

Invloed van de coronamaatregelen op actieve mensen met een beperking

Factsheet 2020/36

Maxine de Jonge & Caroline van Lindert

Inleiding

Tot 1 juli waren de mogelijkheden om te bewegen en sporten door de coronamaatregelen beperkt. Uit eerder onderzoek blijkt dat volwassenen met en zonder beperking in maart en april 2020 minder zijn gaan sporten dan in een normaal voorjaar (van den Dool, 2020). Mensen met een beperking vormen een relatief grote groep in de samenleving: 31 procent van de bevolking heeft één of meer langdurige aandoeningen en 12 procent van de bevolking van 12 jaar en ouder heeft een matige/ernstige lichamelijke beperking (CBS, 2018). Daarnaast wordt ingeschat dat 1 procent van de bevolking een verstandelijke beperking heeft (Volkgezondheidszorg.info, g.d.). Wanneer naar psychische gezondheid wordt gevraagd, voelde 12 procent van de bevolking van 12 jaar en ouder zich ergens in de vier weken voorafgaand aan de vraag psychisch ongezond en 9 procent had een depressie (gehad) in het afgelopen jaar (Ooms et al., 2020). Verder wordt geschat dat tussen de 0,7 en 1 procent van de bevolking autisme heeft en dat 2,1 procent van de volwassenen (18 t/m 44 jaar) en 2,9 procent van de kinderen (0 t/m 17 jaar) ADHD heeft (Brandsema et al., 2017). Bepaalde coronamaatregelen voor het vervoer, de zorg en instellingen hebben wellicht een grotere impact gehad op mensen met een beperking dan op mensen zonder beperking. Daarom heeft het Mulier Instituut via sociale media een online vragenlijst uitgezet onder (naasten van) mensen met een beperking of chronische aandoening in de periode van 12 juni tot en met 29 juli 2020. Het zijn vooral actieve mensen (mensen die bewegen en/of sporten) met een beperking die de vragenlijst hebben ingevuld. Deze factsheet geeft een beeld van de invloed van de coronamaatregelen op de sport- en beweegdeelname van actieve mensen met een beperking.

‘Door corona mag je niet naar de sportgelegenheid, dus je doet heel veel minder omdat je geen gebruik maakt van sport-apparaten.’



Sport- en beweegdeelname in tijden van corona

Zes op de tien respondenten met een lichamelijke beperking (motorische beperking, visuele beperking, auditieve beperking) of chronische aandoening die actief zijn, zijn in tijden van corona minder gaan sporten en bewegen. Dit geldt ook voor respondenten met een mentale beperking (verstandelijke beperking, psychische aandoening of gedragsproblematiek). De meerderheid van de respondenten die een naaste hebben met een beperking of chronische aandoening geeft aan dat hun naaste minder is gaan sporten of bewegen.

Nieuwe/andere vormen van sporten en bewegen

De top vijf verbanden waarin de respondenten normaal sporten zijn: ongeorganiseerd (alleen of met vrienden), tijdens therapie, als lid van een sportvereniging, als lid van een fitnesscentrum en als lid van een groep mensen die samen actief beweegt met begeleiding. De helft van de respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening heeft in tijden van corona een nieuwe of andere vorm van sporten of bewegen uitgeprobeerd. Dit geldt ook voor ruim de helft van de respondenten met een mentale beperking. Bij mensen met een beperking gaat het vooral om (aangepast) wandelen, (aangepast) fietsen en oefeningen thuis doen. De helft van de respondenten met een naaste met een beperking geeft aan dat hun naaste een nieuwe of andere vorm van sport of bewegen heeft gedaan, met name oefeningen thuis.



‘Ik ben meer gaan racerunnen. Daar tegenover minder fysio waardoor bepaalde beperkingen erger zijn geworden.’

‘Ik ben wel thuis oefeningen gaan doen, maar merk dat dat minder effect heeft (minder zwaar is) dan oefenen bij de fysio. Ik ben daarnaast extra gaan fietsen.’



Gebruik van sport- en beweeginitiatieven

Iets minder dan de helft van de respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening heeft in tijden van corona gebruik gemaakt van alternatieve sport- en beweeginitiatieven. Hierbij gaat het om deelname aan beweeg- of sportchallenges, gebruik van filmpjes met oefeningen en van tips/adviezen over hoe je in beweging kunt blijven. Ongeveer drie kwart van de respondenten met een mentale beperking en twee derde van de respondenten met een naaste met een beperking geeft aan dat hij/zij of hun naaste *geen* gebruik heeft gemaakt van sport- en beweeginitiatieven.

'Doordat alle therapie stopte en nu nog niet of heel langzaam is opgestart, is mijn conditie achteruit gegaan en ervaar ik veel meer problemen met bewegen. Ik ben weer terug bij af'



'Het kost me zeker een maand of 3 om mijn conditie weer op mijn oude niveau terug te brengen.'

'Mijn lichaam is verslechterd door corona omdat ik niet kon sporten en niet de juiste middelen thuis had'

'Het heeft mij geholpen. Ik wilde al thuiswerken omdat ik tegen teveel prikkels en sociale dingen aanliep. Door de corona moest dat ineens en werk ik met veel plezier thuis. Daardoor is er ruimte gekomen qua tijd en energie om sport weer op te pakken.'



'Ik mis heel erg de sociale contacten, zoals mijn sportmaatjes. Ik mis het fysiozwemmen, ik merk echt dat mijn spierkracht en evenwicht achteruit is gegaan!'

'Ik ben door de coronamaatregelen, en omdat niet iedereen zich aan de regels houdt, geïsoleerder geraakt'



'Ik ben meer gestrest. Doordat ik binnen zit en mijn sporten en sociale contacten weg zijn. De muren komen op je af.'

'De mogelijkheid van online lessen via zoom tijdens de corona hebben het bewegen positief beïnvloed.'



'De bridgeclub en de yogaschool waren heel creatief in het vinden van oplossingen.'

Invloed van veranderde sportdeelname

Volgens de respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening heeft de verandering in hun sportdeelname vooral een negatieve invloed op hen gehad: ongeveer de helft geeft aan dat hun conditie terugloopt en dat ze de sociale contacten missen. Ruim een derde ervaart krachtverlies. Vier op de tien respondenten met een mentale beperking zeggen dat hun conditie terugloopt en ruim een derde geeft aan dat ze de sociale contacten missen en dat ze eerder geïrriteerd zijn en meer stress/angst ervaren. Ook bij de naasten zijn het missen van de sociale contacten, terugloop in de conditie, eerder geïrriteerd zijn en meer stress/angst ervaren de meest voorkomende antwoorden. Minder dan een vijfde van de respondenten ervaart positieve effecten, bijvoorbeeld dat ze tussendoor een luchtje kunnen scheppen of meer tijd hebben voor bewegen en sporten vanwege het wegvallen van woon-werkverkeer.

Respondenten zijn gevraagd of ze nog iets kwijt wilden over de invloed van corona op sporten en bewegen. Hierbij heeft een kwart van de respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening aangegeven dat de anderhalvemetersamenleving niet inclusief is. Daarnaast heeft een op de zes respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening gezegd dat ze afhankelijk zijn van georganiseerd sportaanbod en/of andere plekken die tijdelijk gesloten waren (bijv. fitnessparken in de openbare ruimte), wat betekent dat hun sport- en beweegmogelijkheden tijdelijk wegvielen.

'De sportscholen waren ook gesloten voor mensen die onder begeleiding van een fysiotherapeut sporten, dit was een maatregel die onterecht was. Juist mensen die het nodig hadden, kregen het niet.'

'Bij mijn sportschool ging men buiten les geven. Hiervoor ben ik niet benaderd wat ik jammer vond. Ik begrijp dat het zo goed als onhaalbaar zou zijn i.v.m. afstand houden, begeleiding, aanwijzingen, etc. (ik ben blind). En dan merk je dat je toch de uitzondering bent.'

'1.5 meter werkt niet, ik loop vaak aan de arm van een begeleider en dat kan niet meer.'



1,5 meter



'Het is jammer dat de groep mensen met een beperking geheel uitgesloten is als het om toegankelijk sporten gaat, we zijn de laatste in de rij die weer mogen, hopelijk na september, maar het is niet goed, want deze groep mensen zal nu vaker een beroep moeten doen op arts, verpleegkundige en ziekenhuis omdat het lichamenlijk achteruit gaat.'

'Protocollen van sportbonden zijn gericht op de 'gewone' breedtesport, waarbij vaak wordt genoemd dat er direct na het sporten weer 1,5m afstand moet worden aangehouden. Hierbij gaat men vaak voorbij aan het feit dat zorg wel binnen die 1,5m mag plaatsvinden. Omdat regels strikt worden nageleefd, worden bepaalde activiteiten voornamelijk niet opgestart, omdat de nabijheid voor korte momenten tijdens de sport niet wordt gezien als sport of zorg, zoals bij assistentiemomenten, o.a. om in materieel te komen en er weer uit. Dat is enorm zonde. Hier zou meer aandacht voor mogen zijn.'

Conclusie

De meerderheid van de respondenten met een beperking of chronische aandoening is in tijden van corona minder gaan sporten en bewegen. De respondenten ervaren de gevolgen van de coronamaatregelen op hun sport- en beweeggedrag vooral als negatief. Ongeveer de helft van de respondenten heeft een andere of nieuwe vorm van sport en bewegen beoefend in tijden van corona. Daarnaast hebben weinig respondenten gebruik gemaakt van alternatieve sport- en beweeginitiatieven. De reden hiervoor is onbekend. De anderhalvemetersamenleving zal voorlopig nog de norm blijven. Omdat de respondenten aangeven dat ze minder zijn gaan sporten en bewegen en dat ze daarvan negatieve gevolgen ervaren, is het belangrijk om sport- en beweeginitiatieven door te zetten en goed onder de aandacht van de doelgroep te brengen. Daarnaast is het van belang dat beleidsmakers en professionals specifiek aandacht voor deze groep hebben en ze meenemen in de aanpassingen voor de gehele sport- en beweegsector.

Steekproef

Deze vragenlijst is uitgezet om mensen met een beperking een stem te geven. 384 (inclusief niet-actieve) mensen hebben aangegeven zelf een beperking of chronische aandoening te hebben en hebben de vragenlijst ingevuld. Deze respondenten zijn in twee groepen ingedeeld: 1) respondenten met een lichamelijke (motorische, visuele en auditieve) beperking en chronische aandoening (n=347) en 2) respondenten met een mentale beperking (gedragsprobleem, verstandelijke beperking en psychische aandoening) (n=55). Respondenten zijn in twee groepen verdeeld om inzicht te krijgen in de verschillende soorten beperkingen waarvan het aantal mensen groot genoeg is. Binnen deze groepen kunnen uiteraard enorme verschillen bestaan naar de aard en ernst van de beperking. De antwoorden van respondenten met zowel een lichamelijke als een mentale beperking zijn in beide groepen meegenomen. Ook hebben 63 mensen de vragenlijst namens hun naaste met een beperking ingevuld. Dit zijn vooral ouders van kinderen met diverse soorten beperkingen.

Voor deze factsheet zijn alleen respondenten die sporten en/of bewegen in de analyse meegenomen. In de huidige steekproef zijn vrouwen bij alle soorten beperkingen oververtegenwoordigd. De respondenten uit deze steekproef zijn vrij actief: acht op de tien respondenten met een lichamelijke beperking en drie kwart van de respondenten met een mentale beperking sport minimaal één keer per week. Drie kwart van de respondenten met een beperking voelt zich matig of ernstig belemmerd in het dagelijkse leven door zijn of haar beperking. Acht op de tien van de respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening en zes op de tien respondenten met een mentale beperking gebruiken een hulpmiddel in het dagelijks leven. Bij twee derde van de respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening en een derde van de respondenten met een mentale beperking gaat het om een anatomisch hulpmiddel, zoals een rolstoel. De helft van de respondenten met een lichamelijke beperking of chronische aandoening en ruim een derde van de respondenten met een mentale beperking gebruikt een sporthulpmiddel, zoals een sportrolstoel.

De vragenlijst is ontwikkeld door het Mulier Instituut en via sociale media verspreid. Aan de verspreiding hebben verschillende organisaties voor (sport) voor mensen met een beperking of chronische aandoening meegeholpen. De helft van de respondenten heeft de vragenlijst ontvangen via een patiënten- of belangenvereniging of een (sport)organisatie voor mensen met een beperking. Omdat de vragenlijst door een selecte groep organisaties verspreid is, is het mogelijk dat de getalsmatige verhoudingen in de resultaten wat vertekend zijn. Niet alle mensen met een beperking zijn lid van een vereniging of zijn bij een (sport)organisatie betrokken. Daarom is het van belang om de getalsmatige verhoudingen in de resultaten als indicatief te bekijken.

Het onderzoek is uitgevoerd in het kader van [een verdiepende monitor](#) naar inclusief sporten en bewegen die het Mulier Instituut met subsidie van het ministerie van VWS uitvoert naar vijf verschillende bevolkingsgroepen, waaronder mensen met een beperking of chronische aandoening.

Referenties

Dool, R. van den (2020). *Sport en bewegen in tijden van covid-19*. Utrecht: Mulier Instituut.

Volkgezondheidszorg.info (g.d.). *Verstandelijke beperking*. Geraadpleegd op 1 september 2020 via <https://www.volkgezondheidszorg.info/onderwerp/verstandelijke-beperking/cijfers-context/huidige-situatie>

CBS (2020). *Gezondheid en zorggebruik; geslacht, leeftijd, persoonskenmerken*. Geraadpleegd op 1 september 2020 via <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83384NE-D/table?ts=1598952406916>

Brandsema, A., Lindert, C. van & Berg, L. van den (2017). *Sport en bewegen voor mensen met gedragsproblemen en/of autisme spectrum stoornis*. Utrecht: Mulier Instituut.

Ooms, L., Dool, R. van den & Elling, A. (2020). *Psychische gezondheid, bewegen en sport*. Utrecht: Mulier Instituut.