

Unieke sporters

Sport en bewegen voor élke Achterhoeker

De sport- en beweegervaring van mensen met een lichamelijke beperking en/of chronische aandoening

juli 2025



Colofon

Achterhoek in Beweging
Lohmanlaan 23, Doetinchem
www.achterhoekinbeweging.nl
info@achterhoekinbeweging.nl

Inleiding

Help ons sporten en bewegen voor elke Achterhoeker toegankelijk te maken.

Om sporten en bewegen in de Achterhoek toegankelijker te maken voor mensen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening, heeft Achterhoek in Beweging in samenwerking met Uniek Sporten een vragenlijst uitgezet (periode: 16 april t/m 2 juni).

Het doel van deze vragenlijst is om inzicht te krijgen in het sport- en beweeggedrag, evenals de wensen, behoeften en ervaren drempels binnen deze doelgroep.

Werving & Respons

Werving heeft plaatsgevonden via onder andere (sport)verenigingen, zorgverleners, onderwijs, gemeenten en betrokken professionals.

Zij hebben de vragenlijst verspreid via nieuwsbrieven, sociale media en persoonlijke netwerken.

In totaal hebben hier 159 respondenten op gereageerd.

Respondenten

Tweeënzestig respondenten hadden een lichamelijke beperking (39%), 67 een chronische aandoening (42%) en 30 een combinatie van beiden (19%).

Een **lichamelijke beperking** is een blijvende of langdurige vermindering van lichamelijke functies, waardoor iemand moeite heeft met dagelijkse activiteiten en deelname aan de samenleving.

Een **chronische aandoening** is een langdurige of levenslange ziekte die meestal langzaam verloopt, niet volledig te genezen is en voortdurende zorg of aanpassing van de levensstijl vereist.

In dit document staan de resultaten van het onderzoek. Het totaal is telkens afgezet tegen mensen met specifiek een lichamelijke beperking, een chronische aandoening of een combinatie van beiden. Respondenten die niet tot één van deze doelgroepen behoren, zijn verwijderd uit de dataset.

Inhoudsopgave

Conclusies	4
Aanbevelingen	5
Demografische gegevens	6
Gezondheid	11
Sport- en beweeggedrag	20
Bewegen	21
Sporten	24
Toegankelijkheid accommodaties	30
Redenen om te sporten	35
Redenen om niet te sporten	37
Beweegomgeving	46
Dankwoord	53

Conclusies

Gezondheid

Ongeveer 40% van de respondenten heeft een lichamelijke beperking of chronische aandoening; 20% heeft een combinatie van beiden. De meeste respondenten ervaren hun gezondheid als (zeer) goed, behalve de combinatiegroep. Zij scoren lager.

85% van de respondenten is of werd behandeld door bijvoorbeeld een fysiotherapeut of revalidatiearts. Bij de helft kwam sport en bewegen aan bod tijdens therapie, wat hen stimuleerde om te gaan sporten of bewegen.

Sport & Bewegen

Ruim 40% beweegt dagelijks minimaal 30 minuten; bij respondenten met een chronische aandoening is dit 53%. De combinatiegroep beweegt het minst.

De belangrijkste belemmeringen om te bewegen zijn: vermoeidheid, laag energieniveau, fysieke beperkingen en bij de combinatiegroep ook pijn (67%) en organisatorische problemen (39%).

De helft van de respondenten sport minstens twee keer per week, vooral mensen met alleen een chronische aandoening sporten vaak (55%). De combinatiegroep sport het minst; 50% van hen sport niet. Populaire sporten om te doen zijn fitness, wandelen, fietsen en zwemmen.

Zwembaden, sporthallen en velden worden meestal als goed toegankelijk ervaren. Fitnesscentra scoren wisselend; respondenten met een lichamelijke beperking zijn hier het meest kritisch.

Niet-sporten wordt vooral veroorzaakt door een gebrek aan energie (53%), onvoldoende kennis (47%), fysieke klachten (35%), onzekerheid en/of een gebrek aan begeleiding (20%). Vooral respondenten met een chronische aandoening en de combinatiegroep ervaren deze drempels. Tweederde van de niet-sporters wil eigenlijk wél sporten.

Onder respondenten die sporten is hun motivatie om te sporten hun gezondheid (80%), plezier (75%) en sociale contacten (50%). De combinatiegroep sport vaker voor zelfstandigheid en ontmoeting en minder voor plezier.

Aanbod & Ondersteuning

Er is verbetering mogelijk in het sportaanbod; 25% is tevreden. Het sportaanbod kan inclusiever en prikkelarmer, met kleinere groepen. De informatievoorziening is (te) beperkt: 40% weet waar sportaanbod te vinden is; circa 30% is bekend met sporthulpmiddelen en financiële regelingen. Dit geldt vooral voor de combinatiegroep. Deze groep vraagt tevens het meest om ondersteuning, zoals professioneel advies, samen sporten met gelijkgestemden en hulp bij passende activiteiten.

Ongeveer 60% weet waar ze met vragen over sport terecht kunnen. Eén op de vijf respondenten voelt zich niet gehoord door gemeenten; 15% voelt zich wel gehoord. Het meedenken van gemeenten wordt kritisch beoordeeld. Er is behoefte aan toegankelijke, betaalbare sportmogelijkheden met betere informatie, persoonlijke begeleiding en actieve ondersteuning vanuit gemeenten, zorg en sportorganisaties. Populaire sporten zijn paardrijden, aangepaste dans, tafeltennis, tai chi, yoga, begeleid wandelen en zwemmen. Sporten met lotgenoten is belangrijk.

Aanbevelingen

👉 **Verbeter de toegankelijkheid van het sportaanbod**

Zorg voor meer prikkelarme, inclusieve en toegankelijke locaties met kleinere groepen, gericht op de behoeften van mensen met verschillende beperkingen.

👉 **Vergroot en centraliseer informatievoorziening**

Maak informatie over sportaanbod, hulpmiddelen en financiële regelingen beter vindbaar en begrijpelijk, via meerdere kanalen en toegespitst op doelgroepen met gecombineerde beperkingen.

👉 **Bied persoonlijke begeleiding en advies**

Ontwikkel maatwerktrajecten waarbij professionals actief meedenken en mensen ondersteunen bij het vinden van passende sporten en begeleiding tijdens het sporten.

👉 **Stimuleer samenwerking**

Versterk de samenwerking tussen gemeenten, zorgverleners en sportorganisaties om samenhangende en geïntegreerde sportmogelijkheden te bieden.

👉 **Investeer in sportprogramma's met lotgenotencontact**

Faciliteer sporten in kleine, prikkelarme groepen waar deelnemers met vergelijkbare beperkingen elkaar kunnen ontmoeten en ondersteunen.

👉 **Focus op motiverende factoren**

Ontwikkel sportaanbod dat inspeelt op gezondheid, plezier, sociale contacten en zelfstandigheid, met aandacht voor specifieke wensen van mensen met gecombineerde beperkingen.

👉 **Verlaag drempels voor deelname**

Pak fysieke barrières, vermoeidheid, gebrek aan kennis en onzekerheid aan door gerichte voorlichting, training van begeleiders en het bieden van passende hulpmiddelen.

👉 **Versterk de rol van gemeenten**

Zorg dat gemeenten beter luisteren naar - en meedenken met - deze doelgroep, zodat hun wensen en behoeften beter worden meegenomen in beleid en uitvoering.

Demografie

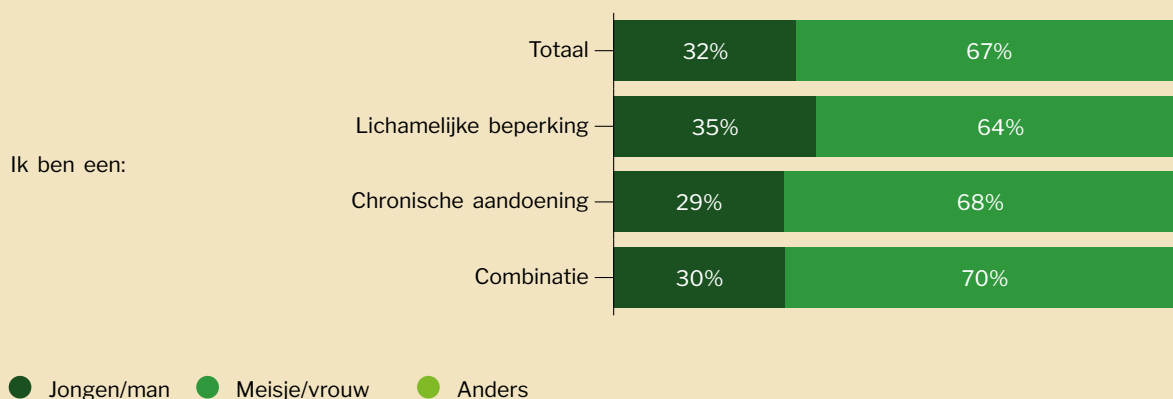
Op de volgende pagina's worden de demografische gegevens van de respondenten weergegeven. Deze informatie biedt inzicht in de achtergrondkenmerken van de deelnemers, zoals leeftijd, geslacht en andere relevante factoren.



Achtergrond

Wanneer we kijken naar de achtergrond van de respondenten, blijkt dat ongeveer een derde zich identificeert als man en tweederde als vrouw. Slechts een enkeling kiest voor een andere aanduiding.

Geslacht



Leeftijd

De gemiddelde leeftijd van alle respondenten is 47 jaar. De jongste respondent is 5 jaar en de oudste is 85 jaar.

De gemiddelde leeftijd van respondenten met een lichamelijke beperking is 44 jaar. De jongste respondent met een lichamelijke beperking is 7 jaar en de oudste is 81 jaar.

Respondenten met een chronische aandoening waren gemiddeld 49 jaar. De jongste is 5 jaar en de oudste 85 jaar.

Respondenten die zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening hebben zijn gemiddeld 50 jaar. De jongste is 14 jaar en de oudste is 73 jaar.

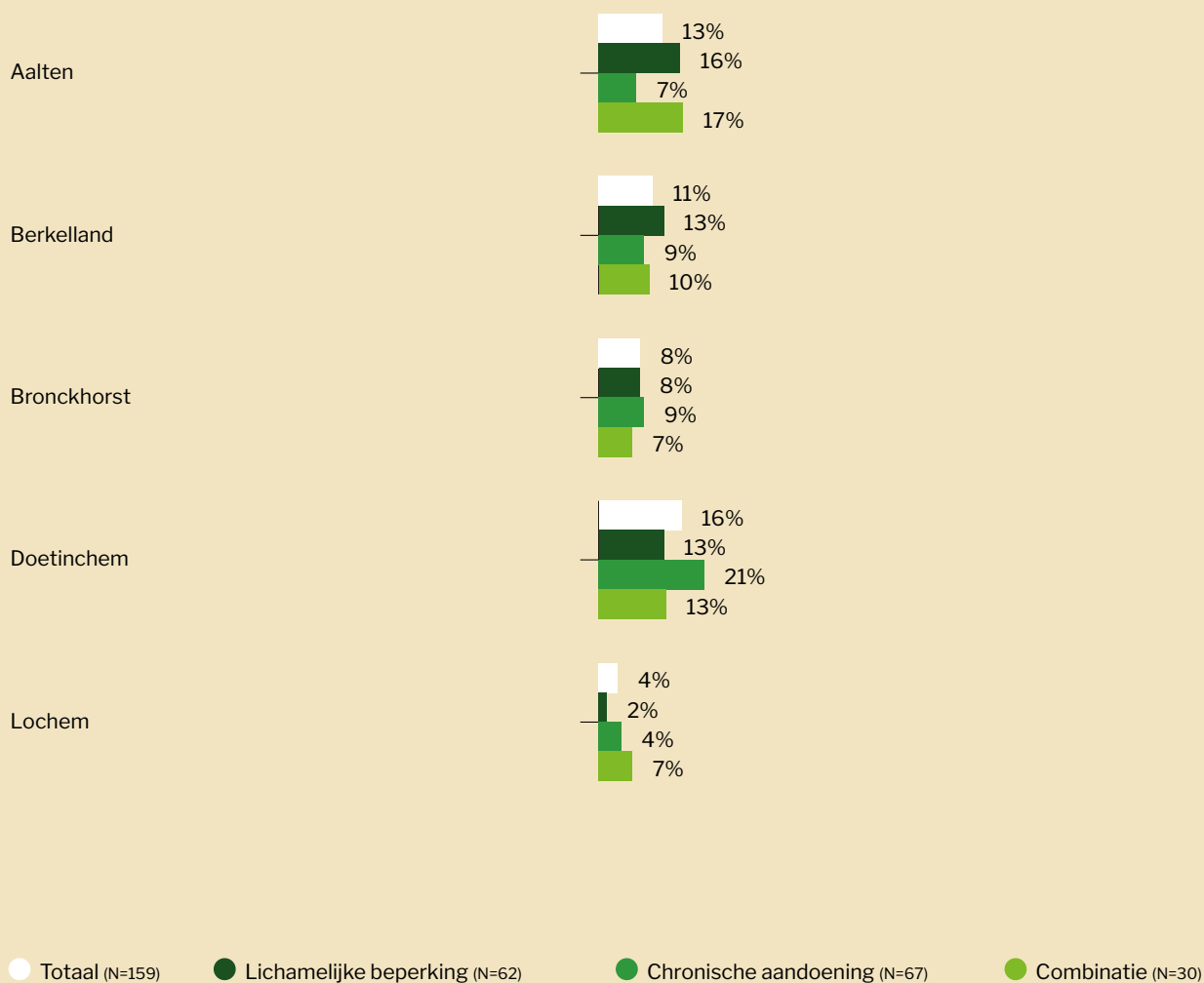
Achtergrond

Op deze pagina staat het aantal respondenten dat aangeeft afkomstig te zijn uit de gemeenten Aalten, Berkelland, Bronckhorst, Doetinchem of Lochem. Niet alle gemeenten pasten op een pagina. Op de volgende pagina staan de overige vier gemeenten.

Verhoudingsgewijs komen er relatief veel respondenten met een chronische aandoening uit Doetinchem (21%).

Daarnaast komt een relatief groot aandeel respondenten met een lichamelijke beperking of een combinatie van een chronische aandoening en een lichamelijke beperking uit Aalten (16% en 17%).

Gemeente



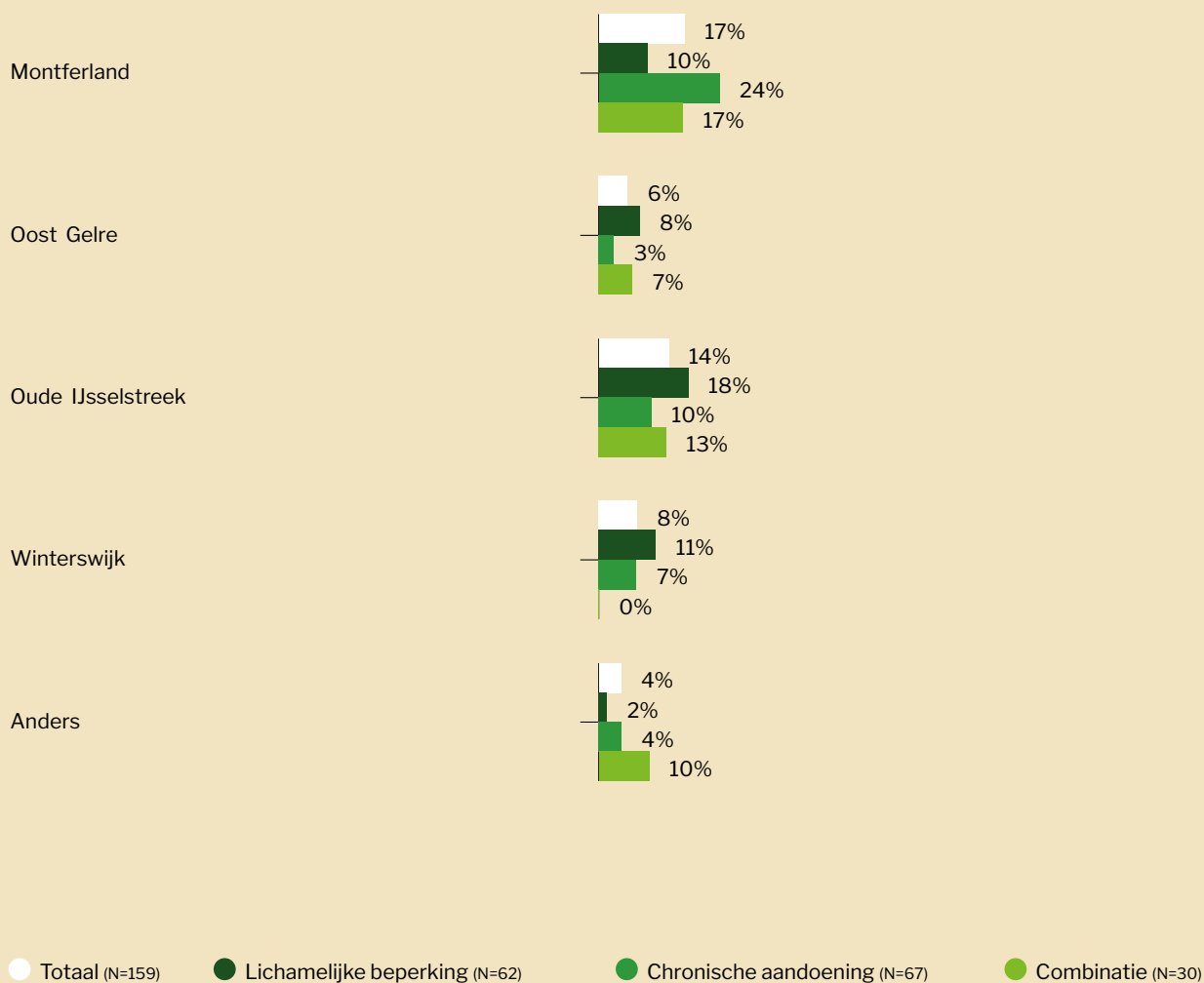
Achtergrond

Op deze pagina staat het aantal respondenten vermeld dat aangeeft afkomstig te zijn uit Montferland, Oost Gelre, Oude IJsselstreek, Winterswijk of een andere gemeente.

Relatief veel respondenten met een chronische aandoening komen uit Montferland (24%). Dit geldt ook voor respondenten met zowel een chronische aandoening als een lichamelijke beperking (17%).

Daarnaast komt een relatief groot aandeel respondenten met een lichamelijke beperking uit Oude IJsselstreek (18%).

Gemeente



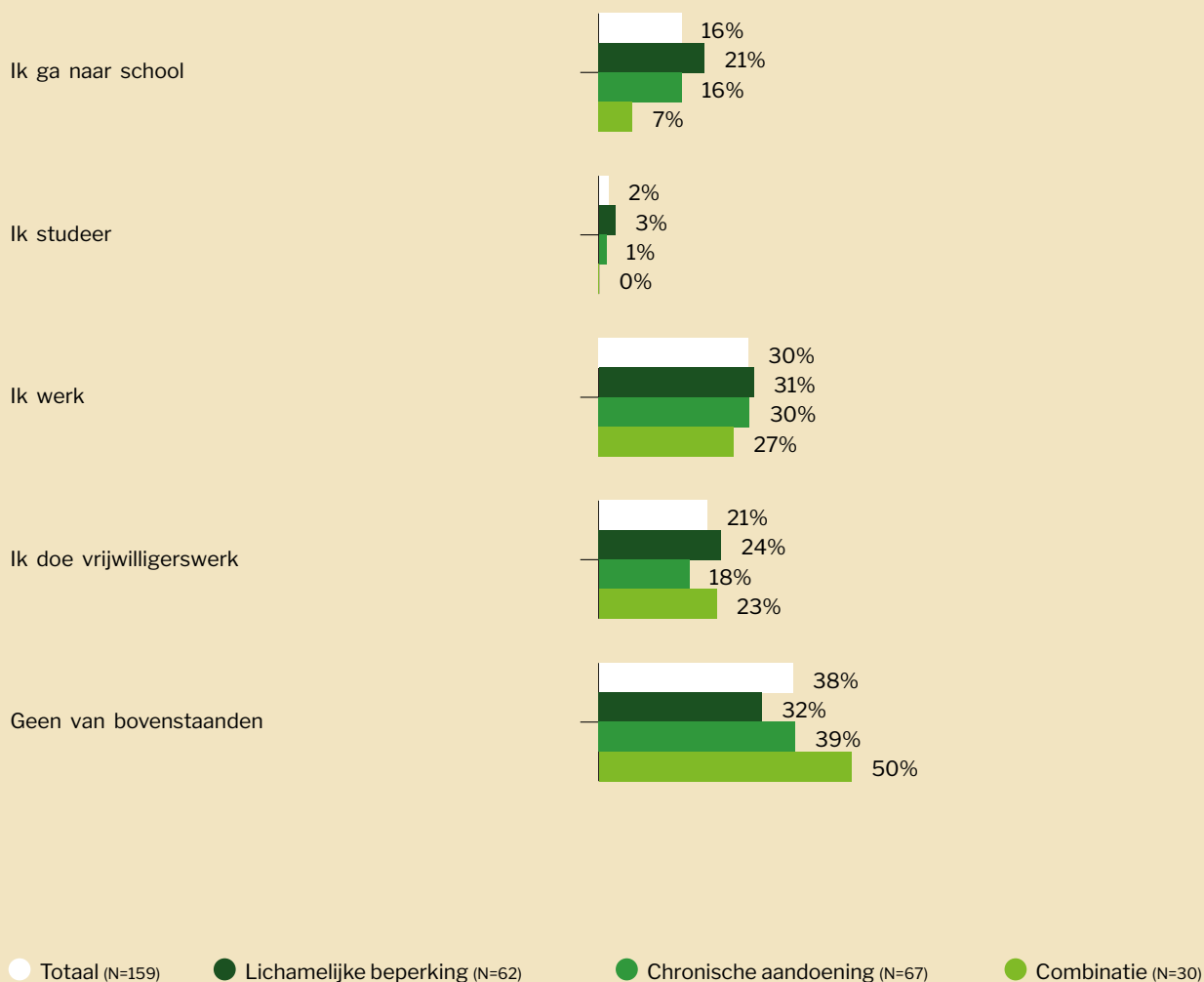
Achtergrond

Ongeveer drie op de tien respondenten hebben betaald werk. Alleen binnen de doelgroep met een combinatie van een chronische aandoening en een lichamelijke beperking ligt dit percentage iets lager (27%).

Ongeveer één op de vijf tot een kwart van de respondenten doet vrijwilligerswerk. Eén op de zes tot één op de zeven respondenten gaat naar school. Dit percentage ligt iets hoger bij de doelgroep met een lichamelijke beperking en iets lager bij de groep met een combinatie van een chronische aandoening en een lichamelijke beperking.

Met name de doelgroep met een combinatie van een chronische aandoening en een lichamelijke beperking kiest relatief vaak voor 'geen van beiden' (50%). De doelgroep met uitsluitend een lichamelijke beperking kiest het minst vaak voor deze optie (32%). Dit betekent dat zij vaker dan andere groepen betaald werk doen, vrijwilligerswerk verrichten, naar school gaan en/of studeren.

Arbeidssituatie



Ervaren gezondheid

De komende vragen gaan over de ervaren gezondheid van respondenten.

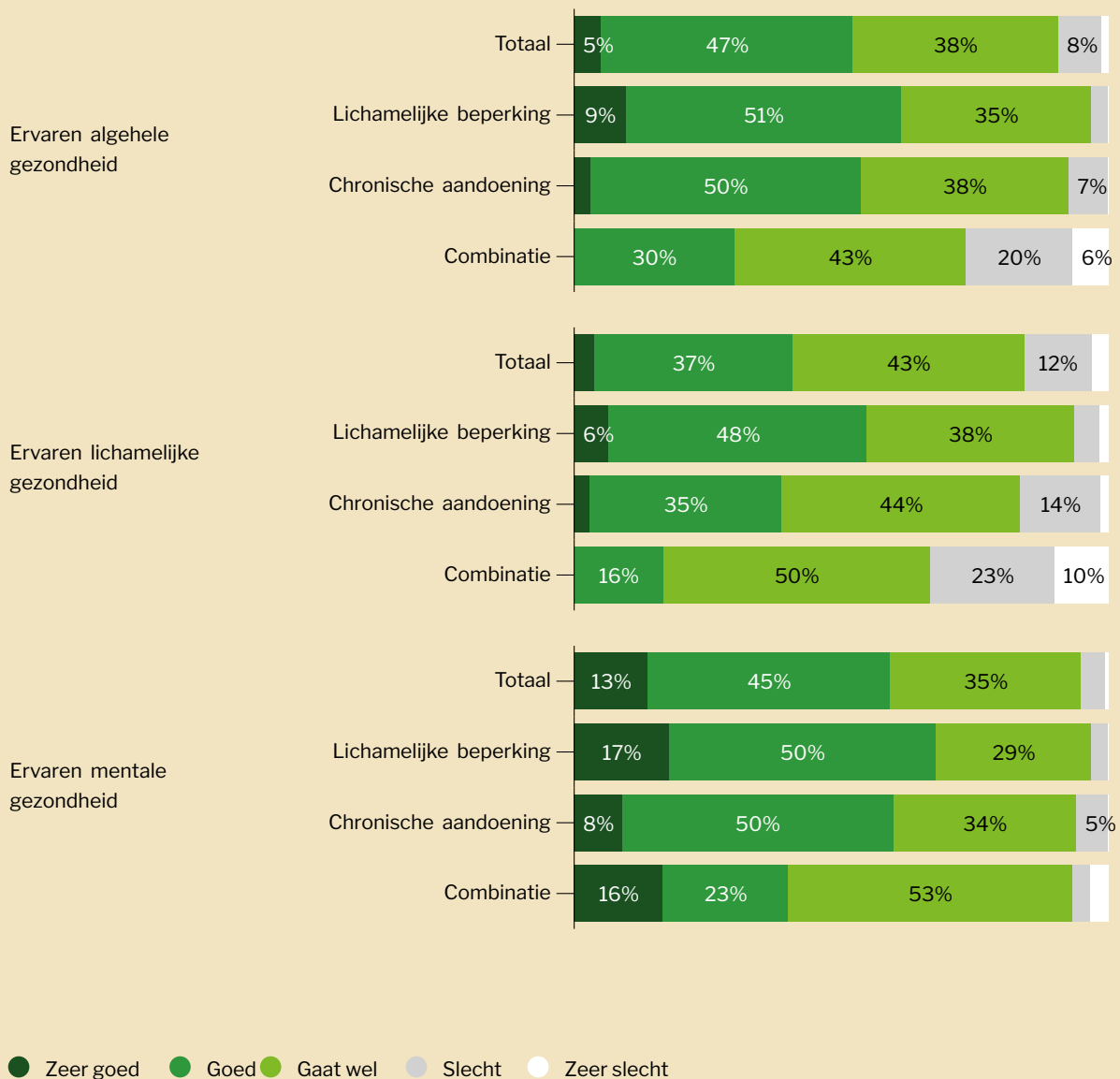


Gezondheid

Meer dan de helft van de respondenten ervaart hun algehele gezondheid als (zeer) goed. Alleen respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening geven relatief vaak aan hun gezondheid als (zeer) slecht te ervaren (26%) en veel minder vaak als (zeer) goed (30%).

Ook op het gebied van ervaren lichamelijke en mentale gezondheid blijft deze groep achter ten opzichte van respondenten met alleen een lichamelijke beperking of alleen een chronische aandoening. De groep die de algehele, mentale en lichamelijke gezondheid relatief vaak als (zeer) goed beschouwen zijn de mensen met uitsluitend een lichamelijke beperking.

Ervaring



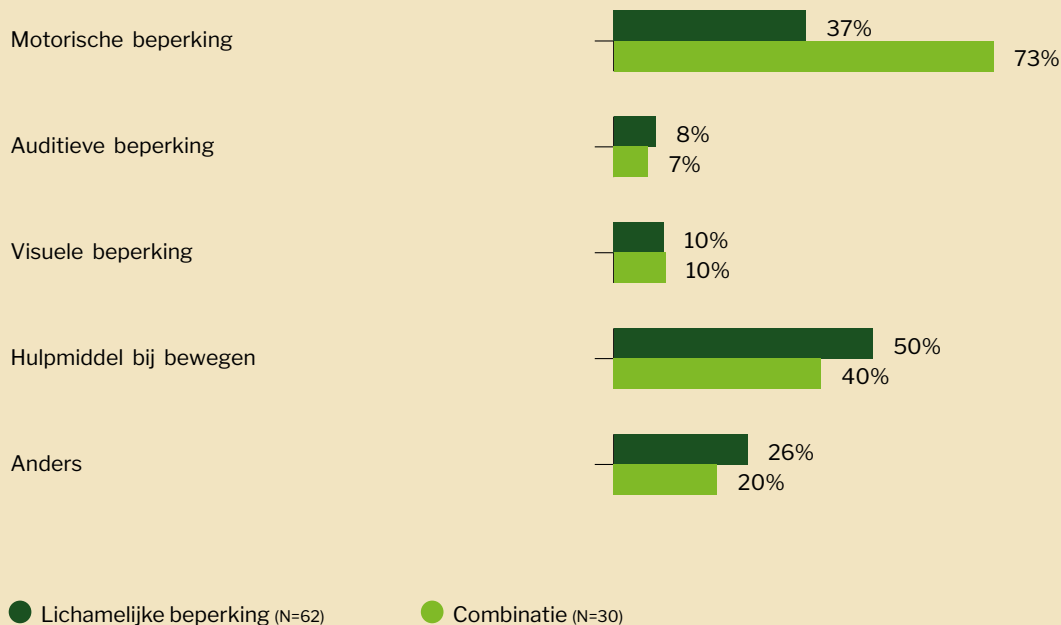
Gezondheid

Van de respondenten met een lichamelijke beperking hebben ongeveer vier op de tien een motorische beperking. De helft maakt gebruik van een hulpmiddel bij het bewegen.

Van de respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening heeft driekwart een motorische beperking en vier op de tien gebruiken een hulpmiddel bij het bewegen.

In de categorie 'anders' noemen respondenten Developmental Coordination Disorder (DCD), verstandelijke beperking, osteoporose, artrose, gebroken gewrichten en spierziekten. Long en post COVID worden genoemd en verschillende syndromen zoals Larsen syndroom, syndroom van Down en postpoliosyndroom.

Lichamelijke beperking



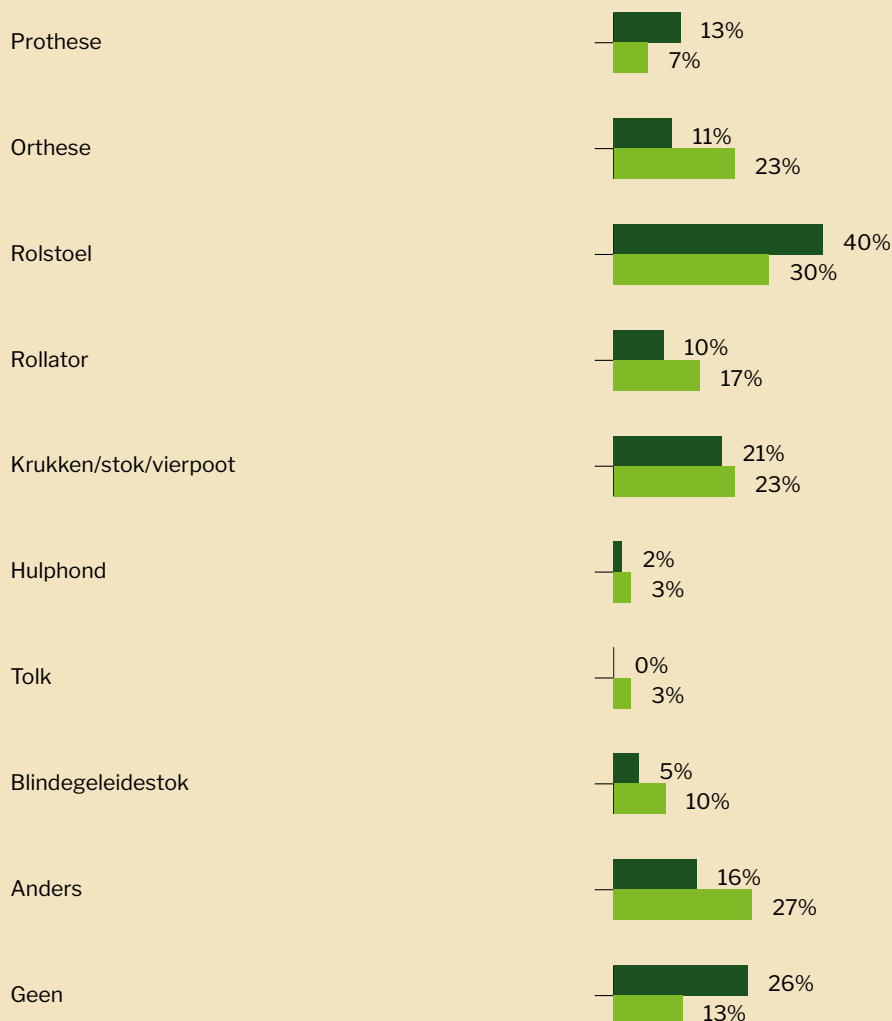
Gezondheid

Van de respondenten met een lichamelijke beperking maakt 40% gebruik van een rolstoel. Een kwart heeft geen hulpmiddel en één op de vijf gebruikt krukken, een wandelstok of een vierpoot.

Drie op de tien respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening gebruiken een rolstoel. Bijna een kwart maakt gebruik van krukken, een wandelstok, een vierpoot en/of een orthese.

In de categorie 'anders' worden de volgende hulpmiddelen genoemd: scootmobiel, handbike, loopfiets, rollator, 3-wielfiets, wandelstok, oordoppen, zonnebrillen, hoorapparaten/hoortoestellen en braces.

Hulpmiddelen



● Lichamelijke beperking (N=62)

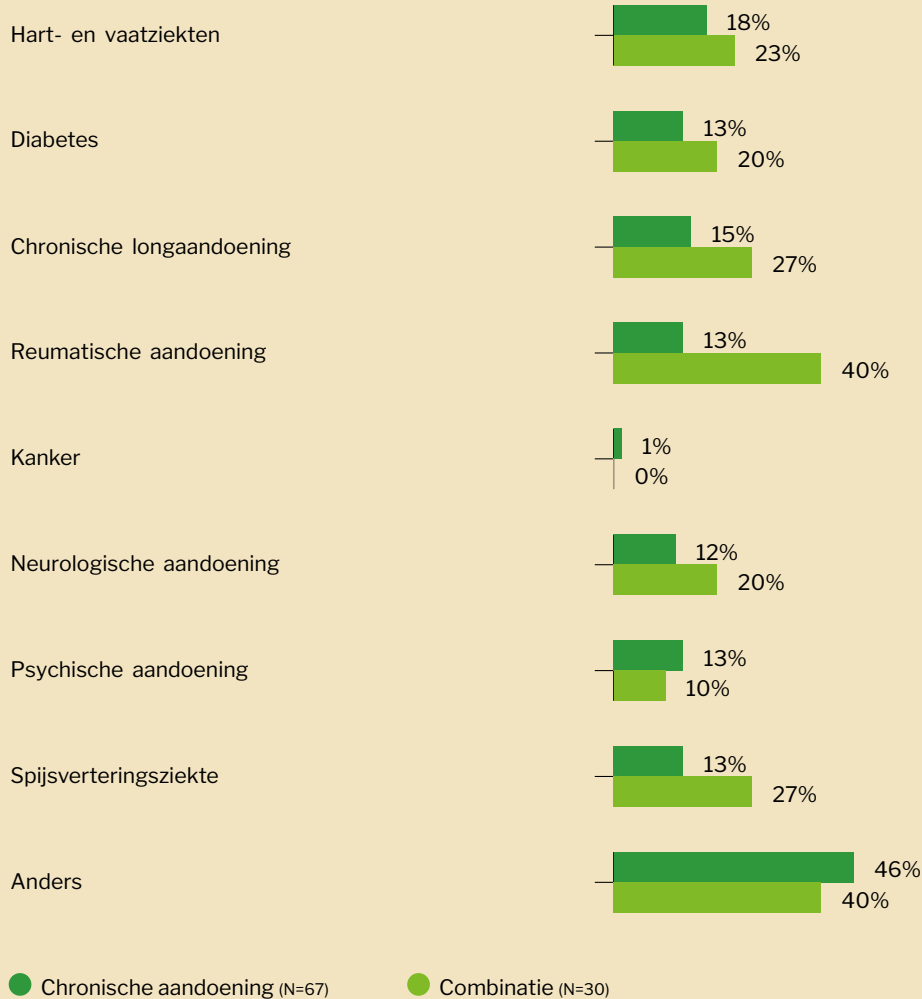
● Combinatie (N=30)

Gezondheid

Als we respondenten met een chronische aandoening of met een combinatie van een lichamelijke beperking en een chronische aandoening vragen welke aandoening zij hebben, dan kiezen de meeste respondenten voor 'anders' (46% en 40%). Zij geven vervolgens aan dat zij bijvoorbeeld: autisme, ADHD, long en post COVID, epilepsie en/of ADHD hebben. Ongeveer één op de vijf heeft hart- en vaatziekten en ruim één op de tien heeft diabetes, een chronische longaandoening, een reumatische aandoening, een neurologische aandoening, een psychische aandoening en/of een spijsverteringsziekte.

Respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening hebben in vier op de tien gevallen een reumatische aandoening. Ook binnen deze groep wordt vaak gekozen voor de categorie 'anders', waarbij men aangeeft: spierziekten, epilepsie, obesitas. Ongeveer een kwart heeft hart- en vaatziekten, een chronische longaandoening en/of een spijsverteringsziekte.

Chronische aandoening



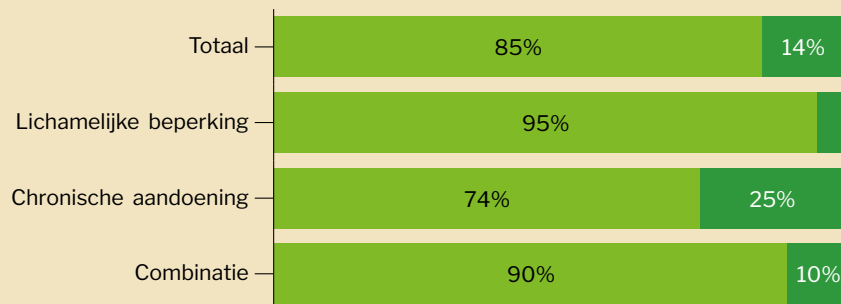
Gezondheid

Het merendeel van de respondenten (85%) is vanwege de beperking en/of aandoening onder behandeling bij een therapeut (geweest) of heeft een revalidatietraject gevolgd.

Voor respondenten met een lichamelijke beperking geldt dit nog iets vaker (95%) dan voor respondenten met een chronische aandoening (74%).

Therapie

Ben je door jouw beperking en/of aandoening in revalidatie en/ of therapie geweest?



● Ja ● Nee

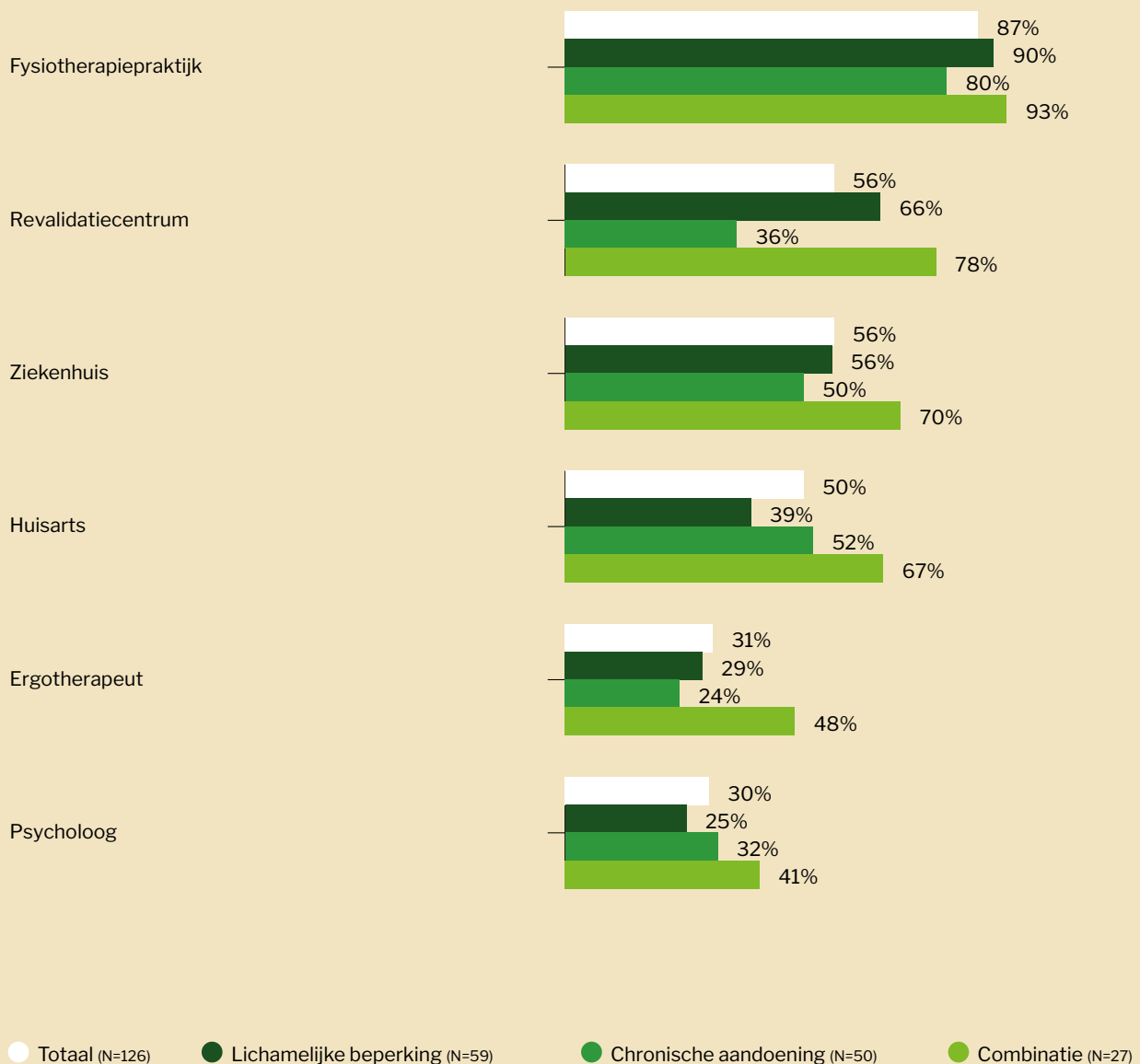
Gezondheid

Respondenten die therapie of revalidatie hebben gehad, noemen vooral behandeling door een fysiotherapeut, huisarts, ziekenhuis of in een revalidatiecentrum. Dit geldt voor alle groepen, behalve voor respondenten met een chronische aandoening; zij bezochten minder vaak een revalidatiecentrum.

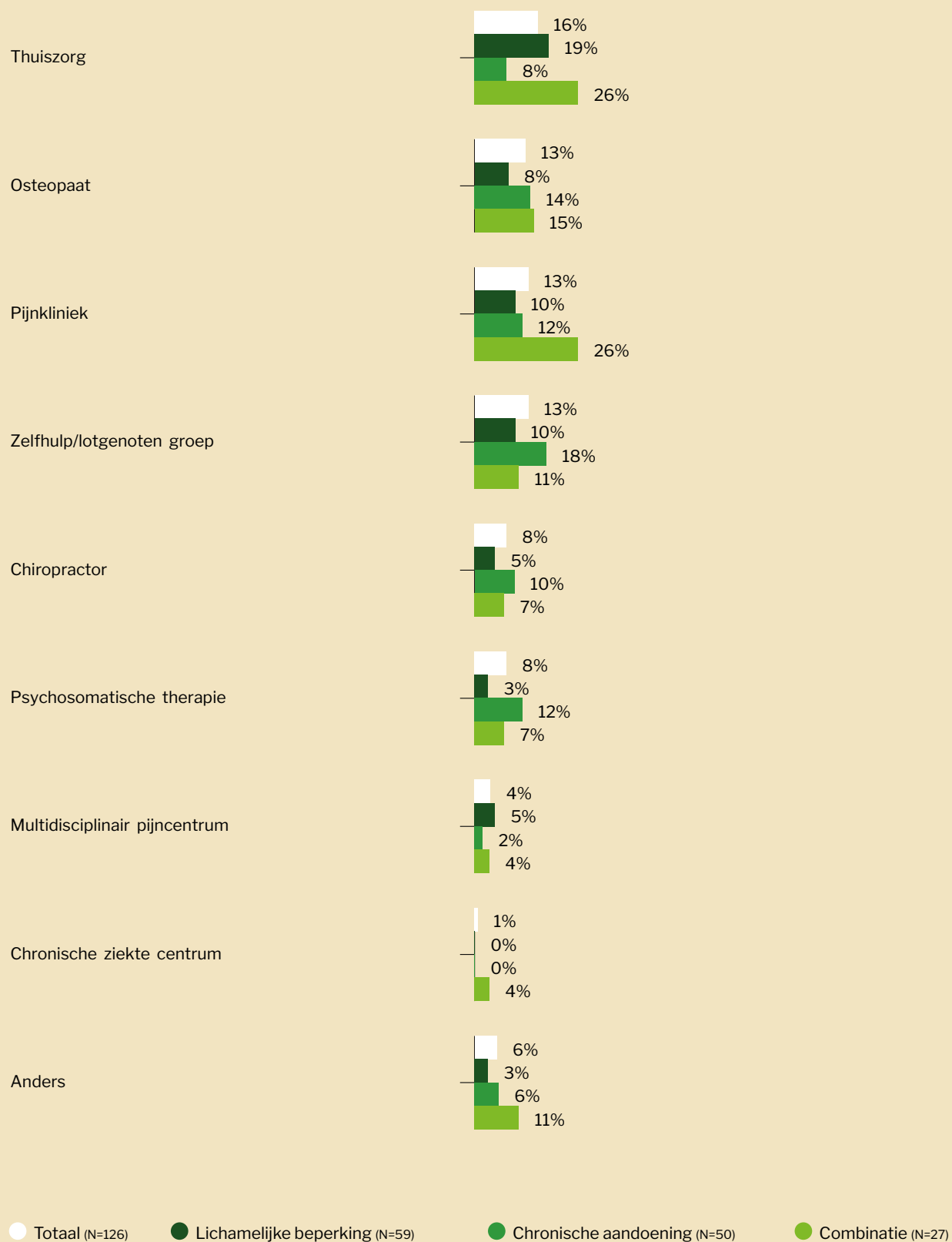
Respondenten die therapie of revalidatie hebben gehad, zijn ook vaak behandeld door een psycholoog en/of ergotherapeut. Respondenten met zowel een chronische aandoening als een lichamelijke beperking doen dit nog vaker dan de andere groepen.

Op de volgende pagina staan zorgverleners die minder frequent worden bezocht.

Waar therapie gevolgd?



Waar therapie gevolgd?



Gezondheid

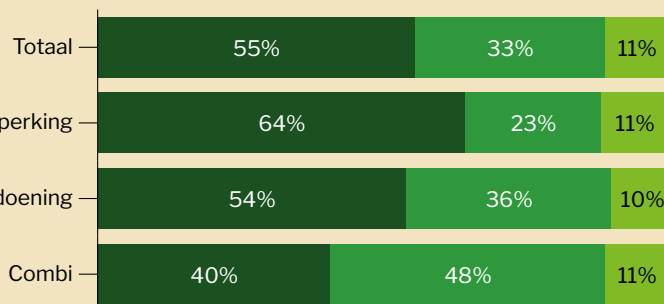
Ongeveer de helft van de respondenten die therapie of revalidatie hebben gehad, geeft aan dat er vanuit de zorginstelling aandacht was voor sport en bewegen. Bij respondenten met een lichamelijke beperking ligt dit hoger: 64%.

De fysiotherapeut wordt het vaakst genoemd als betrokken professional, gevolgd door revalidatieartsen/centra. Door hun aandacht voor sport en bewegen zijn respondenten daadwerkelijk gaan sporten, wat zonder die begeleiding waarschijnlijk niet was gebeurd. Veel respondenten ervaren ook voordeel van de (beweeg)oefeningen. Activiteiten zoals zwemmen, atletiek, rolstoeltennis, rolstoeldansen en bewegingsagogie komen daardoor vaker voor.

Ervaren aandacht

Is er aandacht voor sport en bewegen geweest?

Lichamelijke beperking
Chronische aandoening



● Ja ● Een beetje ● Nee

Indien 'ja'

Door welke professional?

De fysiotherapeut wordt het vaakst genoemd. Ook revalidatieartsen en revalidatiecentra besteden geregeld aandacht aan sport en bewegen. Activiteiten die zij regelmatig benoemen zijn zwemmen, atletiek, rolstoeltennis, rolstoeldansen en bewegingsagogie.

Heeft de aandacht voor sport en bewegen geholpen?

Verreweg de meeste respondenten geven aan dat de aandacht vanuit de behandelend arts heeft geholpen. Slechts een enkeling geeft aan dat het niet geholpen heeft.

Respondenten geven soms aan dat de activiteiten zelf helpen. Bijvoorbeeld de gerichte oefeningen. Andere respondenten geven aan dat de behandelend arts ervoor heeft gezorgd dat ze überhaupt zijn gaan bewegen.

Sport & Bewegen

Op de komende pagina's staat het sport- en beweeggedrag centraal van mensen met een lichamelijke beperking, een chronische aandoening of een combinatie van beide. We zijn benieuwd naar hun ervaringen, behoeften en eventuele belemmeringen op dit gebied.



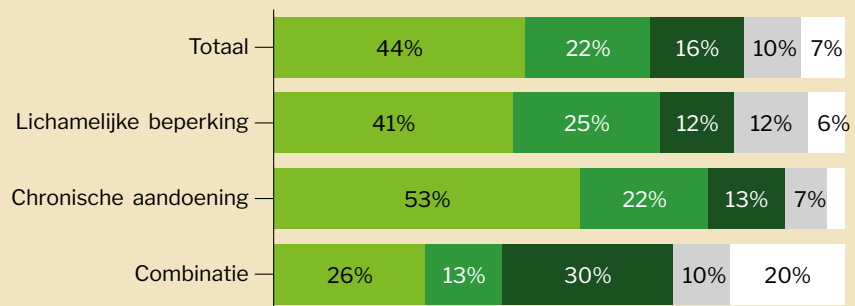
Sport & Bewegen

Ruim vier op de tien respondenten bewegen dagelijks meer dan 30 minuten. Bij respondenten met een chronische aandoening ligt dit hoger (53%).

Respondenten met zowel een chronische aandoening als een lichamelijke beperking geven het vaakst aan helemaal niet te bewegen of slechts één dag per week. Dit geldt voor drie op de tien uit deze groep.

Beweeggedrag

Hoeveel dagen
per week beweeg
je 30 minuten of
langer?



● Dagelijks
 ● 4 tot 6
 ● 2 tot 3
 ● 1 dag
 ● Geen

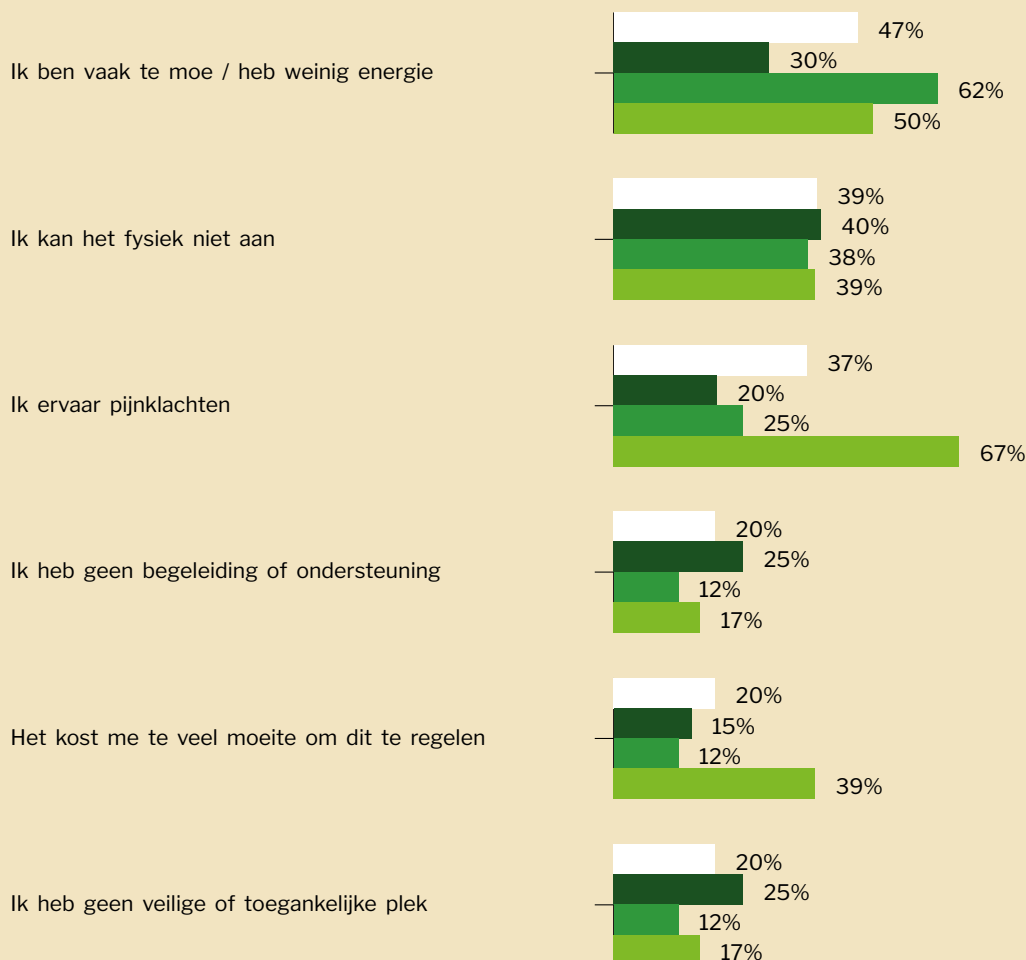
Sport & Bewegen

Van de respondenten die minder dan drie dagen per week bewegen, beweegt het merendeel zo weinig omdat zij moe zijn of een laag energieniveau ervaren. Ook geven zij vaak aan dat zij het fysiek niet aankunnen.

Respondenten met een lichamelijke beperking geven minder vaak dan andere groepen aan dat zij weinig bewegen vanwege vermoeidheid of een laag energieniveau.

Op de volgende pagina staan redenen die minder vaak worden genoemd door respondenten.

Redenen niet bewegen



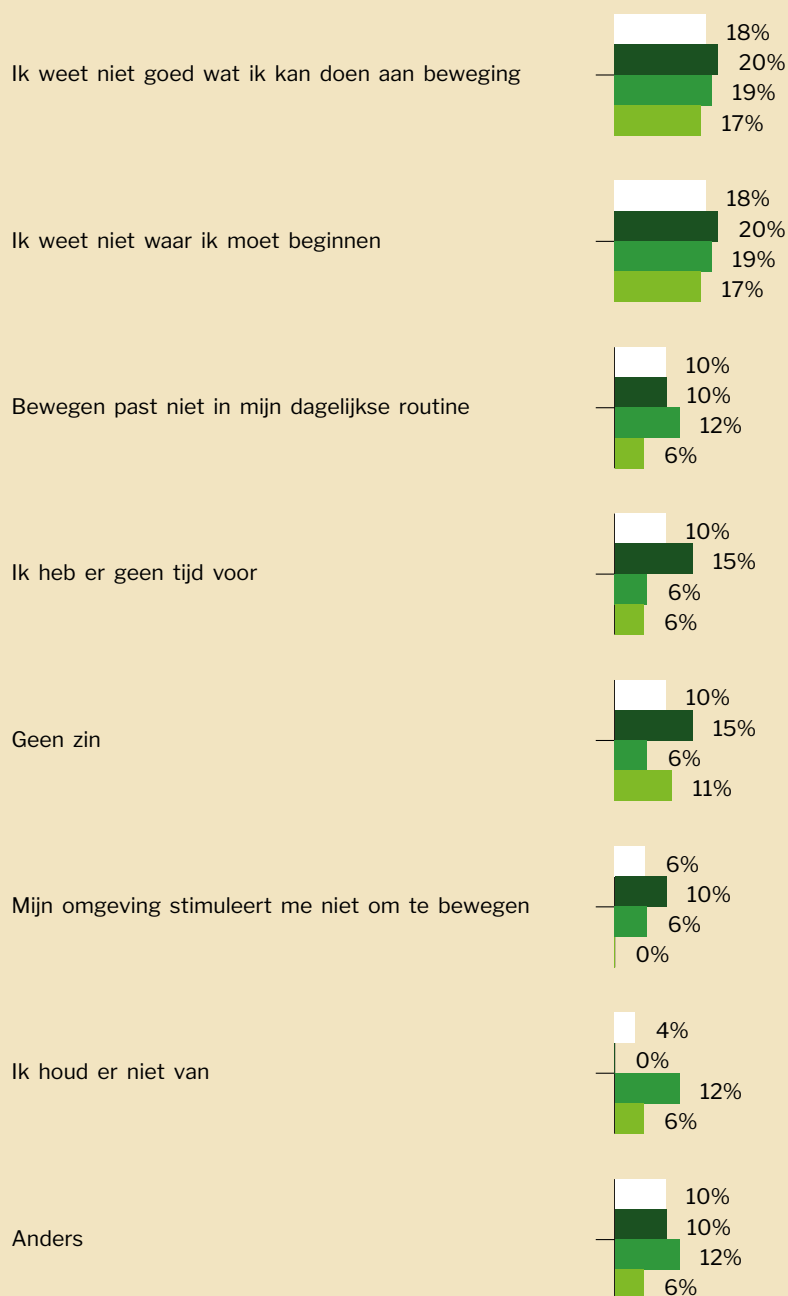
● Totaal (N=51)

● Lichamelijke beperking (N=20)

● Chronische aandoening (N=16)

● Combinatie (N=18)

Redenen niet bewegen



● Totaal (N=51)

● Lichamelijke beperking (N=20)

● Chronische aandoening (N=16)

● Combinatie (N=18)

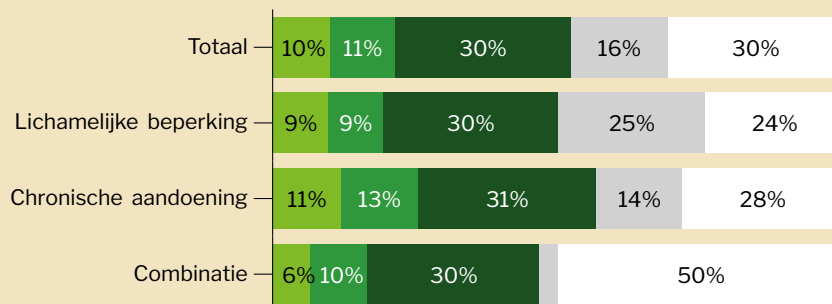
Sport & Bewegen

De helft van de respondenten sport minstens twee keer per week gedurende 30 minuten of langer. Ongeveer één op de tien sport dagelijks of zelfs meerdere keren per dag. De meeste respondenten, zo'n drie op de tien, sporten twee tot drie keer per week.

Respondenten met zowel een chronische aandoening als een lichamelijke beperking sporten het minst vaak; de helft van hen sport helemaal niet. Mensen met alleen een chronische aandoening sporten het vaakst: 55% van hen sport twee keer per week of vaker.

Sporten

Hoeveel dagen per week sport je 30 minuten of langer?



● Dagelijks+
 ● 4 tot 6
 ● 2 tot 3
 ● 1 dag
 ● Ik sport niet

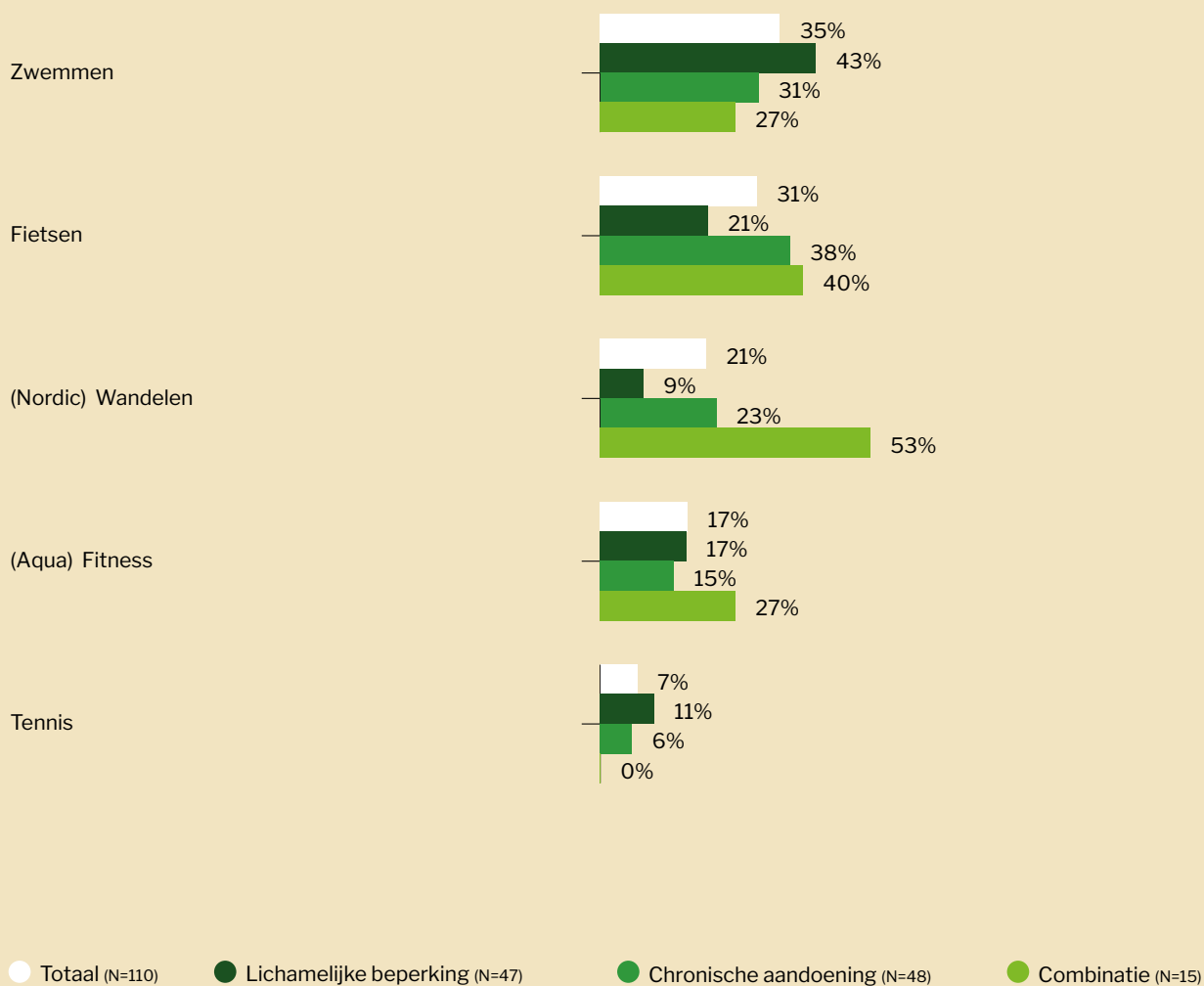
Sport & Bewegen

De sporten die door sportende respondenten het vaakst worden beoefend, zijn fitness, wandelen, fietsen en zwemmen. Vooral mensen met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening wandelen veel (53%). Daarnaast fitnessen zij vaker dan de andere groepen wanneer zij sporten.

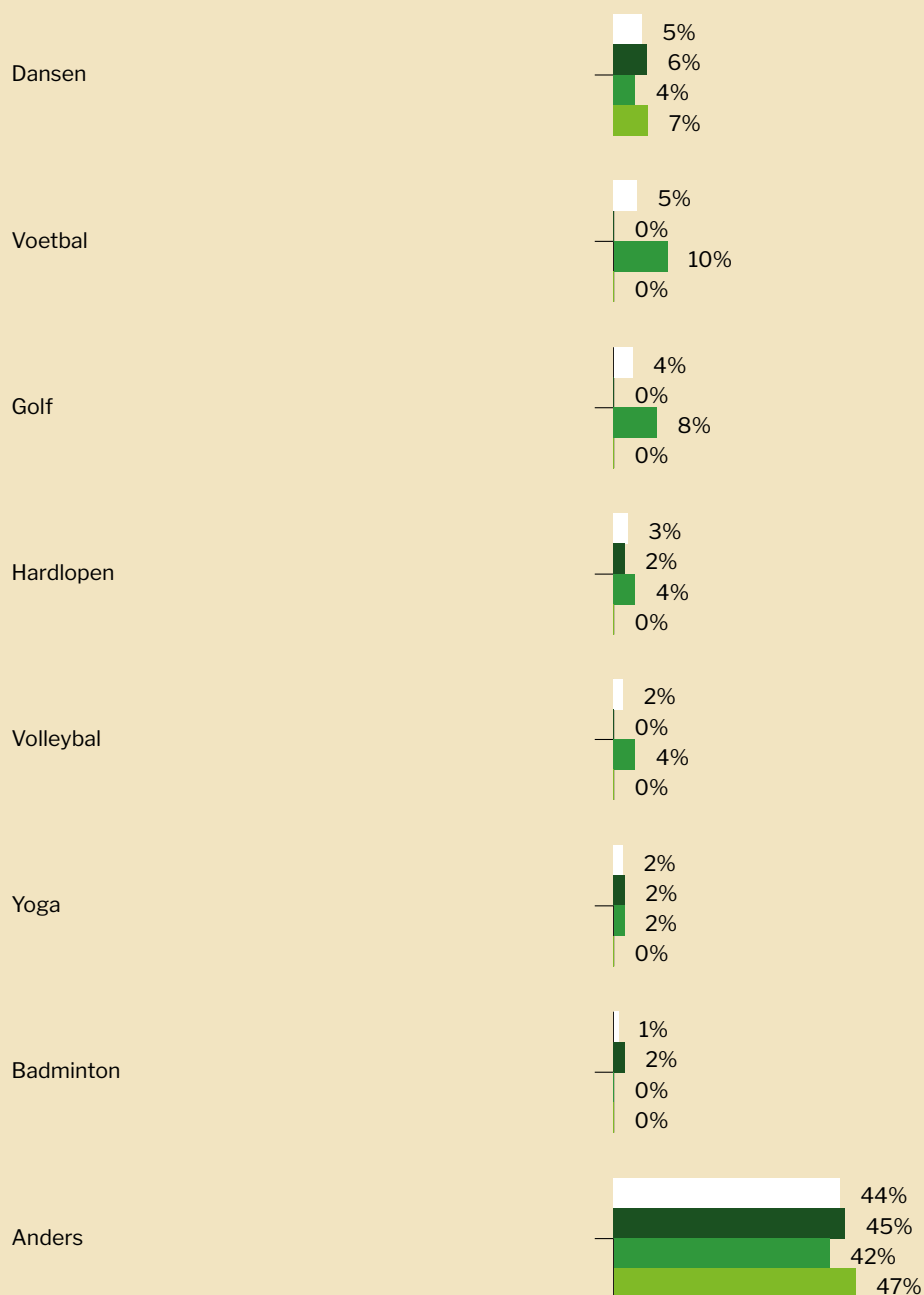
Respondenten met een lichamelijke beperking wandelen en fietsen iets minder vaak dan de andere groepen.

In de categorie 'anders' noemen respondenten onder andere: bezigheden thuis of veel stappen zetten. Ze geven hierbij specifiek aan dat ze hierdoor wel aan hun beweging komen.

Welke sport?



Welke sport?



● Totaal (N=110)

● Lichamelijke beperking (N=47)

● Chronische aandoening (N=48)

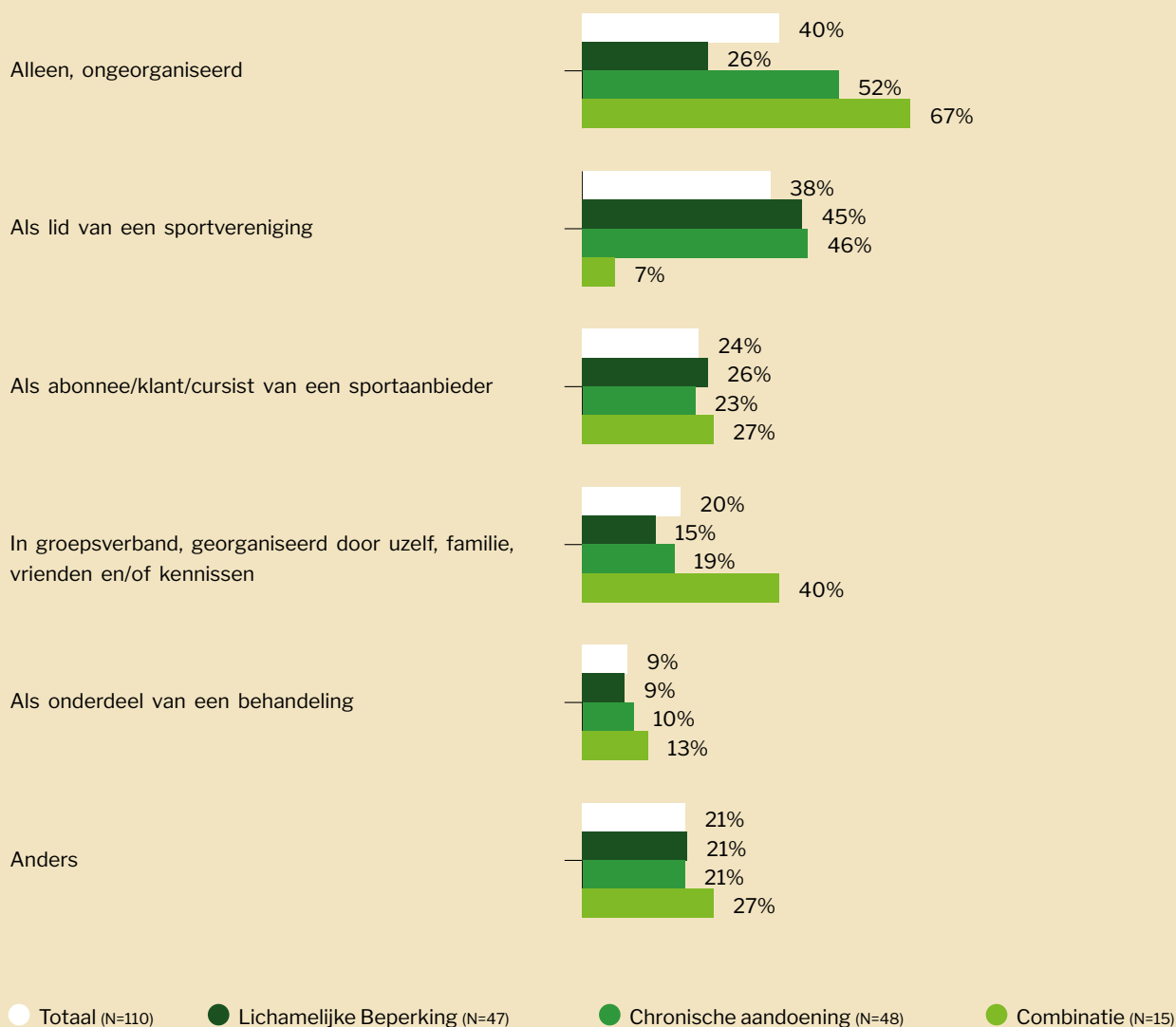
● Combinatie (N=15)

Sport & Bewegen

De meeste respondenten met een lichamelijke beperking sporten bij een sportvereniging (45%). Respondenten met een chronische aandoening of met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening sporten daarentegen vooral individueel of ongeorganiseerd (respectievelijk 52% en 67%). Opvallend is dat respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening relatief vaak in groepsverband sporten (40%).

Respondenten die fitnesssen, doen dit meestal als abonnee van een sportschool (32%) en ongeveer één op de vijf doet dit alleen/ongeorganiseerd, via een vereniging of als onderdeel van een behandeling. Respondenten die wandelen doen dit meestal alleen/ongeorganiseerd (57%). Drie op de tien wandelen in groepsverband. Fietsen wordt eveneens meestal alleen/ongeorganiseerd gedaan (70%). Eén op de drie zwemmers is lid van een sportvereniging, een kwart zwemt alleen/ongeorganiseerd.

Hoe wordt gesport?



Sport & Bewegen

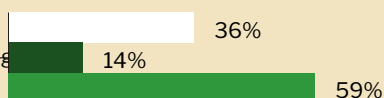
Respondenten met een lichamelijke beperking die sporten bij een vereniging, doen dit vaak in speciale groepen voor mensen met een beperking (62%). Daarnaast sport een kwart van hen bij een sportvereniging die uitsluitend sport aanbiedt voor mensen met een beperking.

Dit geldt niet voor respondenten met een chronische aandoening: zij sporten meestal samen met mensen zonder beperking (59%).

Gegevens van respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening worden niet getoond omdat voor deze doelgroep te weinig respondenten zijn (N<5).

Sportvereniging

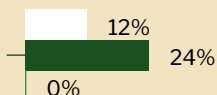
Nee, ik train/sport mee met mensen zonder een beperking



Ja, ik neem deel aan een groep speciaal voor mensen met een beperking



Ja, ik ben lid van een vereniging die enkel gehandicaptensport aanbiedt



● Totaal (N=42)

● Lichamelijke beperking (N=21)

● Chronische aandoening (N=22)

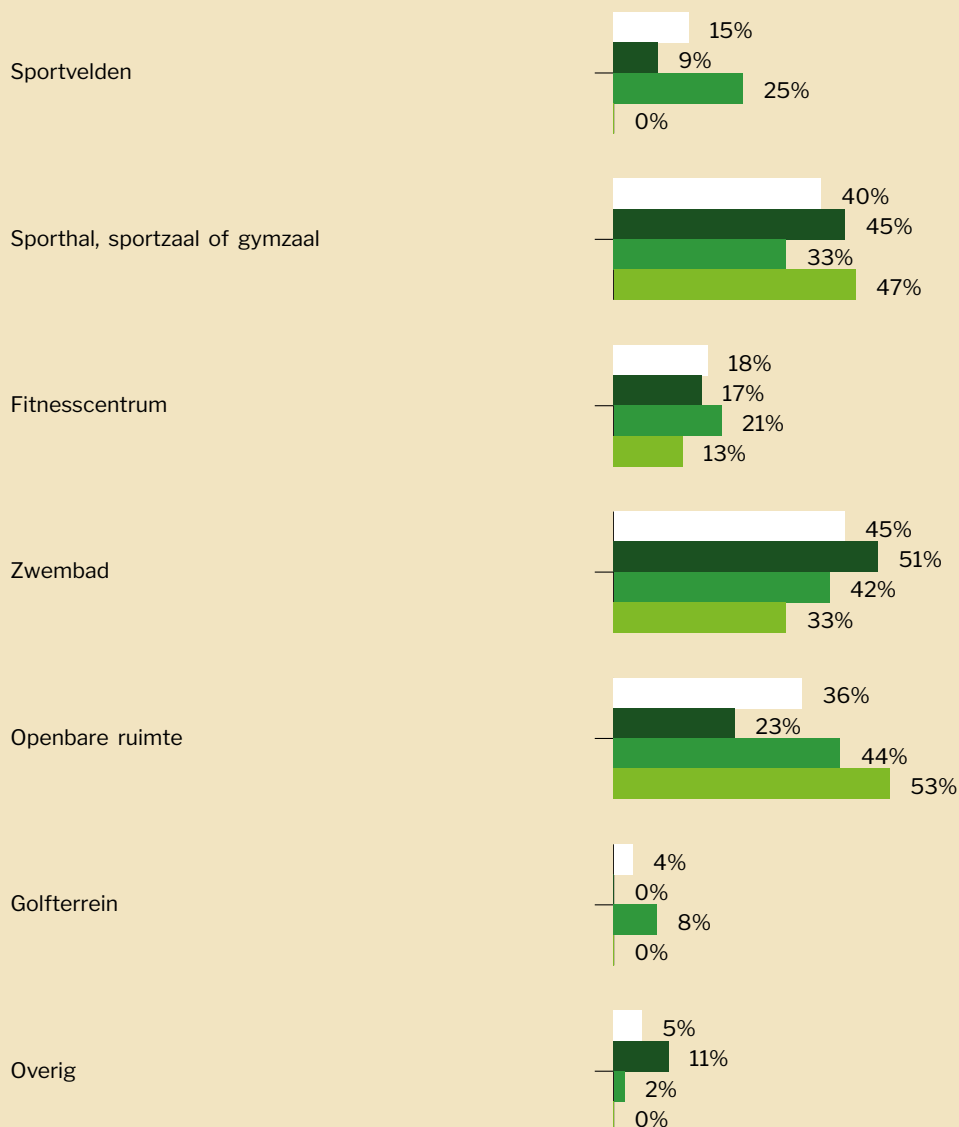
Sport & Bewegen

Veel sportende respondenten zwemmen en het zwembad is dan ook vaak de accommodatie waar zij sporten (45%). Van alle respondenten met een lichamelijke beperking sporten er zelfs 51% in het zwembad.

Respondenten met zowel een chronische aandoening als een lichamelijke beperking sporten veel minder vaak in een zwembad (33%). Deze groep sport opvallend vaak in de openbare ruimte (53%) en/of in een sporthal (47%).

Respondenten met een lichamelijke beperking sporten ook vaak in een sporthal, maar relatief weinig in de openbare ruimte. Het zijn vooral de respondenten met een chronische aandoening die relatief vaak sporten op sportvelden (25%) en iets minder vaak in sporthallen (33%).

Accommodatie



● Totaal (N=110)

● Lichamelijke beperking (N=47)

● Chronische aandoening (N=48)

● Combinatie (N=15)

Sport & Bewegen

Respondenten ervaren de toegankelijkheid van sportvelden over het algemeen als (zeer) goed. Alleen respondenten met een lichamelijke beperking geven vaker aan dat de sportvelden voor hen slechts 'gemiddeld' toegankelijk zijn, en niet (zeer) goed.

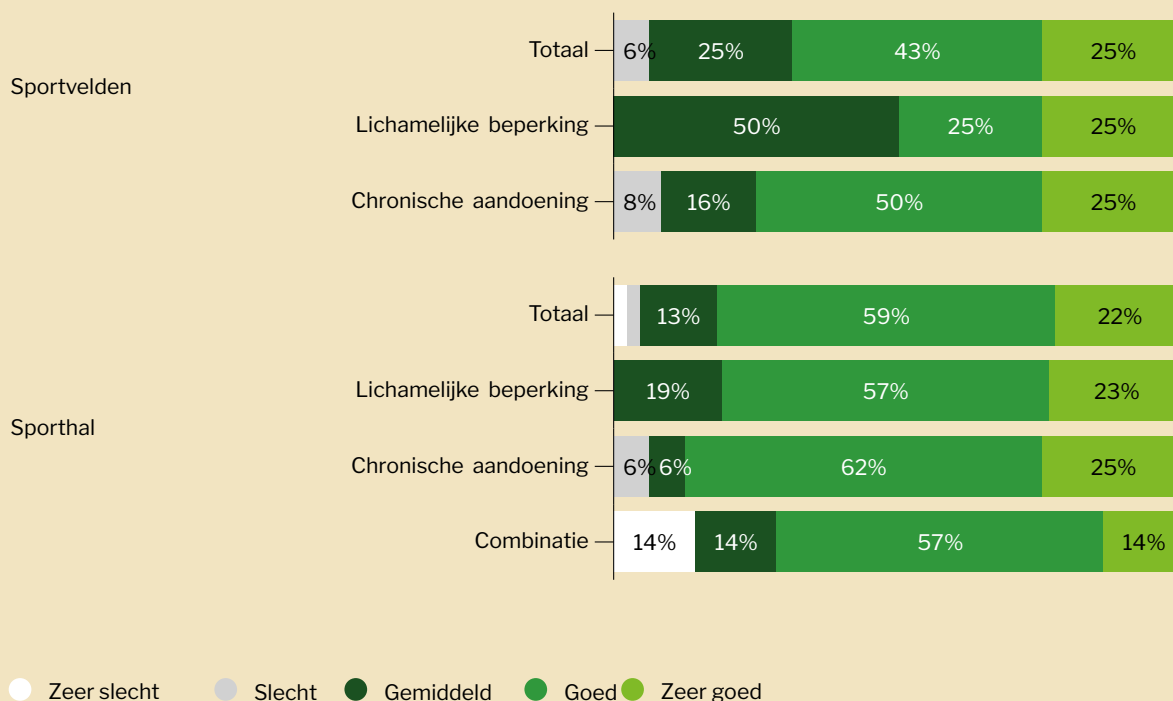
Ook de toegankelijkheid van sporthallen wordt over het algemeen als (zeer) goed beoordeeld. Slechts een enkeling beoordeelt deze als (zeer) slecht.

De ervaringen van respondenten met fitnesscentra (volgende pagina) verschillen sterk tussen de groepen. Respondenten met een lichamelijke beperking zijn het meest kritisch: geen van hen ervaart de toegankelijkheid als zeer goed. Een kwart beoordeelt deze als goed, een kwart als slecht.

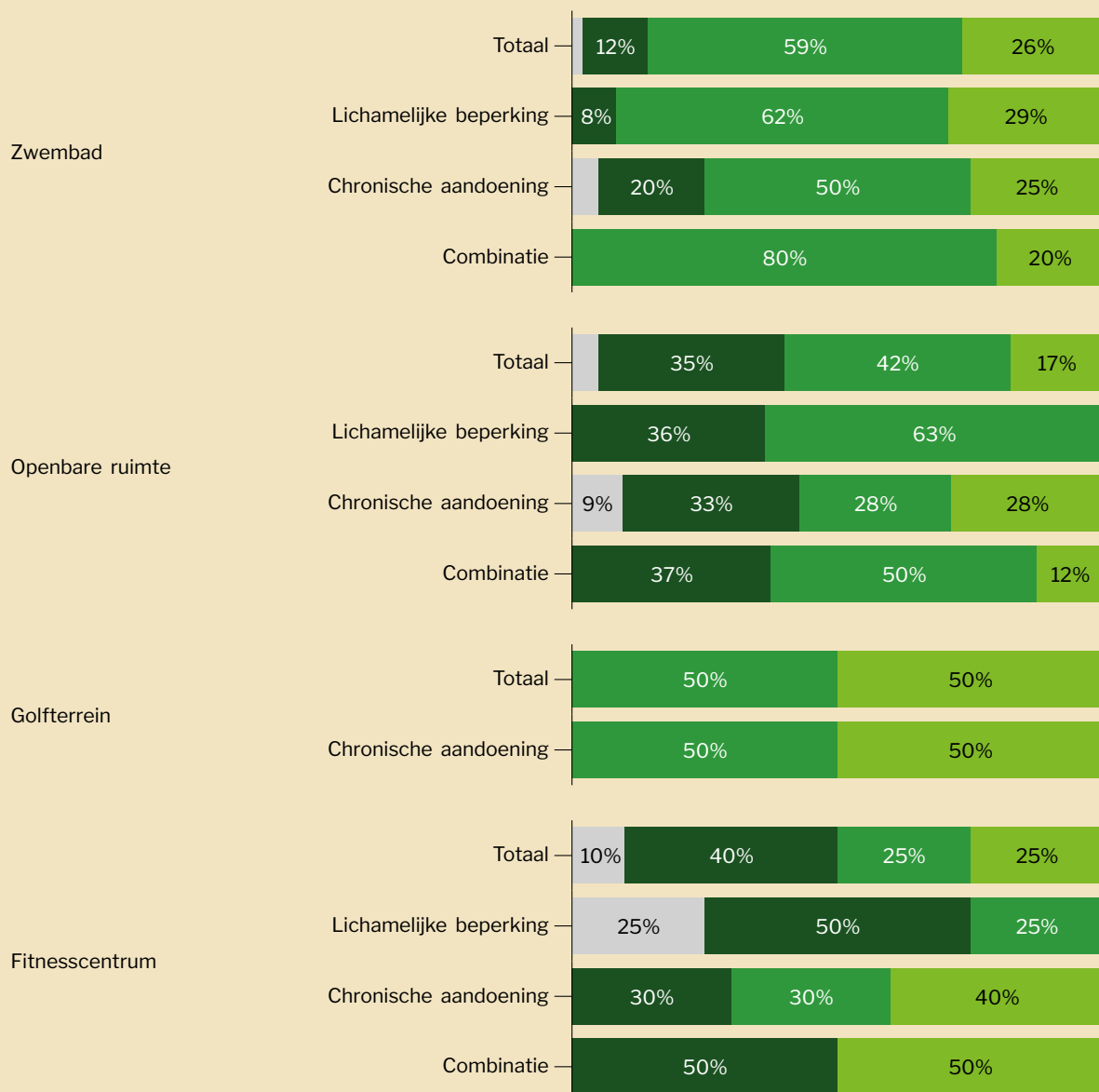
Zeven op de tien respondenten met een chronische aandoening ervaren de toegankelijkheid van fitnesscentra als (zeer) goed. Voor respondenten met zowel een chronische aandoening als een lichamelijke beperking geldt dit voor de helft van de groep.

De toegankelijkheid van zwembaden wordt over het algemeen als (zeer) goed ervaren. Afhankelijk van de doelgroep geldt dit voor tussen de 75% en 100% van de respondenten. Ruim zes op de tien respondenten beoordelen de toegankelijkheid van de openbare ruimte als (zeer) goed. Slechts een enkeling beoordeelt deze als slecht; dit betreft enkele respondenten met een chronische aandoening.

Toegankelijkheid



Toegankelijkheid



Zeer slecht
 Slecht
 Gemiddeld
 Goed
 Zeer goed

Sport & Bewegen

Er is een duidelijke tweedeling zichtbaar: waar toegankelijkheid en begeleiding goed geregeld zijn, ervaren mensen vrijheid, veiligheid en plezier in bewegen. Waar dit niet het geval is, stuiten mensen op fysieke, organisatorische of mentale barrières die deelname belemmeren.

De belangrijkste wensen gaan over betere fysieke toegankelijkheid, prikkelarme omgevingen en aangepaste voorzieningen.

Toegankelijkheid

Wat maakt dat je de toegankelijkheid van deze locatie(s) zo hebt ervaren?

Respondenten die locaties over het algemeen goed bereikbaar en toegankelijk vinden zeggen:

- De voorzieningen zijn prima of goed geregeld.
- Sporthallen, zwembaden en fitnessruimtes zijn laagdrempelig.
- Sommige locaties zijn volledig rolstoeltoegankelijk.
- Begeleiding van vrijwilligers wordt gewaardeerd.
- Activiteiten zoals zwemmen, wandelen en fitness zijn goed bereikbaar.
- Het open karakter van sommige locaties biedt vrijheid in bewegen.
- Sociale activiteiten en het samen sporten worden als prettig ervaren.

Wat moet er verbeterd worden?

Respondenten met verbeterpunten zeggen:

- Problemen met drempels, trappen, geen lift, smalle deuren, geen automatische deuren, steile oprijplaten, ontbrekende of slechte stoepen.
- Gebrek aan invalidentoiletten, douchestoelen, aankleedtafels, wasbakken, tilliften of geschikte sporthulpmiddelen.
- Lawaai, drukte, muziek of gebrek aan rustige ruimtes wordt als belastend ervaren.
- Locaties liggen soms te ver weg, zijn niet in de eigen gemeente of moeilijk zelfstandig bereikbaar.
- Activiteiten zijn soms te duur, slecht georganiseerd of hebben ongunstige openingstijden.
- Tekort aan gehandicaptenparkeerplaatsen.
- Trottoirs en stoepen zijn vaak ongelijk, schuinhangend of met losliggende tegels, wat valgevaarlijk is.

Sport & Bewegen

Over het algemeen voelen respondenten zich op hun gemak tijdens het sporten. Respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening voelen zich iets minder vaak op hun gemak.

Respondenten die zich niet op hun gemak voelen geven aan dat dit komt doordat het lastig is om hun grenzen te bewaken en/of omdat ze het beweegtempo van de groep niet kunnen bijhouden.

Antwoorden verschillen tussen doelgroepen en omdat de N van respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening te laag is ($N < 5$) worden hun antwoorden niet getoond.

Ervaren veiligheid

In hoeverre voel jij je op je gemak tijdens het sporten?

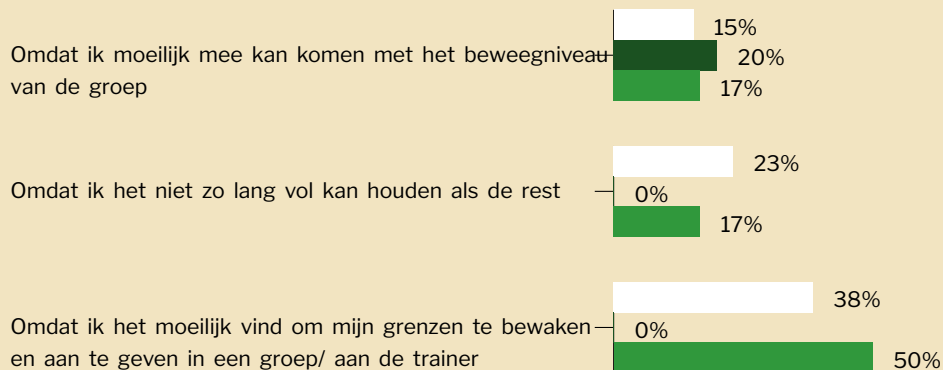
Totale groep: 8,2

Respondenten met een lichamelijke beperking: 8,3

Respondenten met een chronische aandoening: 8,2

Respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening: 7,7

Waarom niet op gemak?



● Totaal (N=13)

● Lichamelijke beperking (N=5)

● Chronische aandoening (N=6)

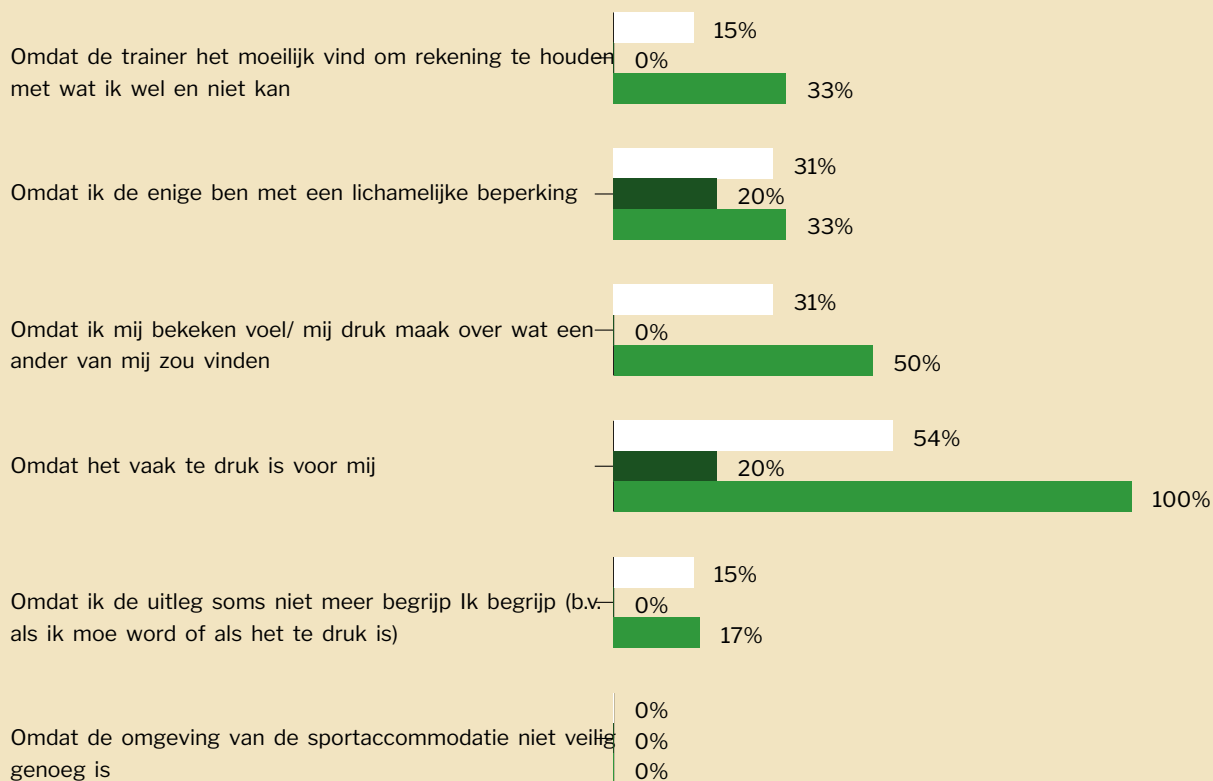
Sport & Bewegen

Andere redenen waarom respondenten met een chronische aandoening zich niet op hun gemak voelen tijdens het sporten, zijn dat zij zich druk maken over wat anderen van hen denken of zich bekeken voelen (50%), dat zij de enige zijn met een aandoening (33%) en/of dat de trainer te weinig rekening met hen houdt (33%).

Respondenten met een lichamelijke beperking voelen zich niet op hun gemak omdat zij (vaak) de enige zijn met een lichamelijke beperking (20%) en/of dat het te druk is voor hen (20%).

Vanwege de lage N worden de resultaten van de groep met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening niet weergegeven.

Waarom niet op gemak?



● Totaal (N=13)

● Lichamelijke beperking (N=5)

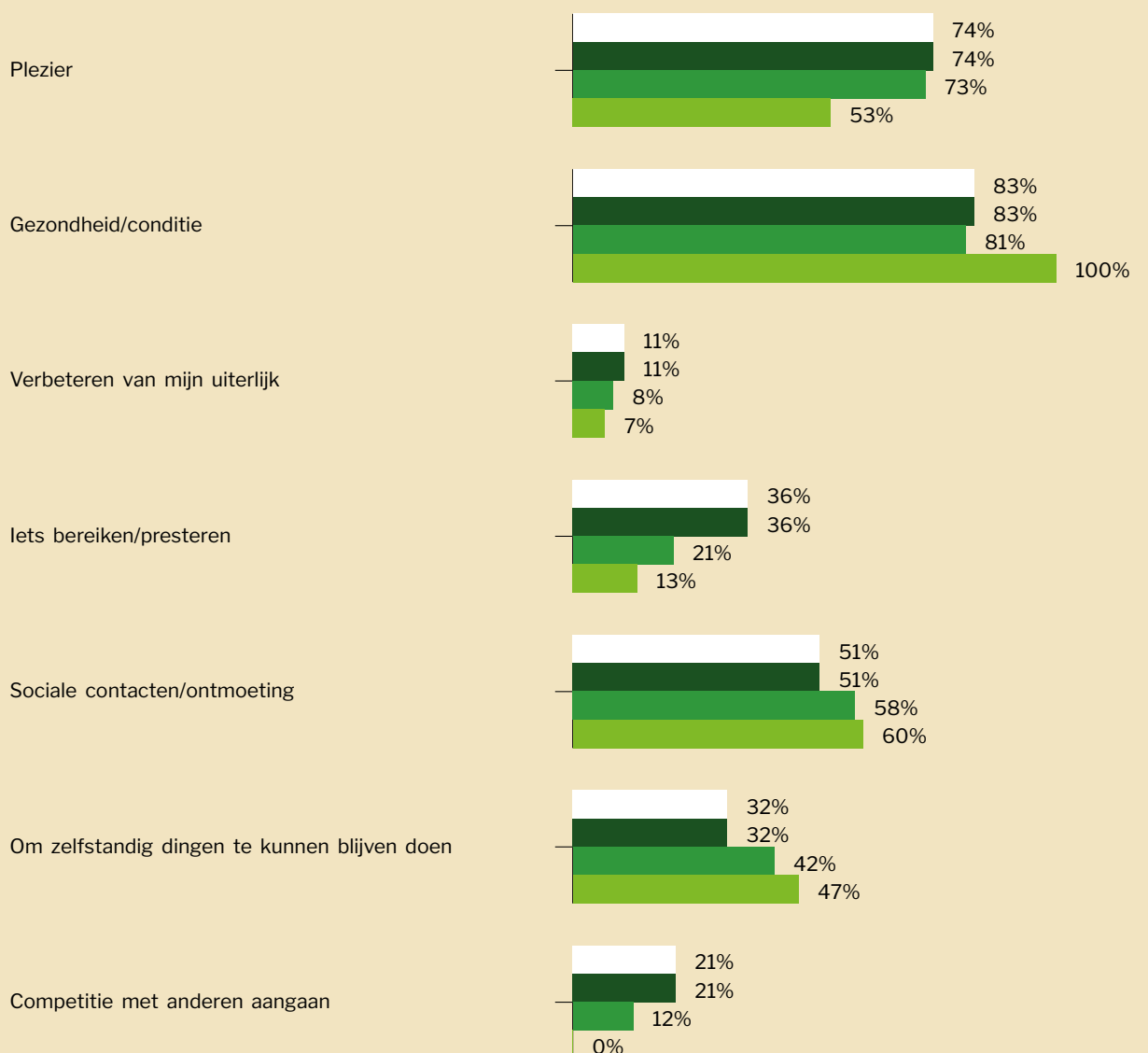
● Chronische aandoening (N=6)

Sport & Bewegen

De meeste respondenten sporten voor hun gezondheid (80%) en plezier (75%) en de helft ook voor sociale contacten.

Mensen met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening sporten minder vaak voor het plezier, maar juist vaker om gezondheidsredenen, sociale ontmoeting en behoud van zelfstandigheid. Respondenten met alleen een chronische aandoening sporten ook iets vaker met het oog op sociale contacten en zelfstandigheid dan mensen met alleen een lichamelijke beperking.

Waarom sport jij?



● Totaal (N=110)

● Lichamelijke beperking (N=47)

● Chronische aandoening (N=48)

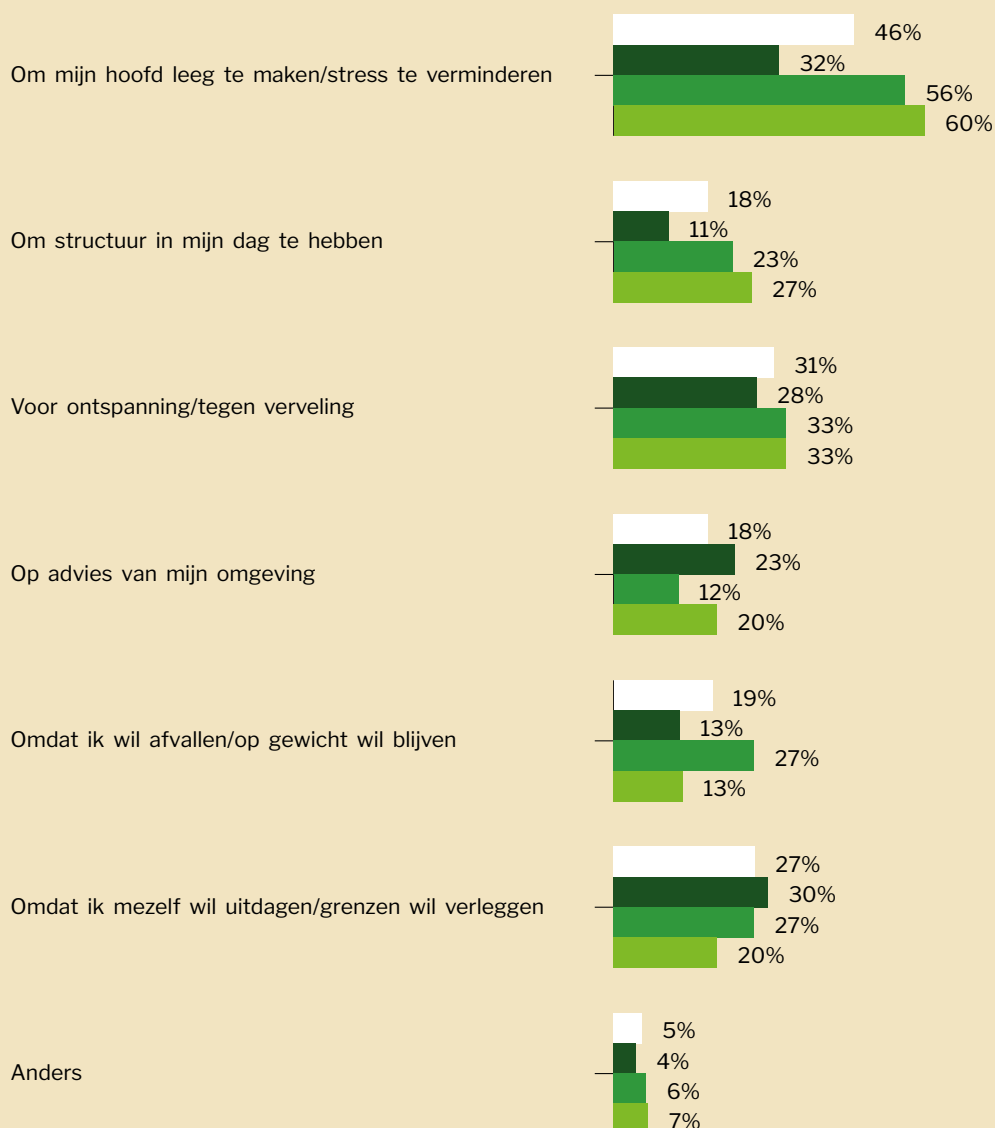
● Combinatie (N=15)

Sport & Bewegen

Andere veelgenoemde redenen om te sporten zijn het verminderen van stress (46%) en ontspanning (31%).

Respondenten met een chronische aandoening, of met de combinatie van een lichamelijke beperking en een chronische aandoening, sporten vaker om stress te verminderen (respectievelijk 56% en 60%) dan respondenten met alleen een lichamelijke beperking (32%).

Waarom sport jij?



● Totaal (N=110)

● Lichamelijke beperking (N=47)

● Chronische aandoening (N=48)

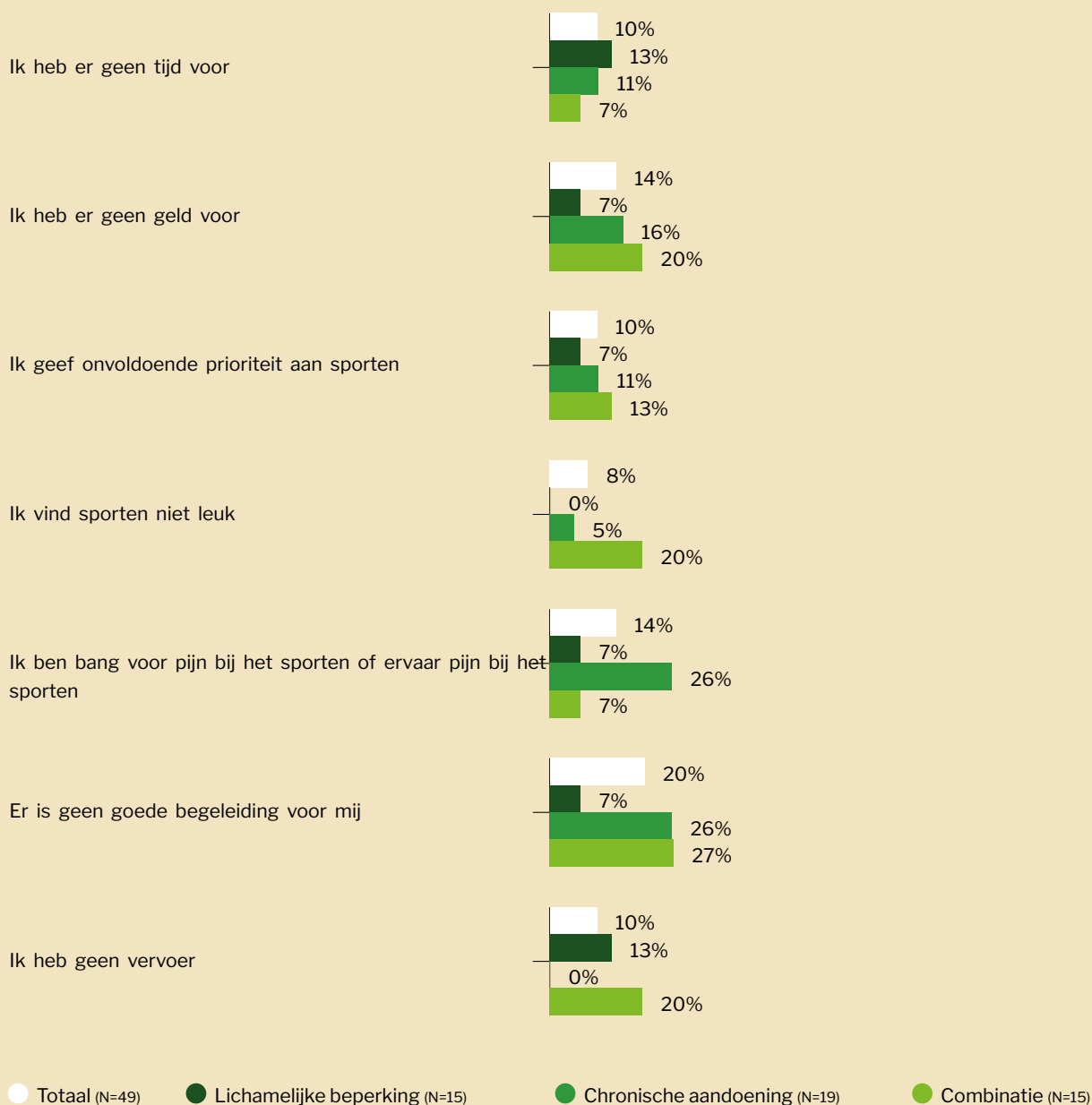
● Combinatie (N=15)

Sport & Bewegen

Eén op de vijf respondenten sport niet door gebrek aan goede begeleiding, vooral mensen met een chronische aandoening (26%) of een combinatie met een lichamelijke beperking (27%). Redenen als 'geen tijd' of 'niet leuk' worden weinig genoemd (circa. 10%).

Gebrek aan vervoer (20%), de kosten (20%) zijn relevant voor mensen met de combinatie van een lichamelijke beperking en chronische aandoening. Angst voor pijn (26%) wordt door mensen met uitsluitend een chronische aandoening relatief vaak genoemd.

Redenen niet sporten

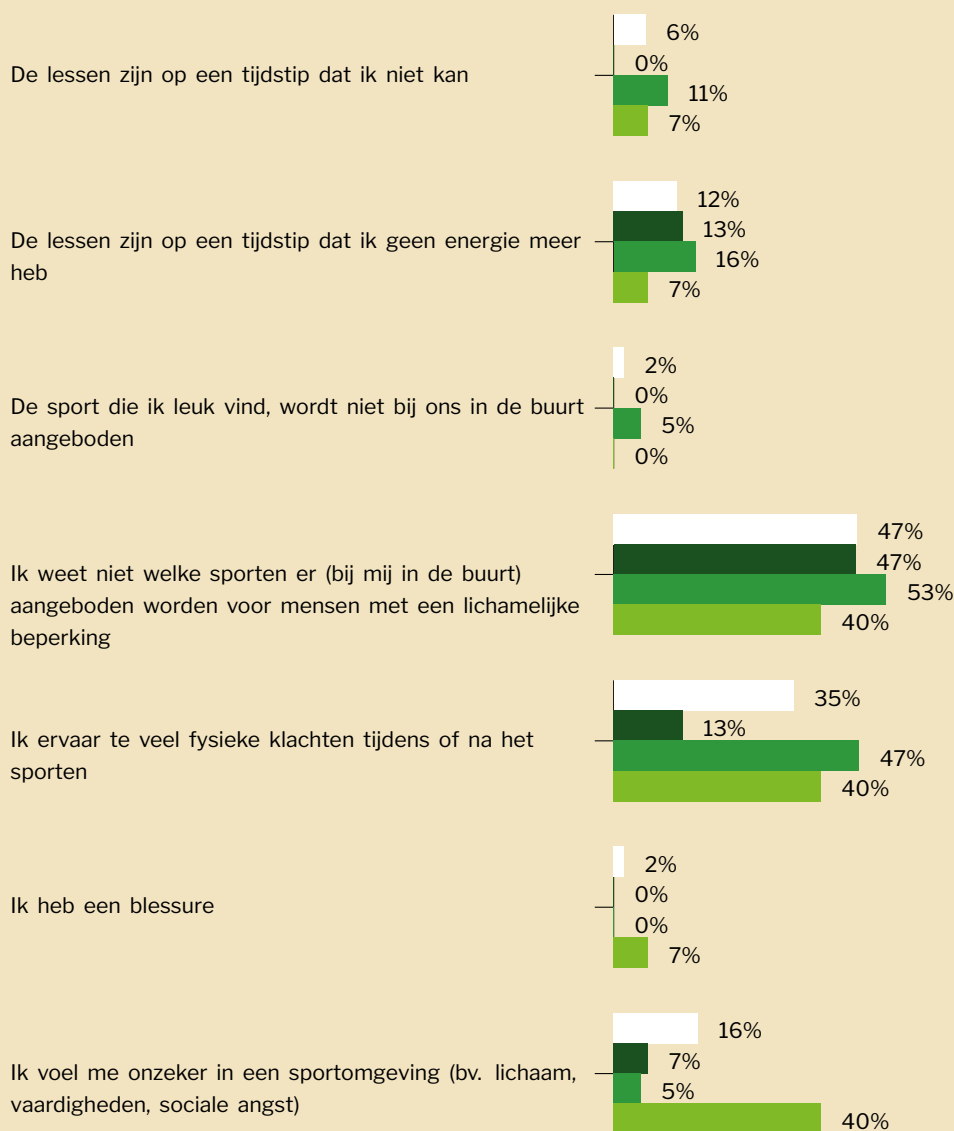


Sport & Bewegen

Veelgenoemde redenen om niet te sporten zijn vooral het gebrek aan kennis over geschikte sportmogelijkheden in de buurt (47%) en te veel fysieke klachten tijdens het sporten (35%), vooral bij respondenten met een chronische aandoening of een combinatie van beperkingen.

Daarnaast voelt 40% van de respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening zich onzeker in een sportomgeving, tegenover slechts een klein deel van de respondenten met één van beide beperkingen.

Redenen niet sporten



● Totaal (N=49)

● Lichamelijke beperking (N=15)

● Chronische aandoening (N=19)

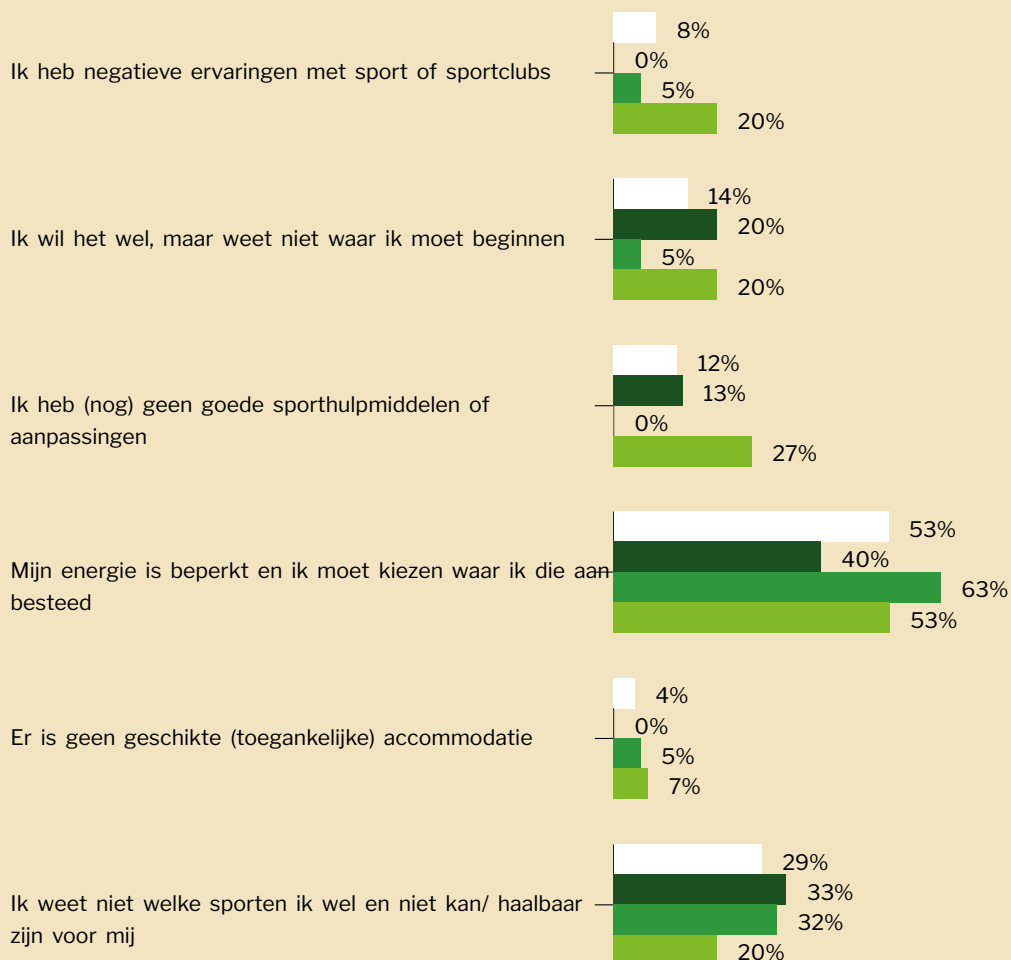
● Combinatie (N=15)

Sport & Bewegen

Een andere belangrijke reden om niet te sporten is een gebrek aan energie (53%). Vooral respondenten met een chronische aandoening noemen dit als reden om niet te sporten (63%).

Voor drie op de tien respondenten is het niet weten welke sporten haalbaar zijn een belemmering. Vooral mensen met een lichamelijke beperking geven dit relatief vaak aan (33%).

Redenen niet sporten



● Totaal (N=49)

● Lichamelijke beperking (N=15)

● Chronische aandoening (N=19)

● Combinatie (N=15)

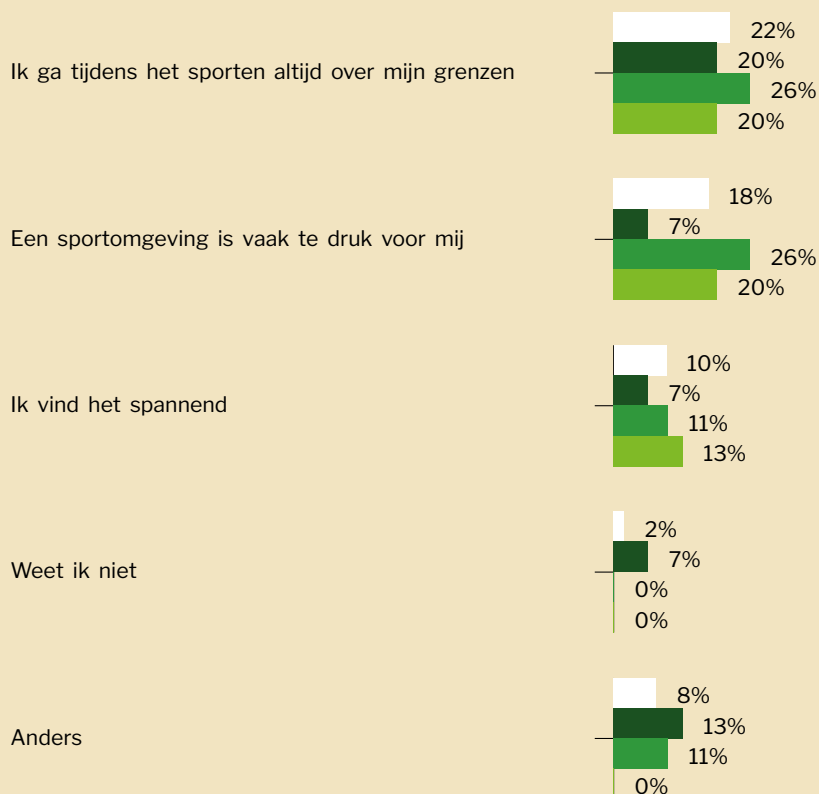
Sport & Bewegen

Ongeveer één op de vijf respondenten sport niet omdat zij daarbij over hun eigen grenzen gaan. Dit geldt voor ongeveer een kwart van de respondenten met een chronische aandoening.

Een kwart van de respondenten met een chronische aandoening geeft daarnaast aan niet te sporten omdat de sportomgeving te druk is voor hen. Dit geldt ook voor één op de vijf mensen met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening.

Voor mensen met alleen een lichamelijke beperking speelt een te drukke sportomgeving slechts zelden een rol (7%).

Redenen niet sporten



● Totaal (N=49)

● Lichamelijke beperking (N=15)

● Chronische aandoening (N=19)

● Combinatie (N=15)

Sport & Bewegen

Twee op de drie respondenten die momenteel niet sporten, zouden dit eigenlijk wel willen.

Ongeveer één op de zes à zeven geeft aan normaal gesproken wel te sporten, maar dit tijdelijk niet te doen vanwege gezondheidsklachten.

Eén op de drie respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening wil niet sporten. Ter vergelijking: dit geldt voor ruim één op de tien respondenten met alleen een lichamelijke beperking of alleen een chronische aandoening.

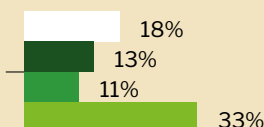
Sporten die overwogen worden door respondenten die willen sporten zijn yoga, zwemmen, handbike, fitness en wandelen.

Wil je sporten?

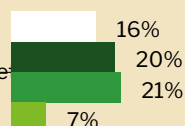
Ja, ik zou dit wel willen



Nee, ik wil ook niet gaan sporten



Ik sport normaal gesproken, maar het lukt nu (tijdelijk) niet vanwege mijn gezondheid of een blessure



● Totaal (N=49)

● Lichamelijke beperking (N=15)

● Chronische aandoening (N=19)

● Combinatie (N=15)

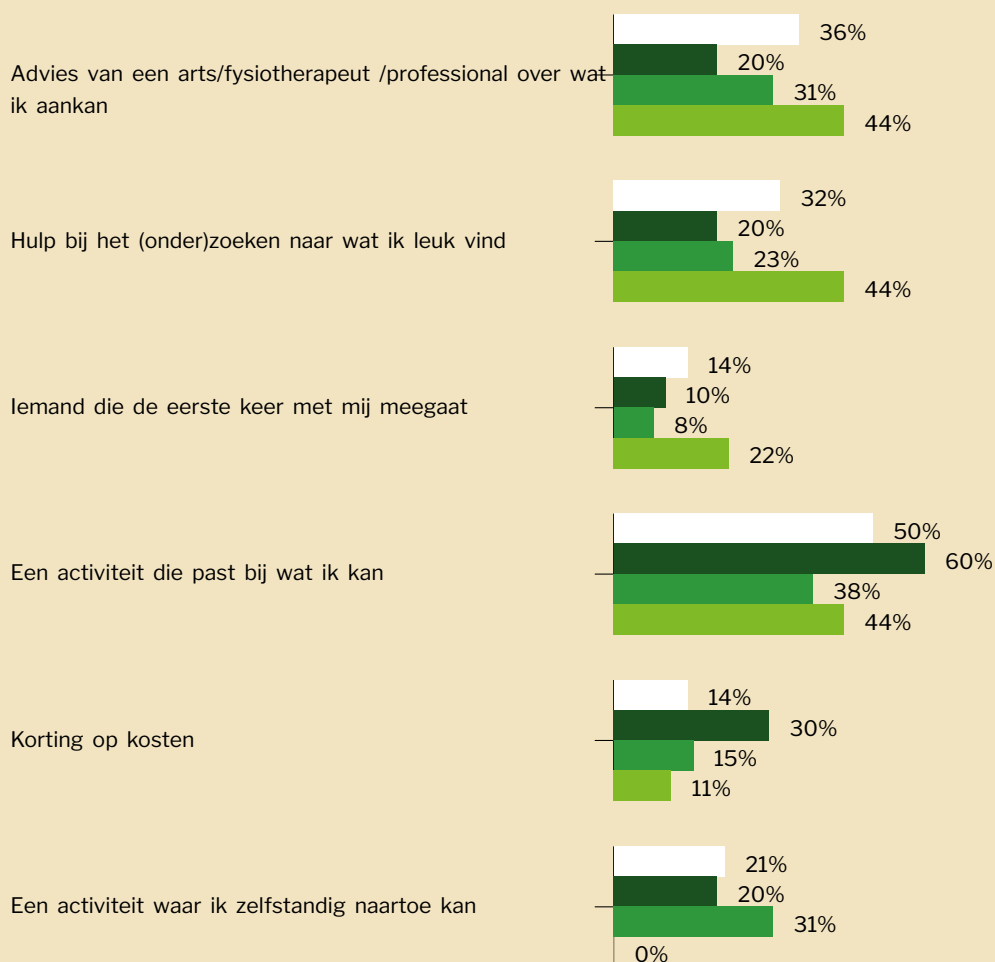
Sport & Bewegen

Aan respondenten die willen sporten is gevraagd wat zij nodig hebben om vaker te sporten. De antwoorden staan op deze en de volgende drie pagina's.

Een activiteit die aansluit bij de mogelijkheden van respondenten is voor alle groepen belangrijk. Vooral respondenten met een lichamelijke beperking vinden dit erg belangrijk (60%).

Voor respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening is het van belang dat zij advies krijgen van een arts en ondersteuning bij het ontdekken van activiteiten die zij leuk vinden. Respondenten met alleen een chronische aandoening zoeken activiteiten waar ze zelfstandig naartoe kunnen.

Wat heb je nodig?



● Totaal (N=28) ● Lichamelijke beperking (N=10) ● Chronische aandoening (N=13) ● Combinatie (N=9)

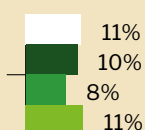
Sport & Bewegen

De opties op deze pagina zijn voor de respondenten veel minder belangrijk. Respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening zouden mogelijk nog baat hebben bij een hulpmiddel.

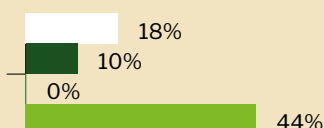
Respondenten met een chronische aandoening geven aan dat het tijdstip van de activiteit belangrijk is.

Wat heb je nodig?

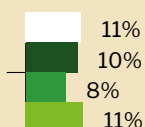
Proefles bij een club



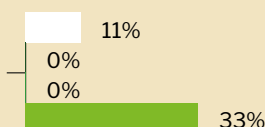
Een hulpmiddel dat het sporten/bewegen makkelijker maakt



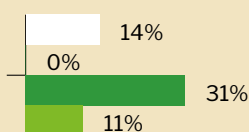
Vervoer/bereikbaarheid



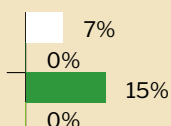
Makkelijker maken om sporthulpmiddelen (bijv. sportrolstoel) aan te vragen



Het tijdstip van de activiteit



De activiteit korter zou duren dan gebruikelijk



● Totaal (N=28)

● Lichamelijke beperking (N=10)

● Chronische aandoening (N=13)

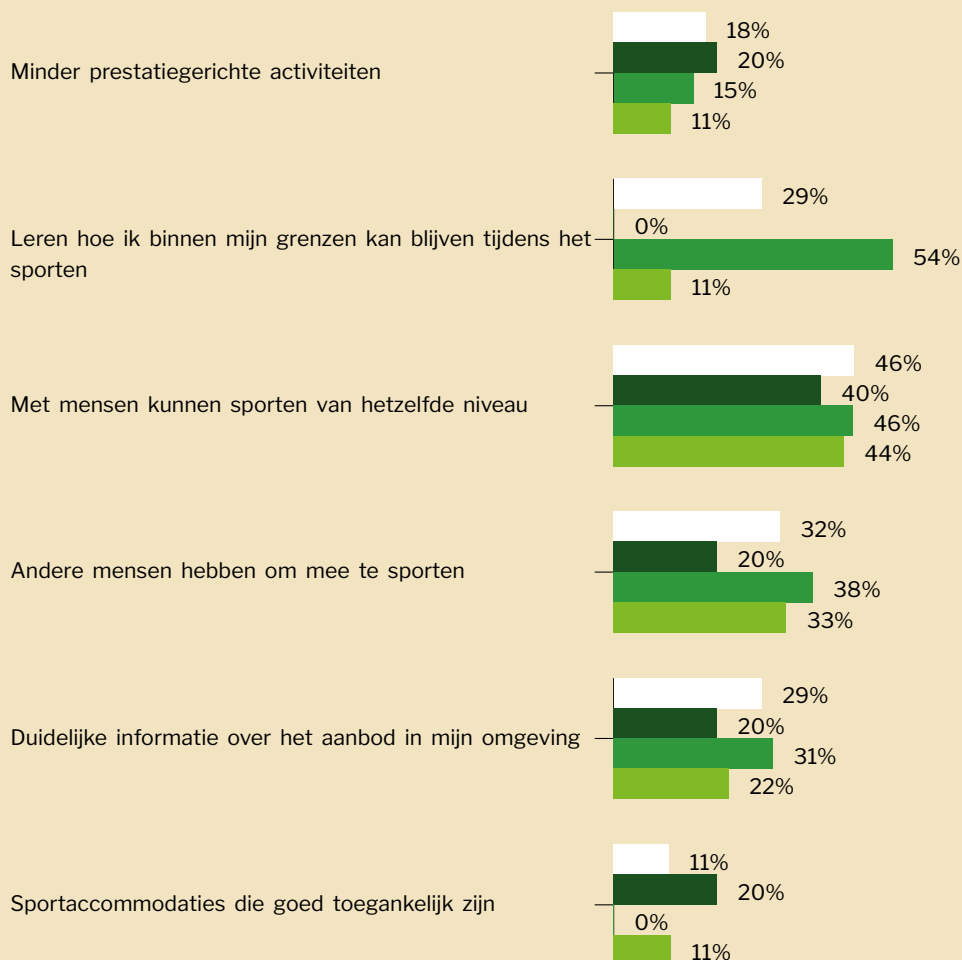
● Combinatie (N=9)

Sport & Bewegen

Voor alle groepen is het belangrijk om te sporten met mensen van het eigen niveau. Ook het hebben van anderen om mee te sporten wordt vaak genoemd.

Voor respondenten met een chronische aandoening is het belangrijk om te leren binnen grenzen te blijven. Daarnaast zijn zij op zoek naar informatie over het sportaanbod in de regio.

Wat heb je nodig?



● Totaal (N=28)

● Lichamelijke beperking (N=10)

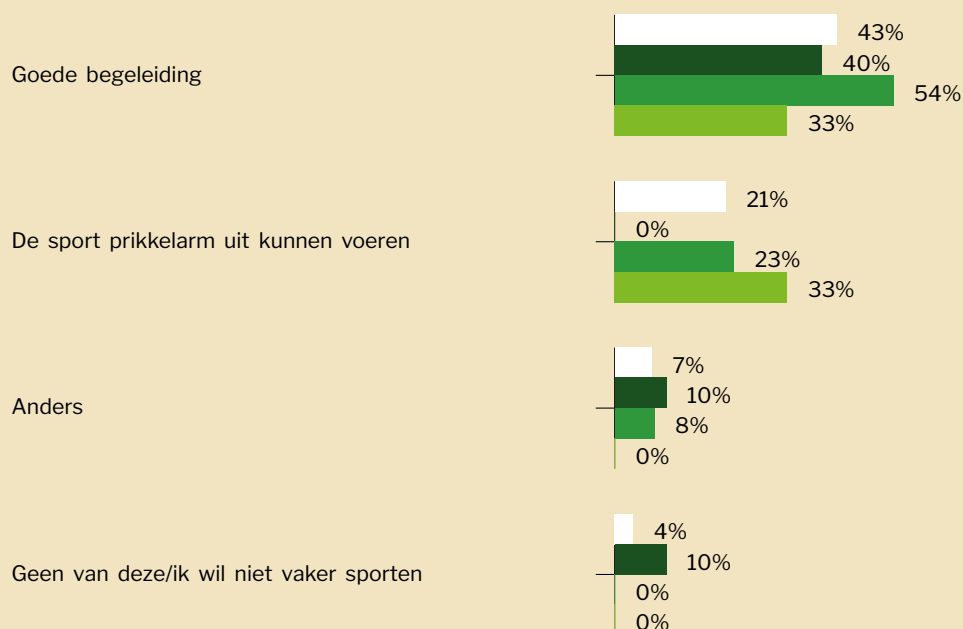
● Chronische aandoening (N=13)

● Combinatie (N=9)

Sport & Bewegen

Goede begeleiding is ook een 'must' om te gaan sporten. Voor respondenten met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening is het belangrijk dat de sport in een prikkelarme omgeving kan worden uitgevoerd.

Wat heb je nodig?



● Totaal (N=28)

● Lichamelijke beperking (N=10)

● Chronische aandoening (N=13)

● Combinatie (N=9)

Beweegomgeving

De volgende pagina's gaan over de sport- en beweegmogelijkheden in de buurt of woonplaats in het algemeen.



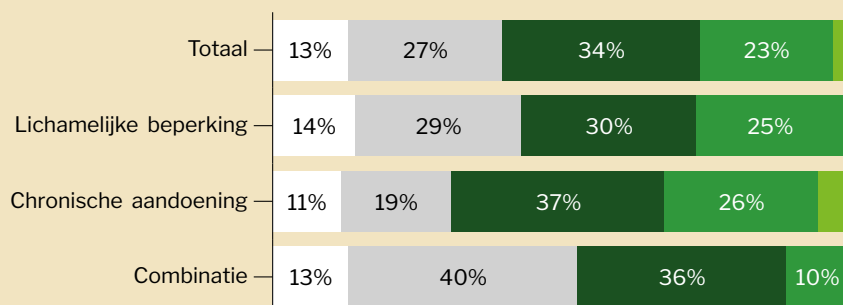
Beweegomgeving

Het aantal sportaccommodaties voor mensen met een beperking kan beter volgens zes op de tien respondenten. Vier op de tien vinden dat er voldoende aanbod is.

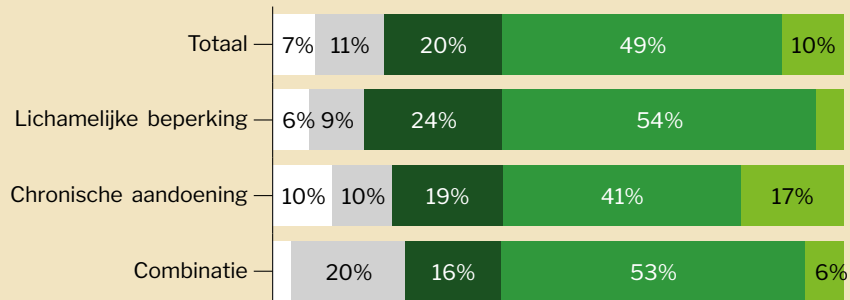
Ook de informatievoorziening laat te wensen over. Slechts vier op de tien respondenten weten waar zij informatie over het sportaanbod kunnen vinden.

Toegankelijkheid

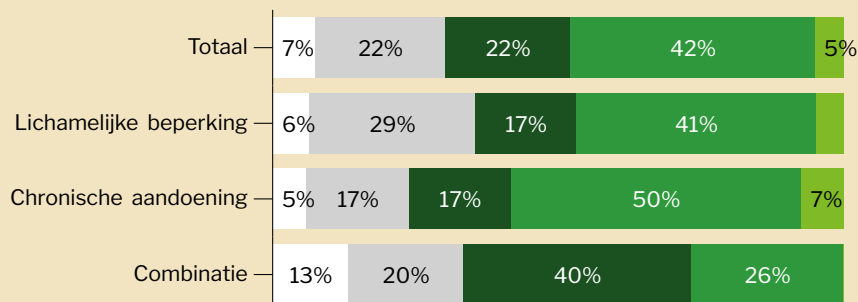
In mijn omgeving zijn voldoende sportaccommodaties aanwezig voor mensen met mijn beperking



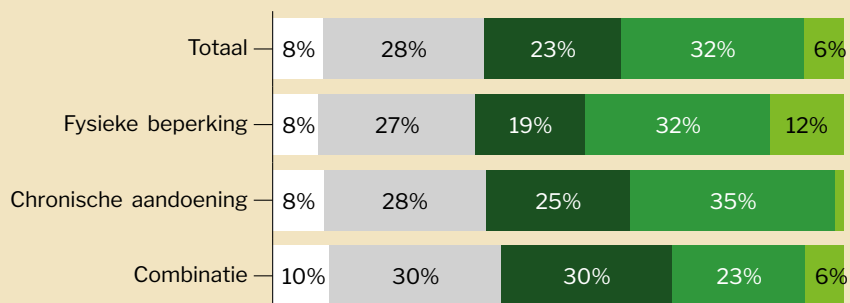
In mijn buurt zijn voldoende wandel- of fietspaden of andere openbare plekken om te bewegen voor mensen met mijn beperking



Ik ben goed op de hoogte van de sportmogelijkheden in mijn buurt



Ik weet waar ik informatie kan vinden over (aangepast) sportaanbod



Zeer oneens
 Oneens
 Niet eens of oneens
 Eens
 Zeer eens

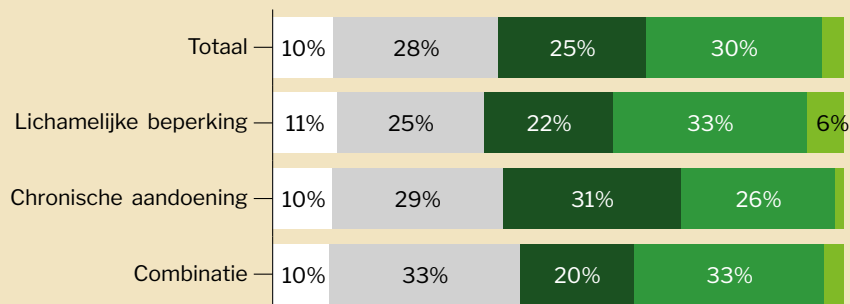
Beweegomgeving

Niet alle respondenten weten waar zij informatie kunnen vinden over sporthulpmiddelen: slechts ongeveer één op de drie is hiermee bekend, terwijl vier op de tien dit niet weten.

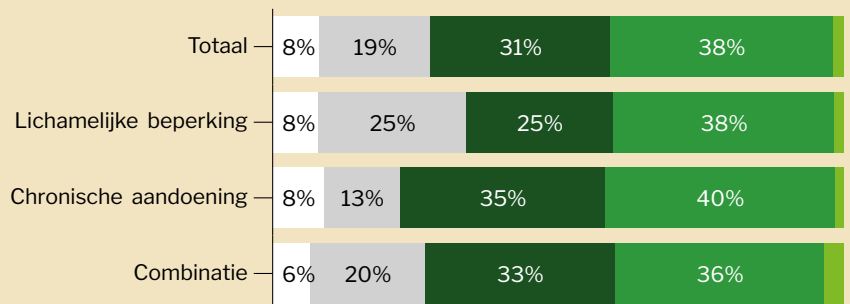
Ook informatie over financiële regelingen is beperkt bekend: slechts drie op de tien weten waar ze dit kunnen vinden; vier op de tien niet. Dit gebrek aan kennis komt iets vaker voor bij mensen met zowel een lichamelijke beperking als een chronische aandoening.

Toegankelijkheid

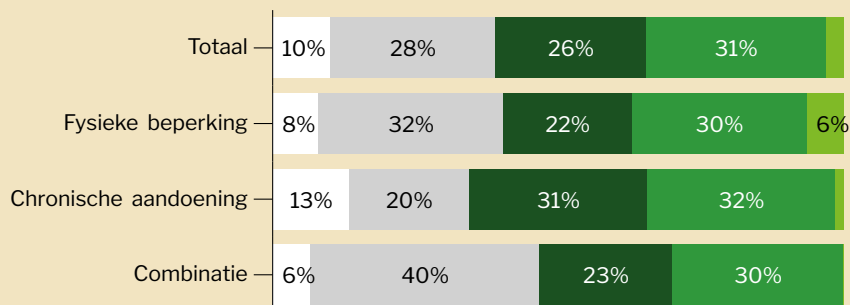
Ik weet waar ik informatie kan vinden over regelingen voor sporthulpmiddelen



Ik weet waar ik informatie kan vinden over regelingen voor vervoer



Ik weet waar ik informatie kan vinden over regelingen voor financiële ondersteuning



Zeer oneens
 Oneens
 Niet eens of oneens
 Eens
 Zeer eens

Beweegomgeving

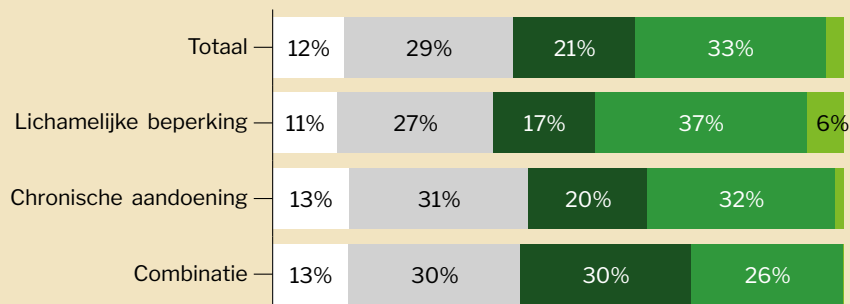
Ook als het gaat om waar respondenten terecht kunnen met vragen over sport en bewegen, is de bekendheid beperkt: ongeveer twee op de drie weten dit, terwijl vier op de tien dat niet weten.

De meeste respondenten zijn neutraal als hen wordt gevraagd of zij zich gehoord voelen door de gemeente en of de gemeente goed met hen meedenkt. Ongeveer één op de zes tot zeven voelt zich gehoord, terwijl één op de vijf zich niet gehoord voelt. Respondenten met een chronische aandoening geven vaker aan zich niet gehoord te voelen dan andere doelgroepen.

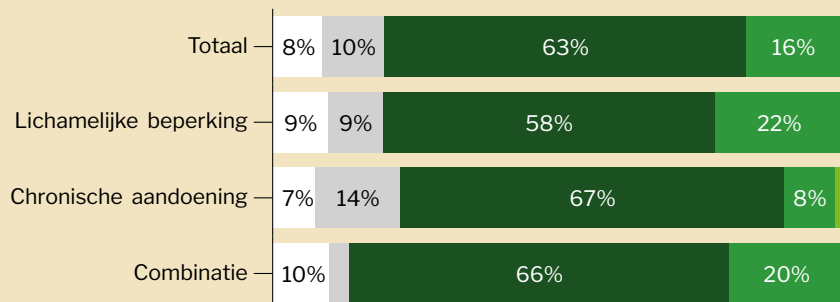
Ook over het meedenken door de gemeente zijn de meningen verdeeld: één op de vijf vindt dat de gemeente goed meedenkt, terwijl evenveel respondenten dit juist niet zo ervaren.

Toegankelijkheid

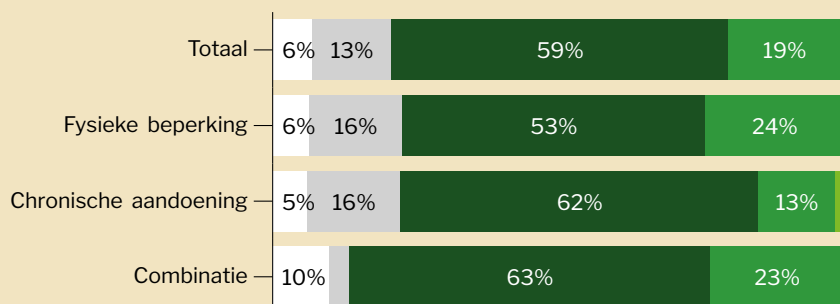
Ik weet bij wie of welke organisatie ik terecht kan met vragen over sport en bewegen



Als ik een vraag stel over sport en bewegen aan de gemeente, dan voel mij gehoord



Als ik een vraag stel over sport en bewegen aan de gemeente, dan wordt er goed met mij meegedacht



Zeer oneens
 Oneens
 Niet eens of oneens
 Eens
 Zeer eens

Beweegomgeving

Er is (grote) behoefte aan toegankelijke, betaalbare sportmogelijkheden met goede informatie, begeleiding en ondersteuning vanuit gemeente, zorg en sportorganisaties.

Respondenten willen persoonlijke begeleiding en advies om passende activiteiten te vinden die aansluiten bij hun individuele beperkingen, waarbij actief wordt meegedacht en gezocht, ook buiten de standaardopties.

Wat is er nodig?

Waar zou je graag informatie krijgen over (aangepast) sportaanbod, de sportmogelijkheden in jouw buurt en/of regelingen voor sporthulpmiddelen, vervoer en financiën?

- Behoefte aan duidelijke en toegankelijke informatie over sportmogelijkheden (via website, app, flyers, gemeente, scholen).
- Wens voor persoonlijk advies en een proactieve benadering; mensen willen niet alles zelf hoeven uitzoeken.
- Vraag naar financiële ondersteuning en hulp bij het aanschaffen van sporthulpmiddelen.
- Sportaanbod moet laagdrempelig, betaalbaar en passend zijn, met professionele begeleiding die kennis heeft van beperkingen.
- Sommige respondenten willen lokaal sporten met lotgenoten, zonder extra reiskosten.
- Gemeente wordt als belangrijke speler gezien, maar er is kritiek op beperkte communicatie, begeleiding en investering in faciliteiten.
- Meer gespecialiseerd sportaanbod (voor mensen met chronische pijn, verstandelijke of mentale beperkingen, NAH).
- Toegankelijke sportaccommodaties zijn belangrijk (zoals aangepaste gebouwen, douches en kleedkamers).
- Betere samenwerking gewenst tussen sportverenigingen, revalidatiecentra, gemeente en andere instanties.
- Meer promotie en bekendheid van sportmogelijkheden via sociale media, huis-aan-huis bladen en zorgverleners.

Welke hulp gewenst?

Je gaf eerder aan dat hulp bij het zoeken je helpt om meer te sporten of te bewegen. Kan je een beschrijving geven hoe je geholpen zou willen worden?

Er is behoefte aan persoonlijke begeleiding bij het ontdekken van passende sport- of beweegmogelijkheden, afgestemd op individuele beperkingen. Mensen willen advies, duidelijke informatie en iemand die actief meedenkt en helpt zoeken, ook buiten de standaardopties, zodat zij een activiteit vinden die echt bij hen past.

Beweegomgeving

Respondenten willen graag sporten zoals paardrijden, aangepaste dans, tafeltennis, tai chi, yoga, begeleid wandelen, zwemmen en bewegen voor mensen met hartaandoeningen. Ze geven aan dat sporten met lotgenoten belangrijk is.

Er is behoefte aan hulp bij het vinden van geschikte sporten en begeleiding tijdens het sporten, omdat velen niet weten wat voor hen passend is.

Wat zou je willen?

Je gaf eerder aan dat een activiteit die bij jou past je helpt om meer te sporten of te bewegen. Kan je een beschrijving geven van wat je zou willen doen?

- Paardrijden
- Dansen in aangepaste vorm
- Tafeltennis
- Tai chi
- Yoga
- Wandelen met begeleiding
- Zwemmen
- Bewegen voor mensen met hartaandoeningen
- Sporten met mensen die vergelijkbare ervaringen of beperkingen hebben

Wederom wordt de wens uitgesproken om ondersteuning bij het vinden van passende sportactiviteiten, begeleiding tijdens het sporten (bijv. wandelmaatje of iemand die als “benen” fungeert) en geven respondenten aan dat zij niet weten welke sport geschikt is voor hun situatie.

Beweegomgeving

Er is behoefte aan betere, centrale informatie over aangepast sporten en meer bekendheid via diverse kanalen. Sportlocaties moeten toegankelijker en inclusiever zijn, met prikkelarme omgevingen en kleinere groepen. Het huidige aanbod sluit onvoldoende aan bij diverse doelgroepen en er is meer maatwerk en begeleiding nodig.

Bureaucratie en kosten vormen barrières. Verder is er vraag naar betere samenwerking tussen instanties, meer inclusieve sportgroepen, aandacht voor denksporten, en verbeterde openbare sportvoorzieningen.

Overige zaken

Heb je nog andere dingen die je graag wilt delen naar aanleiding van deze vragenlijst? Zo ja, dan mag je ze onderstaand invullen.

- Behoefte aan betere informatie & communicatie
 - Gebrek aan overzicht van het sportaanbod; wens voor een centraal informatiepunt.
 - Onvoldoende bekendheid van aangepast sporten; suggesties voor infoboekjes bij huisartsen/apotheken, gemeentekrant, sociale media.
 - Veel mensen moeten zelf zoeken naar informatie, vaak zonder succes of begeleiding.
- Toegankelijkheid & inclusie
 - Sportlocaties zijn soms fysiek niet toegankelijk (bijv. oude tilliften, rolstoelen, douches).
 - Behoefte aan prikkelarme omgevingen, kleine groepen en rustige lesopbouw.
 - Ervaren uitsluiting of niet welkom voelen in reguliere sportgroepen.
- Aanbod sluit niet aan bij wensen of mogelijkheden
 - Onvoldoende sportaanbod voor mensen met psychische klachten, NAH, post-COVID, jonge kinderen met beperkingen.
 - Moeite om een passende sport te vinden; mensen voelen zich vaak 'tussen wal en schip'.
 - Gebrek aan langdurige of structurele begeleiding maakt zelfstandig sporten lastig.
- Behoefte aan ondersteuning en maatwerk
 - Wens voor maatjes of begeleiders (bijv. "iemand die mijn benen is").
 - Frustratie over bureaucratische aanvraagprocedures, vooral bij sporthulpmiddelen.
 - Financiële belemmeringen maken sporten niet altijd haalbaar.
- Specifieke suggesties en opmerkingen
 - Aandacht voor denksporten zoals bridgen.
 - Betere samenwerking met revalidatiecentra en zorgverleners.
 - Meer sportgroepen voor mensen met beperkingen bij reguliere verenigingen.
 - Toegankelijke communicatie voor kinderen (bijv. via jeugdjournaal).
 - Structurele verbetering van openbare ruimtes zoals stoepen en sportterreinen.

Bedankt!

Namens Achterhoek in Beweging willen wij iedereen hartelijk bedanken die heeft bijgedragen aan het onderzoek naar het sport- en beweeggedrag van inwoners met een lichamelijke beperking en/of chronische aandoening in de Achterhoek.

Allereerst gaat onze dank uit naar de gemeenten, buurtsportcoaches, sport- en beweegorganisaties, zorg- en onderwijsinstellingen, sportaanbieders en ambassadeurs van Uniek Sporten in de regio. Dankzij jullie inzet en betrokkenheid bij het verspreiden van de vragenlijst hebben we een grote groep inwoners kunnen bereiken. Jullie steun is van onschatbare waarde geweest voor het slagen van dit onderzoek.

Maar bovenal danken wij alle inwoners die de tijd hebben genomen om de vragenlijst in te vullen. Door jullie openheid en het delen van persoonlijke ervaringen hebben we waardevolle inzichten gekregen in wat er goed gaat, maar vooral ook in wat er nog nodig is om sporten en bewegen voor iedereen toegankelijk te maken.

Met de uitkomsten van dit onderzoek gaan wij gericht aan de slag om samen met partners in de regio de sport- en beweegmogelijkheden in de Achterhoek verder te verbeteren. Zodat écht iedereen mee kan doen.

Dank voor jullie betrokkenheid en vertrouwen!

