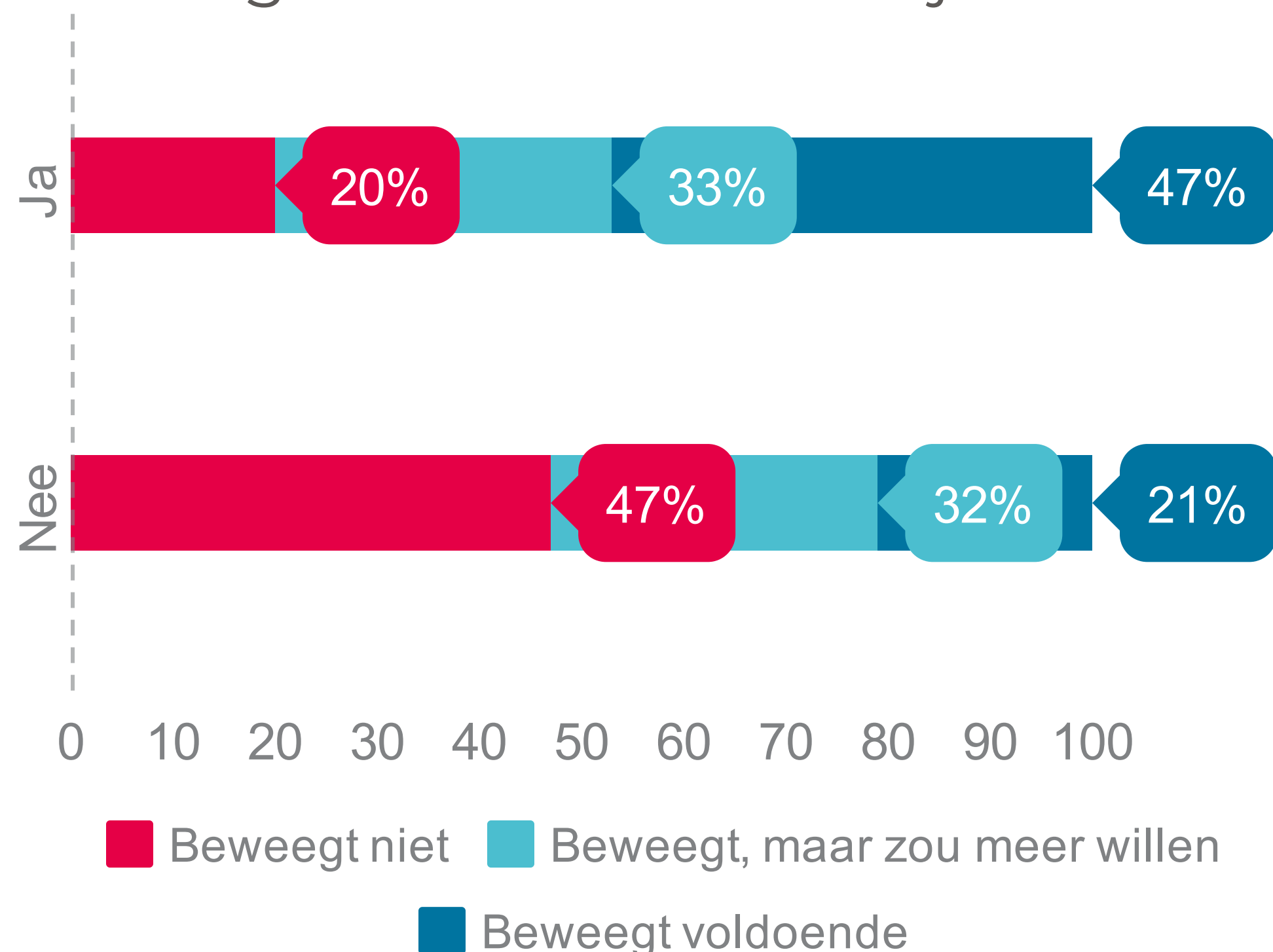


*Vaak tot erg vaak ervaren als een belemmering

Eigen regie

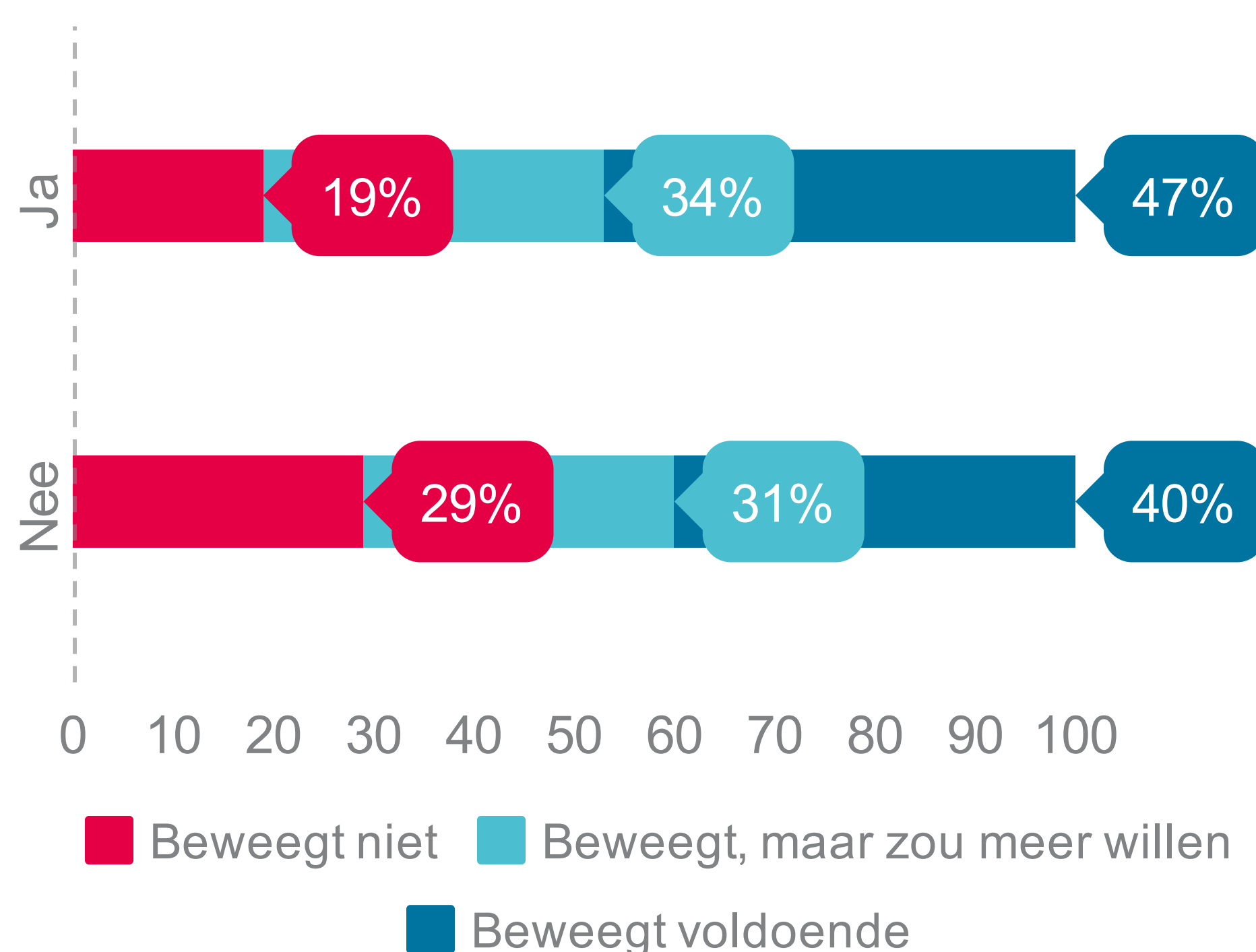
Of mensen met een longziekte al dan niet bewegen hangt samen met de mate waarin zij zich in het algemeen in staat voelen om zelf te werken aan hun gezondheid en welzijn en dus om eigen regie te voeren. Van de mensen die zich hier niet toe in staat voelen, beweegt 47% niet. In de groep die zich wel in staat acht tot eigen regie is dit 20%.

In staat om zelf te werken aan gezondheid en welzijn



Het stellen van concrete beweegdoelen kan helpen om meer te bewegen. 28% van de mensen met een longziekte heeft expliciet beweegdoelen gesteld, 72% niet. Van de mensen zonder concrete beweegdoelen beweegt 29% niet; onder de mensen met een concreet beweegdoel is dit 19%.

Concrete beweegdoelen gesteld



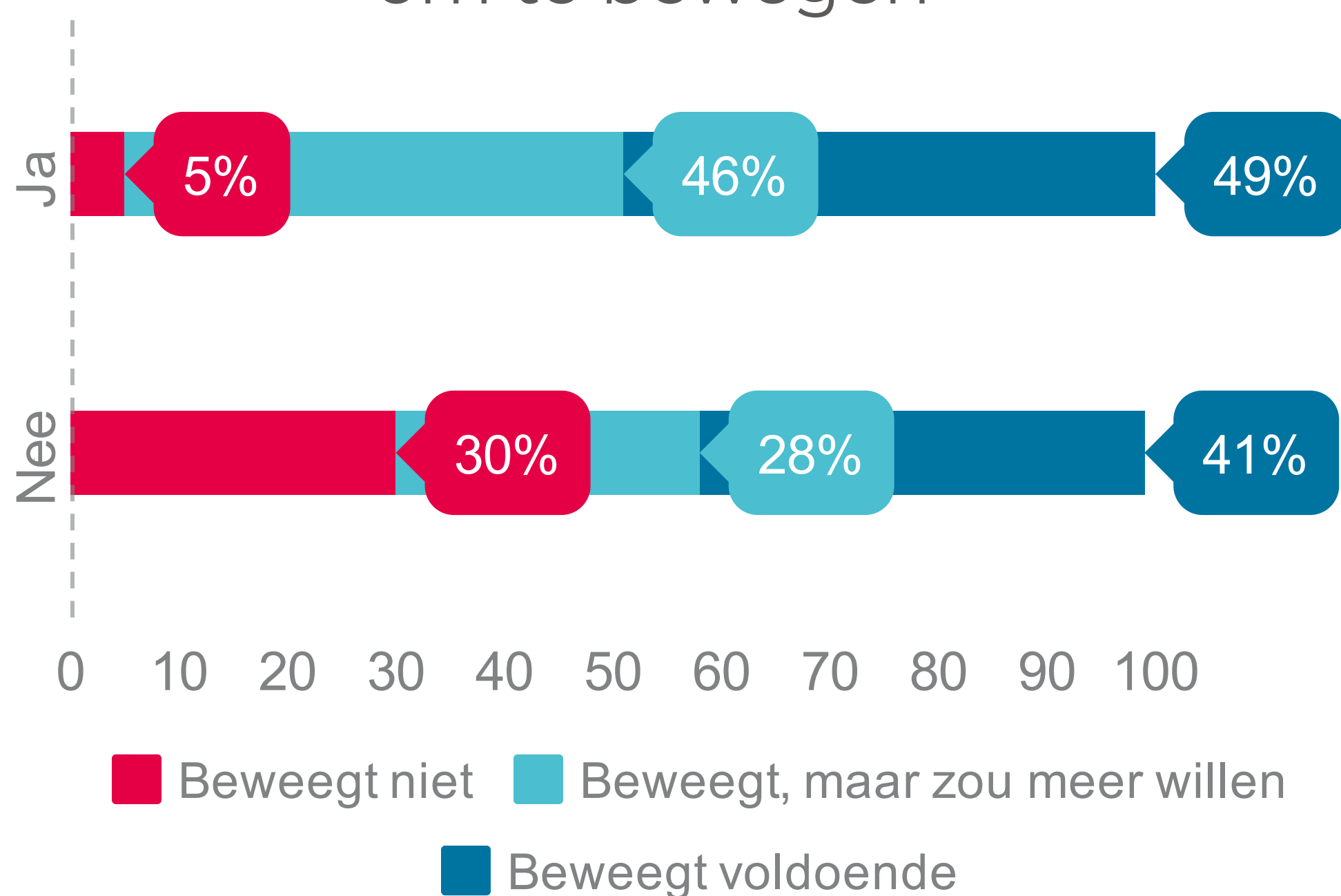
Aanmoediging van zorgverleners

17%

door zorgverlener aangemoedigd om te bewegen

Slechts één op de zes mensen met een longziekte wordt door hun zorgverlener aangemoedigd om (meer) te bewegen. Mensen die aangemoedigd worden bewegen ook daadwerkelijk vaker: in de groep die wordt aangemoedigd beweegt 5% niet, ten opzichte van 30% in de groep die niet aangemoedigd wordt.

Aangemoedigd door zorgverlener om te bewegen



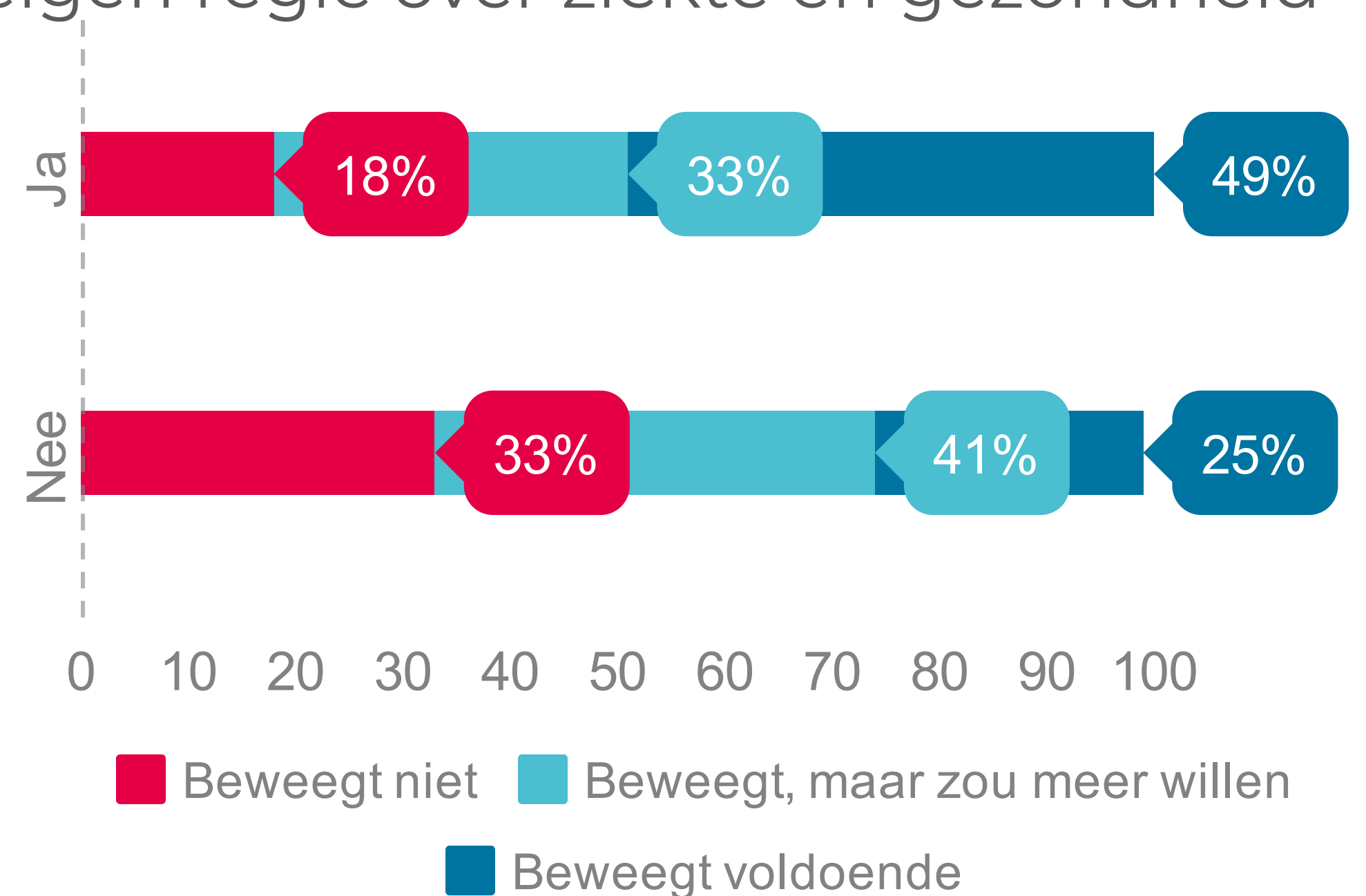
Ondersteuning door zorgverleners

23%

voelt zich onvoldoende ondersteund door zorgverleners

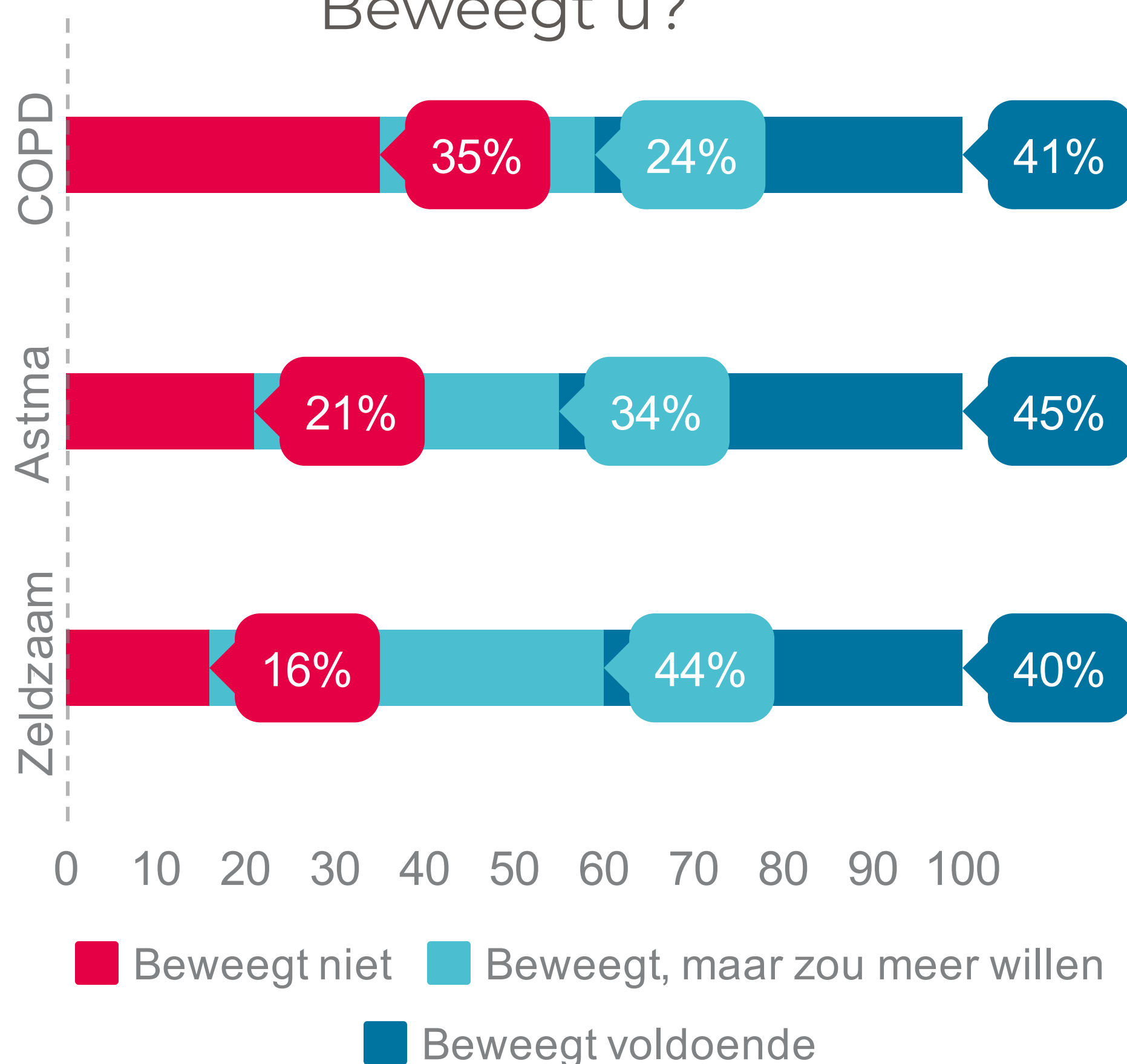
Indien mensen zich onvoldoende gesteund voelen door hun zorgverlener in het nemen van de eigen regie over hun ziekte en gezondheid, bewegen ze ook minder: 33% van de groep die zich onvoldoende ondersteund voelt beweegt niet ten opzichte van 18% van de mensen die zich wel gesteund voelt.

Voldoende ondersteuning gekregen van zorgverleners in het voeren van eigen regie over ziekte en gezondheid



Verschillen tussen ziektes

Beweegt u?



Mensen met COPD bewegen relatief vaker niet dan mensen met astma of zeldzame longziekten. Meer willen bewegen dan men op dit moment doet geldt met name voor mensen met zeldzame longziekten en binnen deze groep vooral voor mensen met sarcoïdose.

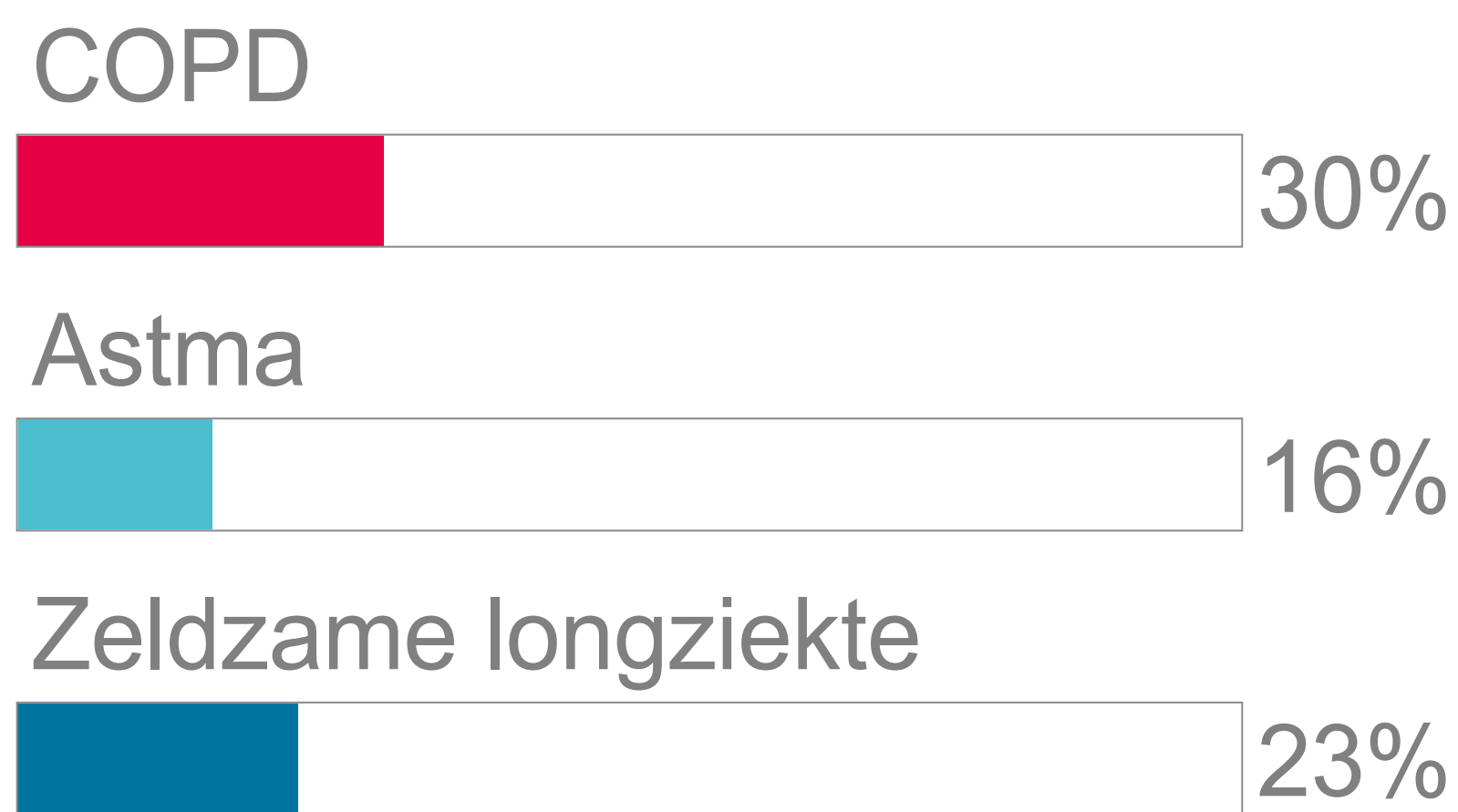
Belemmeringen bij bewegen naar type longziekte

De redenen die mensen geven om helemaal niet te bewegen verschillen niet tussen mensen met COPD, astma of een zeldzame longziekte.

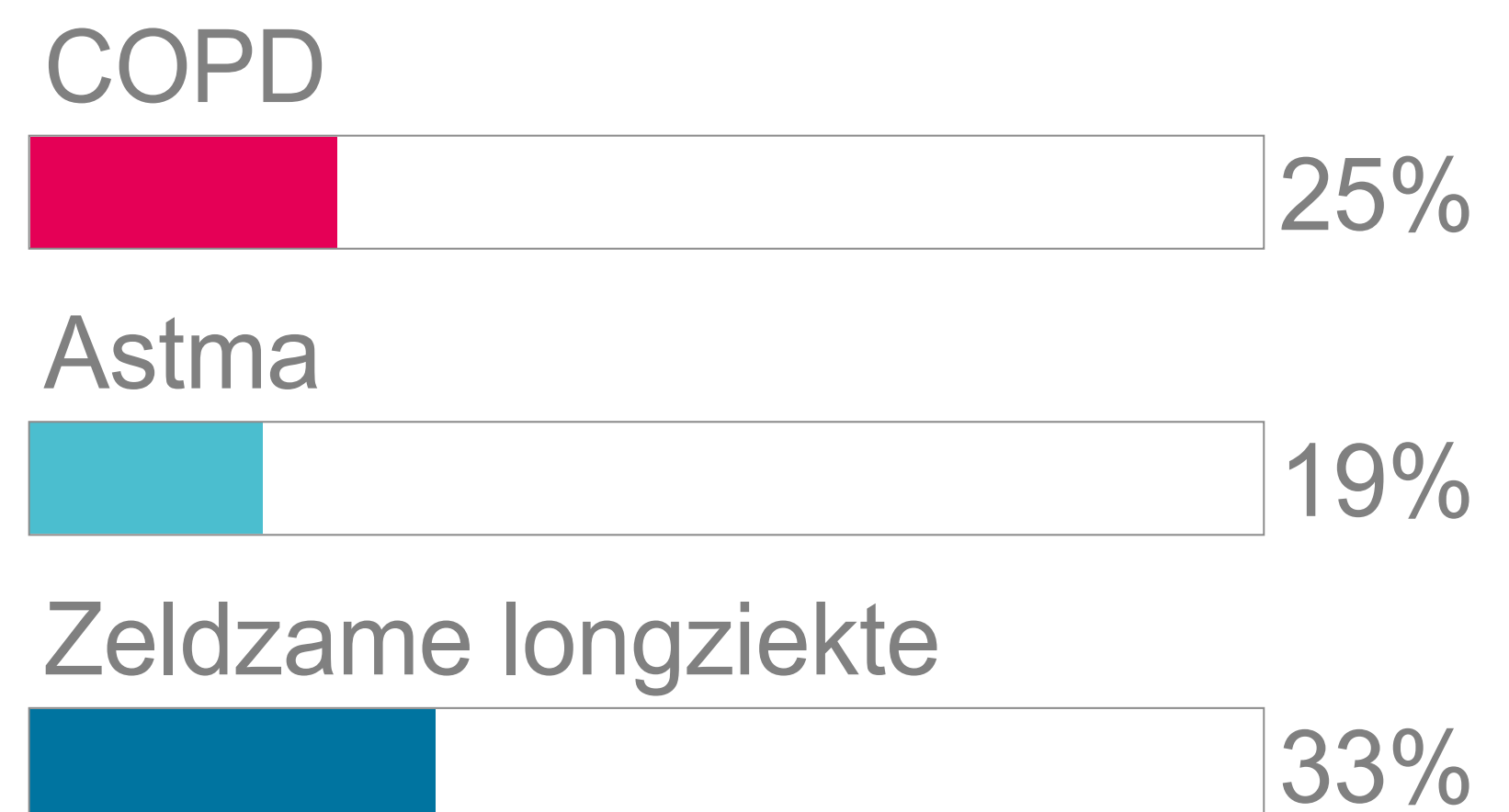
De redenen waarom het niet lukt om meer te bewegen terwijl men dat wel zou willen verschillen wel: mensen met astma geven relatief vaak aan dat zij geen tijd hebben om meer te bewegen (60%) of dat zij voorrang geven aan studie en/of werk (49%).

Mensen met COPD en mensen met zeldzame longziekten geven vaker dan mensen met astma aan dat hun gezondheid het niet toelaat om meer te bewegen of dat zij bang zijn om bij meer bewegen benauwd te worden. Gezondheidsproblemen lijken bij mensen met astma dus een minder grote belemmering.

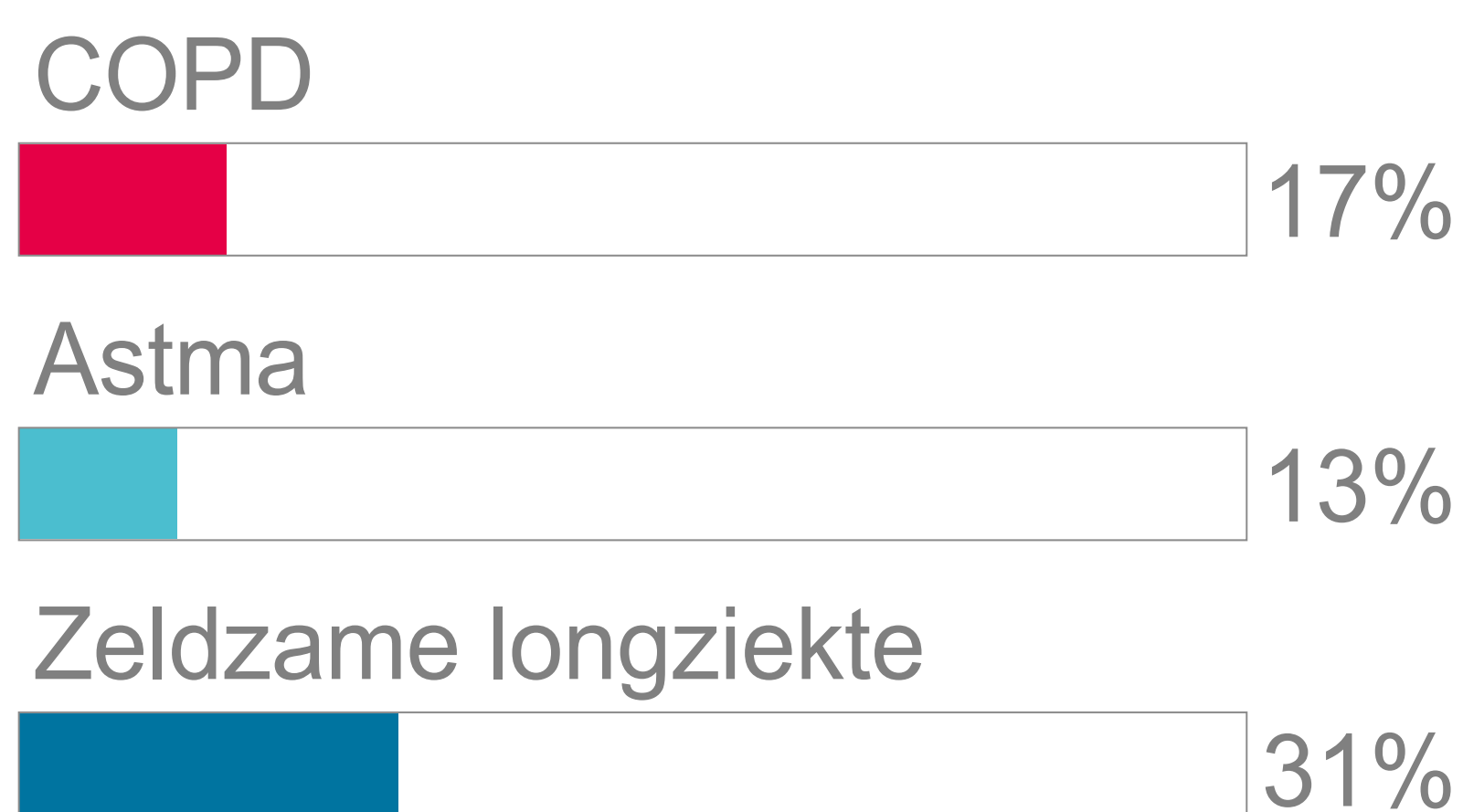
(a) Voelt zich onvoldoende in staat om zelf te werken aan gezondheid en welzijn



(b) Onvoldoende ondersteuning gekregen van zorgverleners om te werken aan gezondheid en welzijn



(c) Aangemoedigd door zorgverlener om te bewegen



Bij alle drie groepen geeft een minderheid van de mensen aan dat zij onvoldoende in staat zijn om zelf te werken aan hun gezondheid en welzijn. Bij COPD is de groep die hier problemen mee ondervindt het grootst. (a)

Mensen met een zeldzame longziekte en COPD geven iets vaker aan dat zij onvoldoende ondersteuning hebben gekregen van zorgverleners. (b)

Mensen met een zeldzame longziekte worden wat vaker aangemoedigd door zorgverleners om te bewegen dan mensen met COPD en astma. (c)

Hoe nu verder?

Bewegen is erg belangrijk voor mensen met een longziekte. Het helpt om de conditie te verbeteren en longen sterk te houden. Een aanzienlijke groep mensen met een longziekte beweegt nu niet of zou meer willen bewegen dan men nu doet. Steun en aanmoediging van een zorgverlener, het formuleren van concrete doelen en het stimuleren van het nemen van eigen regie in het algemeen helpt om mensen met een longziekte (meer) te laten bewegen. Het is dan ook belangrijk dat zorgverleners mensen blijven stimuleren om te bewegen door hierover regelmatig het gesprek aan te gaan en mensen te coachen en adviseren, om zo te werken naar echte actie. Wanneer mensen ernstige belemmeringen ervaren, bijvoorbeeld door een laag energieniveau, kan gespecialiseerde begeleiding helpen om een manier te vinden waarop mensen toch kunnen bewegen en zo het vertrouwen in eigen kunnen te vergroten.

Over de longmonitor

De Longmonitor bestaat uit circa 1.000 zelfstandig wonende mensen met een medische diagnose astma, COPD of een zeldzame longziekte van 15 jaar of ouder. Mensen worden geworven via huisartsenpraktijken verspreid door heel Nederland.

De monitor wordt sinds 2001 jaarlijks uitgevoerd door het NIVEL in opdracht van het Longfonds, met als doel een representatief overzicht te geven van de situatie van mensen met een longziekte in Nederland. De monitor maakt deel uit van het grotere onderzoeksprogramma Nationaal Panel Chronisch zieken en Gehandicapten (NPCG). Meer informatie over de monitor is te vinden op de website www.nivel.nl/npcg.

Jaarlijks worden via vragenlijsten gegevens bij de leden verzameld over diverse onderwerpen. De gegevens voor dit onderzoek zijn verzameld in februari 2018. Er is aan 1.009 leden een vragenlijst gestuurd. De vragenlijst is in totaal door 806 leden ingevuld (responspercentage van 80%). Hiervan hadden 376 leden astma, 299 COPD en 116 een meer zeldzame longziekte.



NIVEL

Kennis voor betere zorg



**Strijd mee
voor gezonde lucht
en gezonde longen**