



HAAGSE
HOGESCHOOL

BEHOEFTEPEILING SPORT EN ACTIEVE BEWEGING ONDER DE PATIËNTEN VAN SOPHIA REVALIDATIE.



Daisy Rosema, 09021256

2012 – 2013
Haagse Hogeschool
Academie Sociale Professies
Sociaal Pedagogische Hulpverlening

Opdrachtgever: Arend de Kloet
Begeleider: Jan Kolvoort

Voorwoord

Als eerst zal ik mijzelf even kort voorstellen. Mijn naam is Daisy Rosema, momenteel zit ik in mijn afstudeerjaar van de opleiding Sociaal Pedagogisch Hulpverlening aan de Academie Sociale Professies op de Haagse Hogeschool.

In het laatste halfjaar van mijn studie diende er een bachelorproef gedaan te worden. De opdracht van de bachelorproef luidt als volgt: *“Ontwikkel op basis van een actuele, beroeps gerelateerde vraagstelling van een instelling in de praktijk (de opdrachtgever), een relevant en vernieuwend, inhoudelijk product dat bruikbaar is voor die instelling en dat onderbouwd is op basis van wetenschappelijke en vakliteratuur en bevindingen uit praktijkgericht onderzoek. Verdedig dat product in een gesprek met opdrachtgever en opleiding.”*

Naast mijn studie ben ik o.a. invalkracht bij Sophia Revalidatie op de therapeutische peutergroep. Op deze manier ben ik in contact gekomen met mijn opdrachtgever Arend de Kloet. Hij is lector bij het lectoraat Revalidatie op de Haagse Hogeschool en daarnaast werkzaam bij Sophia Revalidatie.

Tijdens een gesprek met Arend de Kloet vertelde hij over het project Sport op Maat bij Quick en het behoeftenonderzoek die hij hiervoor graag uitgevoerd wil zien. Het project sprak mij direct aan aangezien ik werk met kinderen die tevens een fysieke beperking of chronische aandoening hebben. Daarnaast ben ik zelf drie keer in de week op het sportveld te vinden. Ik vind het belangrijk dat mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening tevens de mogelijkheid aangeboden krijgen om een sport te beoefenen en/of actief in beweging te zijn.

Via deze weg wil ik graag de volgende mensen bedanken voor het meewerken aan mijn onderzoek.

- Arend de Kloet, die mij in contact heeft gebracht met Jan Wiegel, Melchior Bigirimana en Elmer Tiebackx zodat ik uiteindelijk aan de 45 respondenten ben gekomen. Daarnaast heeft de Kloet mij tijdens het proces ondersteund wanneer ik vragen had en voorzien van feedback.
- Jan Kolvoort, voor het meedenken aan mijn onderzoek, het geven van zijn kritische blik en de daaruit voortkomende feedback.
- Helmien Rambaldo, voor het kritisch meedenken bij het opstellen van de vragenlijst.
- Melchior Bigirimana, voor het uitdelen en teruggeven van de enquêtes, het gesprek die wij gehouden hebben en voor het meedenken over de mogelijke behoeften van de patiënten
- Jan Wiegel, die 24 enquêtes ingevuld heeft geregeld en opgestuurd gekregen vanuit Sophia Revalidatie Delft.
- Elmer Tiebackx, voor zijn gastvrijheid en het voorstellen aan tien patiënten die wilde deelnemen aan het interview.
- Tevens dank ik alle patiënten die de enquête hebben ingevuld en die ik mocht interviewen, zonder hen waren er geen resultaten geweest.

Daisy Rosema

Maart 2013

Inhoudsopgave

Voorwoord	0
Samenvatting	4
Inleiding	5
Deel A. Onderzoeksopzet	6
Inleiding	6
1. Informatie over de instelling	7
2. De probleemanalyse en de doelstelling	9
2.1 De probleemanalyse	9
2.2 De doelstelling	9
3. De hoofdvraag en de deelvragen	10
3.1 De hoofdvraag	10
3.2 De deelvragen	10
4. Het onderzoeksontwerp	11
4.1 Het onderzoekstype	11
4.2 Methoden van dataverzameling	11
4.3 Wijze van analyseren	11
4.4 Betrouwbaarheid en geldigheid	11
4.5 Wijzigingen gedurende het proces	12
Deel B. Literatuurstudie	13
Inleiding	13
5. Geschiedenis	14
5.1 Internationale geschiedenis	14
5.2 Nationale geschiedenis	15
6. Negatieve en positieve effecten bij (on)voldoende beweging	16
6.1 Negatieve effecten bij onvoldoende beweging	16
6.2 Positieve effecten van voldoende beweging	16
7. Beweegredenen, belemmeringen en benodigdheden	18
7.1 Beweegredenen	18
7.2 Belemmeringen	18
7.3 Benodigdheden	19
7.3.1 Aangepast/extra materiaal voor bij het sporten	19
7.3.2 Financiering	19
8. Sportaanbod voor mensen met een fysieke of chronische aandoening	20
9. Aandachtspunten en sportadvies	21
9.1 Amputatie	21
9.2 Cerebrale Parese	21
9.3 Coronaire hartziekten	21
9.4 Dwarslaesie	22
9.5 Multiple sclerose	22
9.6 Whiplash	22
Deel C. Resultaten uit de interviews en enquêtes	23
Inleiding	23

10. Momentele sportbeoefening en het verschil met wat de patiënten eigenlijk willen doen	25
10.1 Momentele sportbeoefening en/of actieve beweging van de patiënten	25
10.2 Het verschil in wat de patiënten doen en eigenlijk zouden willen doen	26
11. Sportinteresses van de ondervraagde patiënten	27
12. Motivatie of drempels om (meer) te sporten en/of actief te bewegen	29
12.1 Motivatie om (meer) te sporten en/of actief te bewegen	29
12.2 Drempels ten aanzien van sportbeoefening en extra benodigde middelen/ondersteuning	30
13. Extra benodigde ondersteuning/middelen	31
14. Wanneer bij een vereniging zoals Quick sporten en/of actief bewegen?	32
Deel D. De Analyse	34
Inleiding	34
15. De analyse	35
15.1 Plekken om te sporten voor mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening ...	35
15.2 Aantrekkelijke sporten en/of actieve bewegingsmogelijkheden	35
15.3 Motivatie	35
15.4 Extra middelen/ondersteuning	36
15.5 Tijd	36
16. De conclusie	37
17. De discussie	39
18. De aanbevelingen	40
Bibliografie	41

Samenvatting

Dit onderzoek heeft in opdracht van het lectoraat Revalidatie, die nauw verbonden is met de instelling Sophia revalidatie plaatsgevonden. Er wordt in dit onderzoek antwoord gegeven op de opgestelde hoofdvraag: *“Welke behoeften hebben de patiënten met een fysieke beperking of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op het gebied van actief bewegen en/of sport?”*

Hierbij hoorde de deelvragen:

- Wat is er op dit moment aan sportaanbod voor mensen met een lichamelijke beperking en/of een chronische aandoening?
- Welke mogelijkheden betreffende sport en/of actief bewegen hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op dit moment per week tot hun beschikking?
- Waarin zit het verschil van wat de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op dit moment doen aan sport en actief bewegen en wat zij eigenlijk zouden willen doen?
- Waar hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie interesse in betreffende balsporten en/of andere sport en/of bewegingsvormen?
- Wat is de motivatie van de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie voor het willen uitoefenen van een sport en/of actieve beweging?
- Wat zijn voor de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie mogelijke drempels tot het uitoefenen van een gewenste sport en/of actieve beweging?
- Welke extra middelen/ondersteuning denken de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie zelf nodig te hebben bij het uitoefenen van de sport/actieve beweging?
- Wat is er nodig aan aanbod om patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie enthousiast te maken om te gaan sporten en/of actief bewegen bij een vereniging zoals Quick?

D.m.v. literatuuronderzoek, afgenomen enquêtes en afgenomen interviews kon er antwoord gegeven worden op alle vragen. In totaal zijn er 45 patiënten van Sophia Revalidatie Den Haag, Delft en MCH Westeinde naar hun behoeften omtrent sport en/of actieve bewegingsvormen gevraagd.

De belangrijkste uitkomsten die hierbij naar voren komen zijn dat de patiënten een gevarieerd aanbod willen, met sowieso de bewegingsvormen fietsen en wandelen. Dit zal een a twee keer in de week aangeboden moeten worden in de ochtend en in de avond. Patiënten vinden het belangrijk dat er een professionele begeleiding aanwezig is en een gezellige sfeer.

Uiteindelijk zijn er voor de opdrachtgever de volgende aanbevelingen opgesteld, voor wanneer er een sport en/of actief bewegen aanbod komt voor de patiënten van Sophia Revalidatie.

1. Zorg voor ervaren begeleiders tijdens het sporten. Die naast het begeleiden tijdens de activiteiten tevens rust overbrengen, de patiënten kunnen motiveren, hun veiligheid zoveel mogelijk waarborgen en helpen hun grenzen te bewaken.
2. Laat patiënten die interesse hebben in sporten en/of actief bewegen eerst een gesprek voeren met een fysiotherapeut, bewegingsagoog en/of revalidatiearts. Zij kunnen de patiënt precies vertellen wat met zijn/haar aandoening wel mogelijk is en wat (nog) niet. Zorg hierbij tevens voor een goede overdracht tussen de begeleiders en de drie genoemde specialisaties.
3. Laat de fysiotherapeut, bewegingsagoog en/of revalidatiearts tevens helpen wanneer er aangepaste materialen geregeld moeten worden.
4. Sluit zoveel mogelijk aan bij de interesses van de patiënten, doe dit door een zo gevarieerd mogelijk aanbod aan te bieden. Hierbij kunnen sowieso de bewegingsvormen fietsen en wandelen worden aangeboden.
5. Geef de patiënten de mogelijkheid om één of twee keer per week zowel in de ochtenden als in de avonden een sport en/of actieve bewegingsvorm uit te laten oefenen.
6. Zorg voor een makkelijk bereikbare locatie of zorg eventueel voor vervoer. Op die manier kunnen de patiënten die moeilijk te bereiken zijn tevens naar de sportlocatie komen.
7. Kijk tijdens het aanbieden van het aanbod wie je voor je hebt! Kijk naar de diverse beperkingen, de verschillende interesses en pas daar alsnog je aanbod op aan. Uiteindelijk zijn zij degene die moeten die de sport en/of actieve beweging gaan uitvoeren.
8. Voer nog tenminste één behoeftenonderzoek uit bij Sophia Revalidatie Zoetermeer of op de Hartrevalidatie Den Haag. Op die manier kan er bekeken worden of die resultaten overeen komen met dit onderzoek, waardoor er een nog duidelijker beeld ontstaat over de behoeften van de patiënten.

Inleiding

In een internetartikel beschrijft Gemeente Den Haag (2012) het verhaal van Iris Molenaar, een meisje die voordat zij ziek werd minstens drie dagen in de week bezig was met softbal. Toen Iris ziek werd moest zij het softballen laten vallen, omdat dit te vermoeiend voor haar was. Zij wilde toch graag iets van sport doen en kwam uiteindelijk uit bij rolstoelhockey. Zij geeft aan dat het haar een lekker en voldaan gevoel geeft om in beweging te zijn, ook al is zij de rest van het weekend vermoeid.

Iris, het meisje uit het hierboven genoemde voorbeeld, is niet de enige in Nederland waarbij sporten en/of actief bewegen niet (meer) vanzelfsprekend is. Het geldt namelijk voor veel meer mensen. Hierbij kan gedacht worden aan mensen op leeftijd maar ook aan mensen met een tijdelijke of langdurige fysieke beperking of een chronische aandoening.

In totaal heeft 6,8% van de Nederlandse inwoners in het jaar 2011 volgens het CBS (2012) een fysieke beperking, dit zijn ruim 1,1 miljoen mensen. In Nederland staan 4,4% van de Nederlandse mannen en 9,2% van de vrouwen in hetzelfde jaar geregistreerd als beperkt in hun beweging.

Het CBS (2012) vermeldt tevens dat in het jaar 2011 23,7% of terwijl 3,9 miljoen inwoners in Nederland ooit te maken hebben gehad met een langdurige aandoening. 23,4% Van de Nederlandse mannen heeft ooit te maken gehad met ten minste één langdurige aandoening en dat percentage ligt bij de vrouwen op 24,0%. Tot mensen met een langdurige aandoening horen volgens het CBS (2012), mensen met suikerziekte, een aandoening van elleboog/pols of schouder, aandoening van de nek/schouder, astma/chronische bronchitis, mensen met een beroerte, hersenbloeding/infarct, hartinfarct en kanker.

Dat sporten voor mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening een lastige en soms onzekere bezigheid is wil niet zeggen dat zij niet kunnen sporten. Met de juiste begeleiding en aanpassingen van materialen kunnen ook deze mensen volgens Regelhulp (2011) een sport uitoefenen.

Om die reden is er in Nederland het programma “Revalidatie, Sport en Bewegen” ontwikkeld. Dit programma richt zich volgens Gehandicaptensport Nederland (2012) op het structureel aanbieden van sport en bewegen aan revalidanten tijdens het revalidatieproces. Het is de bedoeling dat een sport- en beweegconsulent van het sportloket persoonlijk advies geeft aan de revalidant en deze tevens ondersteunt, om op die manier sporten en bewegen als blijvend onderdeel van zijn/haar dagelijkse leven te maken. Het is de bedoeling dat voor 2015 het programma bij achttien revalidatie instellingen is geïmplementeerd. Het programma wordt gecoördineerd door Gehandicaptensport Nederland.

In samenwerking tussen de Haagse voetbal- en cricketvereniging Quick en Sophia Revalidatie wordt er momenteel een programma opgestart, genaamd “Sport op Maat”. Het doel van “Sport op Maat” is aan de ene kant een aantrekkelijk en innovatief sportaanbod te geven en aan de andere kant een omgeving te creëren die uitnodigt tot structurele betekenisvolle contacten. Het programma richt zich op patiënten van Sophia Revalidatie Den Haag, 55+ (oud)leden van Quick, 55+ bewoners in de buurt van Quick, mensen met een fysieke beperking en op mensen met een chronische beperking.

Tijdens het revalideren worden er diverse aangepaste sport en/of bewegingsmogelijkheden aangeboden aan de patiënten door de bewegingsagogen/fysiotherapeuten van Sophia Revalidatie. Maar wat willen de patiënten eigenlijk nadat zij gerevalideerd hebben of nog extra naast hun revalidatie? Dat is de vraag die momenteel bij het lectoraat Revalidatie en de instelling Revalidatie ligt.

Deel A. Onderzoeksopzet

Inleiding

In dit eerste deel van mijn bachelorproef is het de bedoeling dat de oorspronkelijke probleemanalyse, vraag- en doelstelling en de onderzoeksopzet helder wordt weergegeven. Tevens is het de bedoeling dat eventuele wijzigingen die zich gaande proces hebben voorgedaan worden beschreven en beargumenteerd.

Leeswijzer

In dit hoofdstuk 1. wordt er informatie gegeven over de instelling Sophia Revalidatie.

Hoofdstuk 2. Weer geeft de probleemanalyse, die wordt gevolgd met een beschrijving van de doelstelling van het onderzoek.

In hoofdstuk 3 worden de hoofdvraag en deelvragen op een rij weergegeven. De hoofdvraag zal hierbij tevens worden geconcretiseerd.

In het laatste hoofdstuk van dit deel, namelijk hoofdstuk 4. wordt er duidelijk hoe ik de opgestelde onderzoeksvragen heb onderzocht. Er wordt aandacht gegeven aan het gekozen onderzoekstype, methoden van dataverzameling, de manier van analyseren en ten slotte op welke wijze er is gestreefd naar een betrouwbaar en geldig onderzoek. Als laatste in dit hoofdstuk bespreek ik enkele wijzigingen die ik gaande het proces heb doorgevoerd.

1. Informatie over de instelling

Mijn bachelorproef is uitgevoerd in opdracht van het lectoraat Revalidatie op de Haagse Hogeschool die nauw verbonden is met de instelling Sophia Revalidatie. In dit hoofdstuk wordt er informatie gegeven over de instelling Sophia Revalidatie.

Sophia Revalidatie (2013) is volgens hun website op meerdere locaties gevestigd, namelijk:

Sophia Revalidatie Den Haag Vrederustlaan 180 2543 SW Den Haag	Sophia Revalidatie Zoetermeer Kadelaan 6 2725 BL Zoetermeer
Sophia Revalidatie Den Haag – Podium Melisstockelaan 1850 2541 GC Den Haag	Haga Hand- en Polscentrum Sportlaan 600 2566 MJ Den Haag
Sophia Revalidatie Westeinde Lijnbaan 32 2512 VA Den Haag	Hartrevalidatie Den Haag Leyweg 275 2545 CH Den Haag
Sophia Revalidatie Delft Reinier de Graafweg 1 2625 AD Delft	Tytltylcentrum De Witte Vogel Willem Dreespark 307 2531 SX Den Haag
Sophia Revalidatie Gouda Büchnerweg 1 2803 GR Gouda	

Sophia Revalidatie (2013) vermeldt op de website dat er sprake is van medisch specialistische revalidatiezorg binnen de instelling. De patiënten van Sophia Revalidatie komen bij de instelling als gevolg van een ziekte, ongeval of aangeboren aandoening. Binnen de instelling wordt er gewerkt met een multidisciplinair team die samen met en voor de patiënten werkt. Bij dit multidisciplinaire team kan gedacht worden aan een revalidatiearts, fysiotherapeut, logopedist, ergotherapeut, sportagoog, verpleegkundige enz. Het doel van de medisch specialistische revalidatie is het voorkomen of het verminderen van de dagelijkse belemmeringen waar de patiënten mee te maken krijgen. Het gebruiken van hulpmiddelen en het leren omgaan hiermee is meestal een onderdeel van de therapie, bijvoorbeeld het gebruiken van een rolstoel.

Sophia Revalidatie (2013) biedt zowel klinische als poliklinische behandelingen. Bij poliklinische revalidatiezorg wordt er door de revalidatiearts gekeken hoe vaak per week het wenselijk is dat de patiënt naar het revalidatiecentrum komt voor behandeling. In het revalidatiecentrum in Den Haag is het tevens mogelijk voor de patiënt om opgenomen te worden in de instelling, wanneer dit noodzakelijk wordt geacht.

Sophia Revalidatie (2013) richt zich tevens op kinderen die specialistische revalidatiezorg nodig hebben. De instelling werkt bijvoorbeeld nauw samen met mytyl- en tytylscholen in Den Haag en Delft. Tevens kunnen de allerjongste, kinderen van tien maanden t/m circa vier jaar terecht bij de Therapeutische Peutergroepen in Den Haag, Gouda en Delft.

De missie van de instelling luidt als volgende: *“Sophia Revalidatie beoogt door de inzet van een brede professionele deskundigheid op het gebied van specialistische revalidatie mensen met een dreigend of bestaand participatieprobleem te ondersteunen bij het vinden dan wel uitoefenen van de door hen gewenste rol in de samenleving.”* (Sophia Revalidatie, 2013)

De website vermeldt dat de visie van Sophia Revalidatie is: *“Sophia Revalidatie biedt revalidatie op specialistisch niveau voor kinderen en volwassenen. Het doel van revalidatiezorg is de patiënt te helpen de door haar/hem gewenste rol in de samenleving (weer) zo goed mogelijk te vervullen ondanks eventuele participatieproblemen.*

Sophia Revalidatie wil dat mensen met verminderde mogelijkheden als gevolg van ziekte, ongeval of aangeboren aandoening, keuzevrijheid behouden en daarmee dus invloed houden op de kwaliteit van hun leven. Sophia Revalidatie gaat hierbij uit van de wensen van de patiënt zelf. Zorg wordt op maat verleend binnen de professionele verantwoordelijkheid en de ethische normen van de medewerkers en voor zover de zorgverzekering dit financieel mogelijk maakt. Basis van de zorgverlening is dat de patiënt gestimuleerd wordt zijn leven zelf (opnieuw) in te richten. Sophia Revalidatie hanteert als uitgangspunt dat de zorg zo dicht mogelijk bij de patiënten wordt verleend. Daarom heeft Sophia Revalidatie vestigingen in meerdere plaatsen. Uitgangspunt is dat wat op één bepaalde locatie tot

ontwikkeling komt ook op andere locaties wordt toegepast. Waar echter concentratie van deskundigheid op één locatie zinvol is, ontstaat specialisatie.” (Sophia Revalidatie, 2013)

2. De probleemanalyse en de doelstelling

In dit hoofdstuk wordt er als eerst gekeken naar de probleemanalyse, dit wordt vervolgd met een beschrijving van de doelstelling van het onderzoek.

2.1 De probleemanalyse

Zoals in de inleiding al te lezen was is sporten en/of actief bewegen niet (meer) voor iedereen in Nederland vanzelfsprekend. Hierbij kan gedacht worden mensen op leeftijd maar ook aan mensen met een fysieke of chronische beperking. Sporten is voor hen soms een lastige en onzekere bezigheid. Om die reden wordt er op dit moment in een samenwerking tussen voetbal en cricketvereniging Quick en Sophia Revalidatie een programma opgestart, genaamd "Sport op Maat". Het doel van "Sport op Maat" is aan de ene kant een aantrekkelijk en innovatief sportaanbod aan te bieden en aan de andere kant een omgeving te creëren die uitnodigt tot structurele betekenisvolle contacten.

Het project 'Sport op Maat' richt zich op drie doelgroepen namelijk:

1. patiënten van Sophia Revalidatie
2. 55+ (oud)leden van Quick
3. mensen in een verzorging/verpleegtehuis rondom Quick.

In deze bachelorproef zal er enkel aandacht geschonken worden aan de patiënten van Sophia Revalidatie. Dit zijn mensen met een fysieke beperking of een chronische aandoening. Onder een fysieke beperking versta ik iemand die door problemen in een deel van het lichaam wordt gehinderd in zijn/haar bewegingen en/of functioneren. Hierbij kan er gedacht worden aan iemand die zich in een rolstoel moet voortbewegen door een verbrijzeld been, iemand met Cerebrale Parese (iemand met spasticiteit) of iemand die zijn arm heeft moeten laten amputeren. Onder een chronische aandoening versta ik een ziekte die langdurig bij een persoon aanwezig is. Hierbij is bijvoorbeeld te denken aan de progressieve spierziekte Multiple Sclerose of iemand die een Niet Aangeboren Hersenaandoening heeft door een beroerte of een ongeval.

In het kader van het project 'Sport op Maat' zit Sophia Revalidatie momenteel met de vraag wat de behoeften van de patiënten zijn betreffende sport en/of actieve beweging. Onder sport versta ik een fysieke activiteit waarbij er spelregels zijn vastgelegd, zoals voetbal of tennis. Onder actief bewegen versta ik activiteiten waarbij iemand in beweging is, maar zich niet aan spelregels hoeft te houden, hierbij valt te denken aan een stuk wandelen en/of fietsen. Hierbij komen o.a. de vragen kijken: Welke sporten en/of actieve bewegingsvormen hebben hun interesse? Wat ervaren zij zelf als drempels? Denken zij extra ondersteuning nodig te hebben?

Belangrijk om voor de duidelijkheid nogmaals te vermelden is dat het lectoraat Revalidatie, als dus Sophia Revalidatie mijn opdrachtgever is. Echter zal erin het verslag het project van voetbal- en cricketvereniging Quick hier en daar genoemd worden, aangezien mijn opgedane resultaten uiteindelijk voor een deel meegenomen worden in hun project.

2.2 De doelstelling

Ten eerste zal ik de opdrachtgever voorzien wat er in Nederland of in het buitenland al mogelijk is voor mensen met een beperking die willen sporten. Daarnaast inventariseer ik voor eigen gebruik vergelijkbare behoefteonderzoeken, waaruit ik ideeën en inspiratie kan halen.

Als tweede zal ik in overleg met de andere betrokkenen tevens een goed bruikbare interviewvragenlijst opstellen die, eventueel met aanvullingen, op de drie genoemde populaties afgenomen kunnen worden. De vragenlijsten kunnen bij de drie populaties iets afwijken, maar de kern zal hetzelfde blijven.

Aan het eind van het traject zal ik een verslag aan de opdrachtgever overhandigen waarin de behoeften van patiënten van Sophia Revalidatie met een fysieke beperking of een chronische aandoening betreffende aangepaste sport en/of beweegmogelijkheden in kaart worden gebracht. Hierbij zullen tevens aanbevelingen gegeven worden aan de opdrachtgever over hoe het sportaanbod volgens de resultaten eruit zou moeten komen te zien.

3. De hoofdvraag en de deelvragen

In dit hoofdstuk worden de hoofdvraag en deelvragen op een rij weergegeven. De hoofdvraag zal hierbij tevens worden geconcretiseerd.

3.1 De hoofdvraag

De hoofdvraag van mijn onderzoek luidt:

Welke behoeften hebben de patiënten met een fysieke beperking of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op het gebied van actief bewegen en/of sport?

Concretisering van de hoofdvraag

- *Behoeften*, slaat op de wensen die de patiënten in vervulling willen zien gaan. In dit onderzoek worden de behoeften opgedeeld in meerdere deelvragen.
- *Patiënten*, zijn de mensen die bij Sophia Revalidatie Den Haag, Delft en MCH Westeinde aan het revalideren zijn, dit zijn zowel mannen als vrouwen vanaf zestien jaar.
- *Fysieke beperking*, hiermee worden mensen bedoeld die minder mobiel zijn, bijvoorbeeld te denken aan iemand die zijn been heeft verloren door een ongeluk.
- *Chronische beperking*, hiermee wordt een ziekte bedoeld die niet te genezen valt, te denken aan multiple sclerose (MS).
- *Actief bewegen*, activiteiten waarbij iemand in beweging is, maar zich niet aan spelregels hoeft te houden, zoals wandelen.
- *Sport*, een fysieke activiteit waarbij er spelregels zijn vastgelegd, zoals voetbal.

3.2 De deelvragen

Het onderzoek bevat uiteindelijk de volgende deelvragen:

- Wat is er op dit moment aan sportaanbod voor mensen met een lichamelijke beperking en/of een chronische aandoening?
- Welke mogelijkheden betreffende sport en/of actief bewegen hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op dit moment per week tot hun beschikking?
- Waarin zit het verschil van wat de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op dit moment doen aan sport en actief bewegen en wat zij eigenlijk zouden willen doen?
- Waar hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie interesse in betreffende balsporten en/of andere sport en/of bewegingsvormen?
- Wat is de motivatie van de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie voor het willen uitoefenen van een sport en/of actieve beweging?
- Wat zijn voor de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie mogelijke drempels tot het uitoefenen van een gewenste sport en/of actieve beweging?
- Welke extra middelen/ondersteuning denken de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie zelf nodig te hebben bij het uitoefenen van de sport/actieve beweging?
- Wat is er nodig aan aanbod om patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie enthousiast te maken om te gaan sporten en/of actief bewegen bij een vereniging zoals Quick?

4. Het onderzoeksontwerp

In dit hoofdstuk wordt er duidelijk hoe ik de opgestelde onderzoeksvragen heb onderzocht. Er wordt aandacht gegeven aan het gekozen onderzoekstype, methoden van dataverzameling, de manier van analyseren en ten slotte op welke wijze er is gestreefd naar een betrouwbaar en geldig onderzoek. Als laatste in dit hoofdstuk bespreek ik enkele wijzigingen die ik gaande het proces heb doorgevoerd.

4.1 Het onderzoekstype

Er is vanuit de opdrachtgever behoefte aan informatie over hoe de situatie in elkaar zit en of er wat aan gedaan kan worden, d.m.v. inventariseren, beschrijven en analyseren van de probleemsituatie. De opdrachtgever wil namelijk weten wat de behoeften zijn van de patiënten die komen bij Sophia Revalidatie omtrent sport en/of actieve bewegingsvormen. Volgens Migchelbrink (2005) is er dan sprake van een inventariserend onderzoek. Een behoefteonderzoek is volgens Migchelbrink (2005) een speciaal soort inventariserend onderzoek. Een behoefteonderzoek is namelijk specifiek van karakter en richt zich voornamelijk op de behoeften.

4.2 Methoden van dataverzameling

Voor dit onderzoek heb ik gebruik gemaakt van verschillende methoden van dataverzameling. In het begin heb ik mij voornamelijk bezig gehouden met het uitvoeren van het literatuuronderzoek. Tijdens dit literatuuronderzoek heb ik zoveel mogelijk gestreefd naar het gebruik van diverse bronnen te denken aan het raadplegen van zowel nationale als internationale boeken, vaktijdschriften, het Internet en rapporten.

De belangrijkste informatie heb ik echter gehaald uit de interviews en enquêtes die ik heb gehouden bij 45 patiënten. Het was namelijk de bedoeling dat ik hun behoeften in kaart zou brengen. Ik heb ervoor gekozen om de interviews individueel en face to face af te nemen. Voor een individuele benadering is gekozen, aangezien ik dan dieper kan ingaan op de uitspraken en individuele ideeën van de respondenten. De keuze voor een face to face interview heb ik gemaakt zodat ik naar de non-verbale houding van de respondent kan bekijken. Wanneer een patiënt de vraag niet goed begreep kon ik hem/haar direct voorzien van extra uitleg. Dit is belangrijk aangezien er dan betrouwbaardere informatie aan het licht komt dan dat wanneer iemand de vraag niet volledig begrijpt. Hiernaast heb ik gekozen voor het gebruiken van halfgestructureerde vragenlijsten. Er zijn namelijk zowel open als gesloten vragen gesteld. Om aan de 45 respondenten te komen is er gekozen om ter aanvulling een enquête op te stellen met zowel gesloten als openvragen. *(Zie voor de vragenlijst bijlage 1 en voor de enquête bijlage 2.)*

4.3 Wijze van analyseren

Om tot de analyse te komen hebben ik de volgende stappen uitgevoerd, ik heb:

1. de meest relevante punten in de literatuurstudie aangestreept.
2. de meest relevante resultaten van de interviews en enquêtes aangestreept.
3. deze punten naast elkaar gelegd en met elkaar vergeleken.
4. de eerste opzet van de analyse gemaakt.
5. nogmaals de aangestreepte punten bekeken.
6. uiteindelijk de analyse uitgebreid en verbeterd.

4.4 Betrouwbaarheid en geldigheid

Vanaf het begin heb ik ernaar gestreefd om uiteindelijk een compact en helder verslag te kunnen overhandigen aan mijn opdrachtgever. Met daarin de belangrijkste resultaten die ik op een correct methodologische manier verzameld en verwerkt heb in tabellen en grafieken.

Volgens Baarda (2001) betekent het begrip betrouwbaarheid dat de metingen onafhankelijk zijn van toeval. Dit houdt in dat wanneer het onderzoek nog een keer wordt uitgevoerd er dezelfde resultaten naar boven zullen komen. Om dit na te streven heb ik bij de interviews gebruik gemaakt van

registratieapparatuur, namelijk een spraakrecorder. Daarnaast heb ik af en toe mijn werk laten lezen aan mijn begeleider en opdrachtgever.

Baarda (2001) beschrijft verder dat het begrip geldigheid/valide betrekking heeft op de juistheid van je onderzoeksresultaten. Ik heb om deze reden zoveel mogelijk gebruik gemaakt van diverse dataverzamelmethode.

4.5 Wijzigingen gedurende het proces

Gedurende het gehele proces heb ik wijzigingen moeten doorvoeren. In eerste instantie wilde mijn opdrachtgever de resultaten van vijftig patiënten bij Sophia Revalidatie in Den Haag. Ik dacht toen al dat dit een hele klus zou worden maar ging er met goede moed tegen aan. Echter bleek al snel dat het lastiger was dan verwacht. Bij het aanspreken van mensen in de kantine op de Vrederustlaan, waar Sophia Revalidatie Den Haag gevestigd is, bleken de meeste patiënten niet open te staan voor een enquête over sport en/of actief bewegen. Mijn vermoeden is dat deze mensen nog in hun verwerkingsproces zaten en dat dit gesprek te confronterend voor hen was. Toen ik merkte dat het behalen van respondenten lastig verliep heb ik contact gezocht met mijn opdrachtgever, die vervolgens meerdere mensen voor mij heeft benaderd. Arend de Kloet wilde het aantal respondenten zelfs veranderen naar de 25. Echter ben ik uiteindelijk aan de 45 patiënten gekomen. Dit zijn niet alleen patiënten van Sophia Revalidatie Den Haag, maar ook van patiënten in Delft en van het MCH Westeinde.

Voorafgaand aan het onderzoek heb ik deelvragen opgesteld. Twee van deze deelvragen waren:

1. Wat zijn de behoeften van de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie betreffende sport en/of actieve beweging in een team?
2. Wat zijn de behoeften van de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie betreffende individuele sport en/of actieve beweging?

Deze heb ik tijdens het proces veranderd in de deelvraag:

1. Waar hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie interesse in betreffende balsporten en/of andere sport en/of bewegingsvormen?

Ik heb voor deze verandering gekozen, aangezien ik vond dat deze twee deelvragen samengevoegd konden worden in één deelvraag. Tevens ben ik van mening dat de recente deelvraag concreter en compacter is dan de twee voorafgaande.

Deel B. Literatuurstudie

Inleiding

Zoals eerder genoemd heb ik mij in het begin van het proces voornamelijk bezig gehouden met het uitvoeren van het literatuuronderzoek. Tijdens dit literatuuronderzoek heb ik zoveel mogelijk gestreefd naar het gebruik van diverse bronnen te denken aan het raadplegen van zowel nationale als internationale boeken, vaktijdschriften, het Internet en rapporten.

Bij dit literatuurdeel is het de bedoeling dat er diverse visies en theorieën worden weergegeven vanuit de (inter)nationale wetenschappelijke,- en vak- literatuur en vanuit de praktijk.

Leeswijzer

In hoofdstuk 5. wordt er een blik geworpen op zowel de internationale als nationale geschiedenis omtrent het onderwerp sporten met een fysieke beperking.

In hoofdstuk 6. is te lezen welke negatieve effecten er kunnen optreden bij iemand die te weinig beweegt. Dit wordt gevolgd door welke positieve effecten er kunnen komen bij iemand die gaat sporten en/of actief bewegen.

Hoofdstuk 7. geeft aandacht aan welke factoren mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening tegen zouden kunnen houden om (meer) te gaan sporten en/of actief bewegen. Vervolgens wordt er gekeken naar wat dat mensen juist motiveert, hun beweegredenen zijn, om (meer) te gaan sporten. Tot slot wordt er in dit hoofdstuk aandacht gegeven aan welke extra middelen er (nodig) zijn om mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening te laten sporten en/of actief bewegen.

In hoofdstuk 8. worden er een aantal voorbeelden genoemd omtrent sportmogelijkheden voor mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening.

In het laatste hoofdstuk van deel B. namelijk hoofdstuk 9, wordt er aandacht geschonken aan enkele fysieke beperkingen en chronische aandoeningen. Er wordt hierbij gekeken wat het inhoudt, waar rekening mee gehouden dient te worden bij het sporten en welke sporten er geschikt zijn

5. Geschiedenis

Sporten wanneer je een beperking hebt behoorde vroeger niet tot de mogelijkheid. Om te begrijpen hoe sporten met een beperking tot stand is gekomen, is het interessant om de geschiedenis eens te bekijken. Hierbij wordt er eerst aandacht geschonken aan de internationale geschiedenis van het sporten met een beperking, dit wordt vervolgd door te kijken naar hoe dit in ons eigen land tot stand is gekomen.

5.1 Internationale geschiedenis

Volgens Schouten (2001) liet het volk mensen met een beperking in de periode tot 500 voor Christus aan hun lot over. Deze mensen kwamen vaak om in de natuur van de dorst en de honger. Rond 1000 voor Christus bedachten de Chinezen al gerichte oefeningen voor de beperkte mensen met als doel hun gezondheid te verbeteren. Dit in tegenstelling tot de Griekse en Romeinse periode, vermeldt Schouten (2001). Beperkte mensen werden daar veelal verstoten door de gemeenschap, dit kwam voornamelijk voor bij de vrouwen. Er werd gedacht dat het beperkte lichaam werd bezeten door de duivel of de woede van de goden. Toch kent de Griekse periode tevens een periode van de "beperkte zorg", onder invloed van Hippocrates en Plato. In Egypte kreeg je wanneer je een beperking had enkel opvang wanneer je tot de militaire stand behoorde of van adel was.

Schouten (2001) vermeldt dat het christendom een punt zette achter het vermoorden van mensen met een beperking. Als verklaring hiervoor wordt genoemd dat het doden door christenen werd gezien als zondig. Echter bleven echte opvangmogelijkheden of ondersteuning uit. In de Middeleeuwen kwamen er steeds meer kloosters, hier werden de vondelingen, armen, zieken en gebrekkigen opgevangen. Mensen met een beperking worden in deze tijd volgens Schouten (2001) nog niet serieus genomen. Kinderen met een beperking werden bijvoorbeeld nog steeds gezien als een kind van de duivel.

Met dank aan de opkomst van de geneeskunde in de zeventiende eeuw ontstond volgens Schouten (2001) de behandeling voor bepaalde groepen mensen met een beperking. Vooral voor mensen met een zintuigelijke beperking ontstond belangstelling, hierdoor kwamen er in de achttiende eeuw scholen voor doven en blinden mensen. Andere beperkten mensen werden over het algemeen in een armenhuis, gasthuis, vondelingenhuis of weeshuis gestopt.

In de negentiende eeuw werden er verdere behandelmethoden ontwikkeld. Volgens Schouten (2001) is dit tot stand gekomen door de Fransman Jean Marc Itard. Hij toonde als eerst aan dat mensen met een verstandelijke handicap iets te leren valt en hun functioneren te verbeteren is. Er ontstond in Frankrijk een fysieke educatie die voornamelijk zorgt voor een goede ontwikkeling van lichaam en geest. In het jaar 1888 ontstond volgens Schouten (2001) in Duitsland de eerste sportvereniging voor mensen met een auditieve beperkingen. Tevens in de Verenigde Staten ontstonden er in dezelfde eeuw instituten voor mensen met een verstandelijke, auditieve en visuele beperking.

Volgens Schouten (2001) hebben de twee wereldoorlogen in de twintigste eeuw een belangrijke rol gespeeld in de ontwikkeling van het aangepast sporten. Door de vele oorlogsveteranen ontstond er in de maatschappij een heel andere perspectief op het beperkte lichaam, mensen ontwikkelde meer acceptatie en begrip voor mensen met een beperking. Er ontstonden dan ook verschillende sportgroepen voor deze mensen. Na de Tweede Wereldoorlog ontstonden er in Europa en de Verenigde Staten vele revalidatiecentra. Hier konden oorlogsslachtoffers worden opgevangen. De Engelsman Ludwig Guttman wordt gezien als de grootste promotor van sport voor mensen met een beperking. In juli 1952 werd de eerste internationale wedstrijd in aangepast sporten gehouden. Tevens in de Verenigde Staten ontwikkelde het aangepast sporten zich snel. Het rolstoelbasketbal werd daar kort daarna in een competitievorm georganiseerd.

Schouten (2001) vermeldt dat er hierna steeds meer nationale en internationale organisaties ontstonden ten behoeve van de ontwikkeling van de sportbeoefening door mensen met een beperking. *"De Internationale beweging 'Sport for All' kwam tot stand, met als primair doel: het stimuleren en mogelijk maken van lichaamsbeweging voor en door iedereen."* (Schouten, 2001) Deze

genoemde doelstelling is in het jaar 1975 tevens in een Europese wet vastgelegd met de tekst: “*Every individual shall have the right to participate in sport.*”

5.2 Nationale geschiedenis

Wert & Winter (2001) vermelden dat in Nederland mensen met een verstandelijke beperking tevens lange tijd geen deel uitmaakte van de samenleving en niet welkom waren. Veel van deze mensen waren afhankelijk van de verzorging van de kerk.

Men is door de jaren heen volgens Wert & Winter (2001) anders gaan kijken naar mensen met een verstandelijke beperking. De zorg is zich steeds meer gaan richten op het aanbieden van keuzes en het helpen van deze mensen in hun keuzes. Uitgangspunt is hierbij het kijken naar de mogelijkheden die iemand nog heeft en niet naar zijn/haar beperkingen. Er kwamen in Nederland steeds meer woon- en werkvoorzieningen voor deze mensen. Mensen met een beperking zouden de mogelijkheid moeten krijgen om een leven te leiden dat dicht bij in de buurt komt van iemand die zonder een beperking leeft.

In 1992 kwamen losstaande sportorganisaties samen in de Nederlandse Bond voor Aangepast Sporten, gevolgd door de Koninklijke Nederlandse Doven Sportbond. In de afgelopen jaren is volgens Wert & Winter (2001) het sportaanbod sterk uitgebreid en afgestemd op de fysieke mogelijkheden en individuele wensen van de mensen.

6. Negatieve en positieve effecten bij (on)voldoende beweging

Stevens (2011) vermeldt dat De Nederlandse Norm Gezond Bewegen luidt dat een volwassene in totaal minimaal dertig minuten matig intensief lichamelijk actief dient te zijn op ten minste vijf dagen in de week. Mensen die minder dan deze norm lichamelijk actief zijn bewegen onvoldoende. In dit hoofdstuk is te lezen welke negatieve effecten er kunnen optreden bij iemand die te weinig beweegt. Dit wordt gevolgd door welke positieve effecten er kunnen ontstaan bij iemand die wel sport en/of actief beweegt.

6.1 Negatieve effecten bij onvoldoende beweging

Schuit & Siebell (1999) stellen dat bij mensen die onvoldoende bewegen, minder dan een half uur per dag, meer risico lopen op het ontwikkelen van overgewicht, een verhoogd cholesterolgehalte, een verlaagd HDL- cholesterolgehalte, een verhoogde bloeddruk en dat hun glucoseconcentratie, beter bekend als diabetes mellitus 2, hoger is dan bij mensen die wel voldoende in beweging zijn.

Chorus (2012) stelt dat patiënten met een chronische ziekte vaak niet actief zijn met sporten, terwijl voldoende bewegen bij hen juist extra van belang is. Onvoldoende in beweging zijn kan bij deze patiënten leiden tot acute klachten of extra benauwdheid.

Goolberg (2005) schrijft dat door te trainen, de belastbaarheid van mensen die aan het revalideren zijn wordt verhoogd, hierdoor kunnen aanwezige klachten verdwijnen en/of voorkomen worden. Dit betekent dat de belastbaarheid van patiënten die niet sporten en/of actief bewegen lager ligt.

6.2 Positieve effecten van voldoende beweging

Zoals hierboven te lezen zijn er meerdere gezondheidsrisico's te noemen wanneer mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening te weinig in beweging zijn. Afgezien van deze risico's kunnen er positieve effecten optreden wanneer deze mensen (meer) zouden gaan bewegen.

Volgens bewegingswetenschapper Stevens (2011) staan lichamelijke activiteit, fitheid en gezondheid met elkaar in verbinding. Voldoende bewegen verkleint volgens de bewegingswetenschapper de kans op hart- en vaatziekten, te hoge bloeddruk, darmkanker, overgewicht/obesitas, ouderdomsdiabetes, botontkalking en depressie.

“De positieve effecten die sportbeoefening teweegbrengen zijn voor het welzijn en welbevinden van mensen met een lichamelijke, zintuigelijke, verstandelijke beperking of chronische aandoening zelfs nog meer van belang dan voor validen” (NebasNsg, 2003)

Volgens NebasNsg (2003) heeft het beoefenen van sport zowel een positieve uitwerking op het lichamelijk functioneren, als dat het een psychologisch en sociale functie heeft.

Wat betreft de positieve uitwerking op het lichamelijk functioneren noemt NebasNsg (2003) dat spiergroepen worden versterkt, gezonde gewrichten worden geactiveerd, er een verbetering is van de conditie, er afname van de gezonde spieren wordt tegengegaan, de spijsverteringsorganen worden positief beïnvloed, er sprake is van stimulatie van de bloedsomloop, de ademhalingsorganen worden gestimuleerd en de werkingsnelheid van de zenuwen wordt verhoogd.

Op psychologisch gebied zijn er tevens gunstige effecten van sporten te benoemen, er kan volgens NebasNsg (2003) namelijk een toename optreden van het zelfvertrouwen, mensen krijgen een hoger dagelijks activiteiten niveau en het zou bijdrage aan het verwerkingsproces dat mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening doorlopen.

NebasNsg (2003) bespreekt tevens de sociale functie van sportbeoefening. Hieronder valt o.a. een actievare houding in de maatschappij, toename van de sociale activiteiten, toename van de mobiliteit, toename van school- en werkprestaties, toename van sociale contacten en bovendien het ervaren van plezier in de sport.

“In het bijzonder voor mensen met een lichamelijke beperking geldt dat de resterende lichaamsfuncties, die in het dagelijks leven veelal overbelast worden, kunnen worden geactiveerd door sportbeoefening en hierdoor beter bestand zijn tegen dagelijkse belasting.” (Wert & Winter, 2001)

Volgens Wert & Winter (2001) zijn er tevens een groot aantal positieve effecten te benoemen die komen kijken wanneer mensen met een beperking een sport uitoefenen. Te denken aan plezier en persoonlijke voldoening, sociaal contact, bevordering van de gezondheid en zelfstandigheid, positieve invloed op het zelfvertrouwen en de ontwikkeling van persoonlijke normen en waarden. Hiernaast stellen Wert & Winter (2001) dat het sporten en bewegen tevens mogelijkheden biedt voor maatschappelijke (re)integratie.

7. Beweegredenen, belemmeringen en benodigdheden

In dit hoofdstuk zal er aandacht worden geschonken aan welke factoren mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening tegen zouden kunnen houden om (meer) te gaan sporten en/of actief te bewegen, of terwijl wat zijn voor hen eventuele belemmeringen? Vervolgens wordt er gekeken naar wat mensen juist motiveert, wat hun beweegredenen zijn, om (meer) te gaan sporten en/of actief te bewegen. Tot slot wordt er in dit hoofdstuk aandacht gegeven aan welke extra middelen er (nodig) zijn om mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening te laten sporten.

7.1 Beweegredenen

Baken & Duijf (2001) geven aan dat het zorgen voor een betere lichamelijke gezondheid en conditie voor mensen met een lichamelijke beperking wordt gezien als een belangrijk motief om (meer) te gaan sporten. Als tweede worden extra sociale contacten die door de sportbeoefening tot stand komen als een motief om (meer) te gaan sporten genoemd. Een (revalidatie)arts, familie, vrienden of kennissen kunnen tevens een belangrijke rol spelen in de motivatie om (meer) te gaan sporten van de persoon met de fysieke beperking of chronische aandoening. Vervolgens wordt door Baken & Duijf (2001) ook ontspanning en plezier als beweegreden gezien om (meer) te gaan sporten. Het plezier bij het sporten blijkt tot één van de belangrijkste motieven te horen. Als laatste beweegredenen noemen Baken & Duijf (2001) dat het mogelijk is dat iemand zijn motief om (meer) te sporten is omdat die persoon graag een prestatie wil leveren.

7.2 Belemmeringen

Volgens Bruijn & Winter (1998) zouden chronische patiënten in het begin graag meer bewegen, maar hebben zij door de pijn vervelende ervaringen opgedaan met bewegen en sportief bezig zijn. Om weer het plezier terug te brengen in de lichamelijke activiteiten is het volgens Bruijn & Winter (1998) belangrijk dat de bewegingen verantwoord worden uitgevoerd en dat daarnaast de patiënt zelf moet willen.

Baken & Duijf (2001) geven als eerste aan dat de beperking die iemand heeft remmend of als een belemmering kan werken om een sport te gaan beoefenen. Daarnaast zouden mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening hun sportvaardigheden vaak onderschatten. Zij zouden vaak denken dat zij niet in staat zijn tot sportbeoefening. Voornamelijk vrouwen met een lichamelijke beperking hebben een negatief zelfbeeld over hun eigen vermogens. Als derde noemen Baken & Duijf (2001) dat mensen een negatieve kijk kunnen hebben ten aanzien van sportbeoefening. Voornamelijk drempelvrees en het niet kunnen sporten met vrienden blijken twee grote belemmeringen te zijn. Als laatste heeft de omgeving van de persoon met een beperking of chronische aandoening een grote invloed. Wanneer door derden de nadruk wordt gelegd op dat de persoon anders is kan deze onzeker worden.

Voor mensen met een fysieke beperking zijn volgens Baken & Duijf (2001) tevens meerdere randvoorwaarden op te noemen voordat zij überhaupt kunnen gaan sporten. Als eerste zullen er extra voorzieningen ingezet moeten worden, bijvoorbeeld een aangepaste rolstoel of een goed met de rolstoel bereikbaar terrein. Wanneer de sportverenigingen niet zijn aangepast aan de mogelijkheden en behoeften van mensen met een fysieke beperking, zorgt dit voor een belemmering in de sportdeelname, aldus Baken & Duijf (2001). Ergens naar toe gaan is voor veel van deze mensen tevens lastig zonder speciaal geregeld vervoer, dit kan dan tevens als een belemmering worden gezien voor het beginnen met sporten. Baken & Duijf (2001) geven daarnaast aan dat de kosten die er verbonden zijn aan de sportbeoefening een belemmering zou kunnen zijn. Vervolgens zou een belemmering kunnen zijn dat er op de sportaccommodatie geen extra begeleiding is voor mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening. Naast het voorafgaande kan het volgens Baken & Duijf (2001) ook zijn dat mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening niet durven te gaan sporten, omdat zij bang zijn voor het onbegrip van mensen die wel valide zijn. Tot slot geven Baken & Duijf (2001) aan dat er sprake kan zijn van onvoldoende kennis over de eigen sportmogelijkheden van de mensen, waar bij onzekerheid kan komen kijken.

7.3 Benodigdheden

Mensen met een fysieke beperking of een chronische aandoening hebben in Nederland tegenwoordig de mogelijkheid om te sporten en/of actief bewegen. Echter hebben deze mensen wel vaak extra begeleiding of aangepaste materialen nodig. In dit hoofdstuk wordt duidelijk wat er zoal mogelijk is omtrent speciale regelingen of aanpassingen. Vervolgens wordt tevens besproken waar rekening mee gehouden dient te worden bij bepaalde fysieke beperkingen of chronische aandoeningen.

7.3.1 Aangepast/extra materiaal voor bij het sporten

Volgens Regelhulp (2011) is er vaak aangepast materiaal nodig tijdens het sporten. Een revalidatiecentrum kan volgens Regelhulp (2011) de mensen helpen met een verwijzing naar een leverancier van sporthulpmiddelen, een hulpmiddel aangepast naar de beperking van de persoon die de sport uitoefent en het aanpassen van een reeds bestaand hulpmiddel. Gehandicaptensport Nederland (2013) geeft op hun website een hele rij sporten weer met daarachter mogelijk aangepaste materialen. Om een beeld te geven van de mogelijkheden zijn hieronder een aantal voorbeelden te lezen.

Als eerst kunnen er aan rolstoelen diverse aanpassingen worden verricht die nodig zijn om de gewenste sport uit te voeren. Zo kan de rolstoel verbouwd worden zodat de sporten badminton, rolstoelrugby, basketbal, dansen, hockey en tennis kan worden beoefend. Bij badminton en tennis kan er tevens een aangepast racket worden gemaakt. Voor o.a. de sporten roeien en paardrijden kan een tillift van pas komen. Bij wielrennen kan er gedacht worden aan een driewieler of aanpassingen bij het trap-, of remgedeelte van de fiets. Het vergroten van de hockeydoelen of het aanpassen van de hockeystick behoren o.a. tot de mogelijkheden voor iemand met een fysieke beperking die de sport hockey wil uitoefenen. Naast deze voorbeelden van aanpassingen kan het voor sommige mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening praktisch zijn om extra leunmogelijkheden bij het sportterrein te plaatsen.

7.3.2 Financiering

Materiaalaanpassingen, extra begeleiding en speciaal geregeld vervoer kost extra geld. Deze kosten kunnen hoog oplopen. In Nederland hebben we volgens Gehandicaptensport Nederland (2013) de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO), dit is een mogelijkheid om de extra kosten van sportrolstoelen en vervoer te compenseren. Per gemeente kan het beleid sterk verschillen.

Volgens Gemeente Den Haag (2012) is het mogelijk een vergoeding te krijgen voor de gemaakte kosten voor een hulpmiddel bij het sporten. Voor een sportrolstoel bijvoorbeeld, vergoedt gemeente Den Haag tot de €3.277,-. Een vergoeding voor een benodigde sporthulpmiddel wordt maximaal eenmaal per drie jaar verstrekt.

In Nederland zijn er volgens Gehandicaptensport Nederland (2013) tevens diverse fondsen en instellingen beschikbaar die verenigingen voor sport voor mensen met een beperking kunnen financieren. Hierbij valt bijvoorbeeld te denken aan het Fonds Gehandicaptensport.

8. Sportaanbod voor mensen met een fysieke of chronische aandoening

Er zijn in de loop der jaren meerdere sportmogelijkheden ontwikkeld voor mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening. Om een beeld te geven wat er allemaal voor een aanbod is staan hieronder enkele voorbeelden genoemd.

Volgens Gehandicaptensport Nederland (2013) zijn de Paralympische Spelen het belangrijkste sportevenement ter wereld voor topsporters die een lichamelijke, verstandelijke of visuele beperking hebben. Deze spelen worden één keer in de vier jaar gehouden en er zijn zowel zomer- als winterspelen. Bij de Paralympische Spelen worden o.a. de sporten atletiek, rolstoeltennis, zitvolleybal en zwemmen gehouden.

Sinds augustus 1992 is er volgens Wert & Winter (2001) De Nederlandse Bond voor Aangepast Sporten (NEBAS) opgericht. NEBAS is ontstaan uit de volgende verenigingen: De Nederlandse Invaliden Sportbond, Stichting Watersport met Gehandicapten, Stichting Sportinstuiven Gehandicapten en Sportvereniging Visueel Gehandicapten Nederland.

De NEBAS stimuleert volgens Wert & Winter (2001) de sportdeelname van mensen met een beperking. Er zijn drie meest voorkomende organisatievormen te onderscheiden. Als eerst is er de sportvereniging speciaal opgericht voor mensen met een beperking, waar enkel mensen met een beperking sport beoefenen. Als tweede kan er sprake zijn van een reguliere sportvereniging met daarbij een aangepast(e) team of afdeling. Tot slot is er de vereniging die mensen met een beperking en zonder een beperking tegen en ook samen met elkaar laten sporten.

Voetbal,- en cricketvereniging Quick is met hun project 'Sport op Maat' niet het eerste initiatief in Den Haag om mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening van aangepaste sportmogelijkheden te voorzien. In Den Haag zijn er meerdere sportmogelijkheden voor mensen met een fysieke beperking, hieronder zijn een aantal van deze mogelijkheden genoemd.

De meeste verenigingen hebben een team opgericht waarbij de sport aangepast is naar de mogelijkheden van de mensen met een beperking. Zo heeft Badmintonclub Den Haag volgens BCDKC (2011) zowel een aanpast badmintonteam voor kinderen als voor volwassenen.

Club Extra is volgens Gemeente Den Haag (2012) een sportvereniging voor kinderen in de leeftijdscategorie vier tot twaalf jaar met een bewegingsachterstand. Zij vinden vaak weinig aansluiting bij het reguliere sportaanbod. Het doel van deze club is om de kinderen weer plezier te laten beleven in het bewegen. Er wordt hierbij aangesloten op de activiteiten die het kind wel kan uitvoeren.

Voorzitter van de multi-sportvereniging Kameleon Dick Buter (2012) vermeldt op de website dat zij meer dan vijftien diverse sporten aanbieden aan mensen met een lichamelijke beperking. De Haagse vereniging biedt aangepaste mogelijkheden bij het sporten zoals fitness, rolstoelbasketbal, sjoelen, koersbal en darten.

In het jaar 1966 hebben ouders van kinderen met een fysieke beperking Revalidatie Delft en Omstreken Sport en Spel (REDEOSS) opgestart. Dit is volgens REDEOSS (2013) een multi-sportvereniging waar er een breed aanbod is van activiteiten. Er wordt daar gesport op diverse niveaus.

Sportvereniging Haag 88 (2013) vermeldt dat zij een sportvereniging zijn voor sporters met een lichamelijke beperking. Bij deze sportvereniging kunnen diverse sporten worden beoefend zowel in Den Haag, Rijswijk en Zoetermeer. Haag 88 biedt o.a. een CVA bewegingsgroep, rolstoelhockey, goalball en mogelijkheden tot fitness, badminton en zwemmen.

Tevens zijn er meerdere fitnessverenigingen waar er de mogelijkheid is om te sporten met een fysieke beperking of chronische aandoening, hierbij krijgen de mensen dan extra begeleiding. Westvliet Fitness & Racquet Club is hier een voorbeeld van.

9. Aandachtspunten en sportadvies

In dit hoofdstuk wordt er aandacht geschonken aan enkele fysieke beperkingen en chronische aandoeningen. Er wordt hierbij gekeken wat de fysieke beperking of chronische aandoening inhoudt, waar rekening mee gehouden dient te worden bij het sporten en welke sporten er geschikt zijn.

9.1 Amputatie

Amputatie betekent volgens NebasNsg (2003) het geheel of gedeeltelijk ontbreken van een lichaamsdeel. Dit kan zowel aangeboren zijn of door een chirurgische ingreep gekomen zijn. Bij amputatie en sportmogelijkheden is het belangrijk om te kijken op welk niveau de amputatie zich bevindt. Mensen met een tweezijdige amputatie boven hun knie zijn volgens NebasNsg (2003) meestal afhankelijk van krukken of een rolstoel. Bij de meeste gevallen is hardlopen bij een eenzijdige amputatie met een juiste prothese mogelijk. NebasNsg (2003) vermeldt dat mensen met een prothese meer energie gebruiken tijdens een activiteit dan mensen die valide zijn. Er dient rekening gehouden te worden met het feit dat de plek van de amputatie vaak pijnlijk of overgevoelig kan zijn. Ook komt het voor dat mensen het geamputeerde lichaamsdeel nog voelen. Volgens NebasNsg (2003) verstoort een amputatie het evenwicht, om deze reden is het zinvol te kiezen voor een sport die een goede houding en evenwicht bevordert. Aan te raden sporten voor mensen met een amputatie zijn o.a.: zwemmen, gymnastiek, zit- volleybal, rolstoelsporten, watersporten.

9.2 Cerebrale Parese

Cerebrale Parese (CP) is volgens NebasNsg (2003) een niet-progressieve stoornis van de houding en beweging ten gevolge van een beschadiging in de hersenen. CP ontstaat bij iemand voor het eerste levensjaar. De spasticiteit die bij CP komt kijken heeft gevolgen voor de houding van een persoon en de manier waarop deze beweegt. De benen kunnen bijvoorbeeld erg stijf zijn waardoor deze gestrekt zijn of als een schaar over elkaar heen geklemd zitten. Naast de motorische stoornissen kunnen er tevens stoornissen voorkomen in o.a. het voorstellingsvermogen, het geheugen, aandacht en ruimtelijke oriëntatie. Volgens NebasNsg (2003) zijn de meeste mensen met CP het meest gebaat bij een programma die zich richt op spierkracht, flexibiliteit en uithoudingsvermogen. Geschikte sporten voor mensen met Cerebrale Parese zijn o.a. dansen, looptraining, voetbal, zwemmen en atletiek.

9.3 Coronaire hartziekten

Volgens NebasNsg (2003) staan de coronaire hartziekten (CHZ) het hoogste op de lijst van hart en vaatziekten. Bij CHZ is er sprake van vernauwingen van de kransslagaders van het hart. Bij een hartinfarct krijgt een deel van de hartspier acuut geen zuurstof meer doordat er een bloedvat wordt afgesloten. Hevige en lang aanhoudende pijnen in de borststreek, armen, hals, kaken of rug zijn hiervan de symptomen. Dit kan ook wel een hartinfarct genoemd worden en kan zorgen voor een blijvende schade, om die reden blijven deze patiënten vaak onder controle en een medische behandeling. Volgens NebasNsg (2003) bevordert lichamelijke inspanning de doorbloeding van de hartspier. Bij een juiste opbouw en het regelmatig bewegen kunnen de klachten van deze patiënten afnemen. Naast het gezondheidseffect geeft het regelmatig bewegen de patiënten tevens zelfvertrouwen waardoor inspanningsangst zal verdwijnen. Bij mensen met CHZ die de symptomen duizeligheid en hartritmestoornissen hebben wordt lichamelijke inspanning afgeraden. Verder kunnen mensen met CHZ in het begin starten met vormen van lichte lichamelijke inspanning, te denken aan wandelen, fietsen en eventueel joggen. Later kan er met de juiste begeleiding gezwommen of krachttraining gedaan worden. Bij de krachttraining kan er volgens NebasNsg (2003) het beste aandacht gegeven worden aan meer herhalingen i.p.v. zwaardere gewichten. Intensieve sporten worden voor deze patiënten afgeraden.

9.4 Dwarslaesie

NebasNsg (2003) schrijft dat een dwarslaesie een onderbreking is van het ruggenmerg waardoor de prikkels van de hersenen niet meer doorkomen bij de armen, benen en de romp. Je kunt hierbij denken aan spina bifida, osteomyelitis (waarbij het bot is ontstoken) of maligniteiten (kwaadaardige aandoeningen). In de meeste gevallen is een dwarslaesie het gevolg van een botbreuk of ontwrichting van de wervels door een ongeval. Er vallen twee dwarslaesies te onderscheiden namelijk een complete en incomplete. Bij een complete dwarslaesie zijn volgens NebasNsg (2003) alle functies onder de plek van laesie uitgevallen. Bij een incomplete dwarslaesie is het zo dat een aantal functies onder de laesie nog steeds functioneren. Belangrijk om te weten voordat er begonnen wordt met sporten is dat hoe hoger de dwarslaesie hoe minder actieve spiermassa er aanwezig is, hierdoor zijn er minder fysieke mogelijkheden. De belasting van mensen met een dwarslaesie is volgens NebasNsg (2003) laag aangezien zij hun dagen voornamelijk zittend in een rolstoel doorbrengen. Deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten levert ten eerste een belangrijke bijdrage aan het versterken van de belastbaarheid en in de preventie van hart- en vaat-aandoeningen. Tevens neemt het onafhankelijk functioneren, hun mobiliteit en levenskwaliteit toe volgens NebasNsg (2003). Voor mensen met een dwarslaesie zijn o.a. tafeltennis, zwemmen, atletiek en rolstoelsporten geschikte sporten.

9.5 Multiple sclerose

Multiple sclerose (MS) is een ziekte van het centrale zenuwstelsel, wat wordt gekenmerkt met ontstekingsplekken op meerdere plaatsen. Bij MS patiënten is er volgens NebasNsg (2003) sprake van een vermindering van het weefsel myeline. Dit weefsel zorgt voor een betere geleiding van prikkels door de zenuwen. Doordat er weinig myeline aanwezig is wordt de geleiding van de prikkels door de zenuwen vertraagd of zelfs geblokkeerd. Dit heeft als gevolg dat er verschillende motorische en sensorische functies kunnen uitvallen. Problemen met zien, moeheid, spierzwakte, spasticiteit en coördinatiestoornissen zijn enkele veel voorkomende klachten bij deze patiënten. Regelmatig bewegen heeft een gunstige invloed op de stijfheid, spasticiteit, evenwicht, zelfvertrouwen en zelfredzaamheid van de persoon met MS. Een negatief effect van bewegen zou kunnen zijn dat de klachten van de patiënt tijdelijk verergeren, voornamelijk te denken aan verergering van vermoeidheid en uitputting. Er dient volgens NebasNsg (2003) altijd rekening gehouden te worden met de vermoeidheidsklachten van de patiënt. Er kan voor deze groep mensen geen eenduidig sportadvies gegeven worden. Het is van belang dat de mogelijkheden individueel worden bekeken. NebasNsg (2003) geeft aan dat bij mensen met MS in het algemeen gestreefd dient te worden naar bewegingsvormen die de volgende zaken stimuleren: om te beginnen de bevordering van de conditie, de bevordering van de motivatie, het onderhouden van mobiliteit/eerder opgedane vaardigheden en deze vervolgens stabiliseren, het aanpassen van de bewegingssituatie aan de mogelijkheden van de deelnemers. Sport en/of bewegingsmogelijkheden zijn voor mensen met MS bijvoorbeeld zwemmen, yoga, wandelen, dansen en fitness. Sporten met een kortdurende hevige belasting worden afgeraden, zoals sprinten.

9.6 Whiplash

Volgens NebasNsg (2003) verwijst een whiplash, ook wel een zweeps slag genoemd, naar een plotselinge overmatige beweging van het hoofd en de nek. De gevolgen van een whiplash lopen erg uiteen. Het is mogelijk dat iemand er geen of weinig klachten aan overhoudt, maar een ander kan klachten hebben die chronisch kunnen worden, te denken aan duizeligheid, bewegingsbeperking van de nek, vermoeidheid en geheugen- en concentratiestoornissen. Een whiplash heeft voornamelijk gevolgen voor de houding en beweging, mensen nemen om hun nek zo min mogelijk te belasten vaak een krampachtige houding aan. Deze houding zorgt volgens NebasNsg (2003) echter voor een verergering van stijfheid en de overige klachten. Begeleiding speelt bij sporten voor mensen met een whiplash, voornamelijk in het begin, een belangrijke rol. Het is in het begin belangrijk om de eventuele bewegingsangst bij de patiënt weg te nemen. De training dient zich daarnaast volgens NebasNsg (2003) te richten op de verbetering van het uithoudingsvermogen, ontspanningstechnieken en kracht van de patiënt. Voor mensen met een whiplash zijn sporten waarbij onverwachte bewegingen plaatsvinden ongeschikt, te denken aan balsporten. Het is namelijk belangrijk dat zij zelf de belasting in de hand kunnen houden. Geschikte sporten voor hen zijn bijvoorbeeld fitness en zwemmen. Wel dient er altijd gekeken te worden naar het individu en de daar behorende pijngrens.

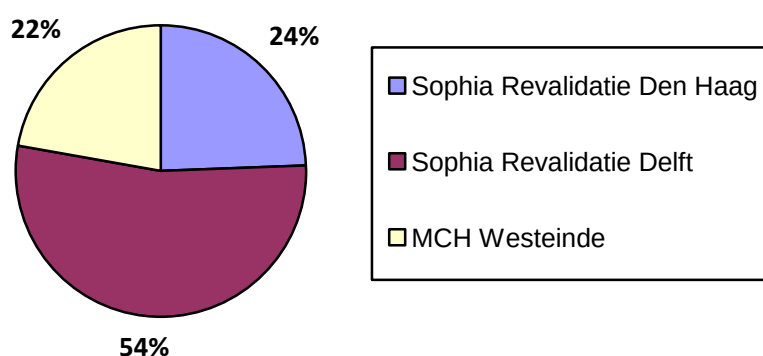
Deel C. Resultaten uit de interviews en enquêtes

Inleiding

Om de opgestelde hoofdvraag; “Welke behoeften hebben de patiënten met een fysieke beperking of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op het gebied van actief bewegen en/of sport?” te kunnen beantwoorden zijn er in totaal vijftien patiënten geïnterviewd en hebben er dertig patiënten een enquête ingevuld. (Zie bijlage 1 voor de vragenlijst, zie bijlage 2 voor de opgestelde enquête en zie bijlage 4 voor alle ingevulde enquêtes)

De interviews en enquêtes hebben uiteindelijk op drie diverse plekken plaatsgevonden, namelijk:

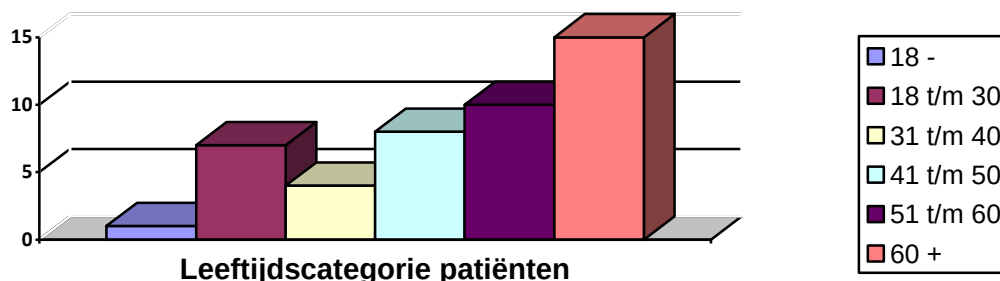
1. Sophia Revalidatie Den Haag, hier zijn vier bruikbare interviews afgenomen in de Tuinkamer (de kantine) en één op de jongerengroep bij de afdelings bewegingsagogiek. Tevens zijn er op deze afdeling enquêtes achtergelaten waarvan ik er zes ingevuld heb teruggekregen.
2. Sophia Revalidatie Delft, daar zijn er enquêtes uitgedeeld op de afdeling voor hartrevalidatie, waarvan ik er uiteindelijk vierentwintig ingevuld heb teruggekregen.
3. MCH Westeinde op de afdeling van Sophia Revalidatie zijn er tot slot nog tien interviews gehouden.



De uitkomsten van deze gehouden interviews en enquêtes zullen in de komende hoofdstukken te lezen zijn. Er wordt hierbij antwoord gegeven op de volgende deelvragen:

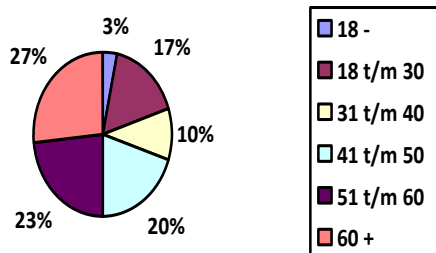
- Welke mogelijkheden betreffende sport en/of actief bewegen hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op dit moment per week tot hun beschikking?
- Waarin zit het verschil van wat de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op dit moment doen aan sport en actief bewegen en wat zij eigenlijk zouden willen doen?
- Waar hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie interesse in betreffende balsporten en/of andere sport en/of bewegingsvormen?
- Wat is de motivatie van de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie voor het willen uitoefenen van een sport en/of actieve beweging?
- Wat zijn voor de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie mogelijke drempels tot het uitoefenen van een gewenste sport en/of actieve beweging?
- Welke extra middelen/ondersteuning denken de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie zelf nodig te hebben bij het uitoefenen van de sport/actieve beweging?
- Wat is er nodig aan aanbod om patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie enthousiast te maken om te gaan sporten en/of actief bewegen bij een vereniging zoals Quick?

In totaal hebben er dertig mannen en vijftien vrouwen deelgenomen aan dit onderzoek. In de onderstaande grafiek is te zien dat zowel bij de mannen als vrouwen het grootste gedeelte van de respondenten in de leeftijdscategorie 60+ zitten, gevolgd door de leeftijdscategorie "51 t/m 60", "18 t/m 30" en "18-". De leeftijdscategorieën "18-" en "31 t/m 40" zijn in het onderzoek het minst vertegenwoordigd.

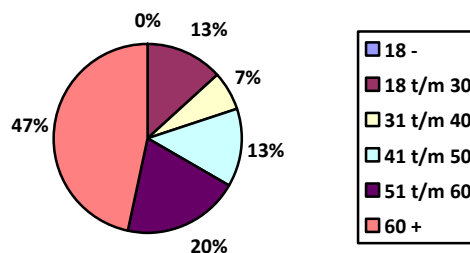


In de twee onderstaande cirkeldiagrammen is de verdeling qua leeftijdscategorieën bij de twee diverse sekse te zien. Hierin is te zien dat bij de mannen er een grotere verdeling is over de diverse leeftijdscategorieën dan bij de vrouwen. Bijna de helft van de vrouwen zit namelijk in de leeftijdscategorie "60+"

Leeftijdscategorie mannen



Leeftijdscategorie vrouwen



Leeswijzer

In hoofdstuk 10. zal er antwoord gegeven worden op twee van de deelvragen, namelijk "Welke mogelijkheden betreffende sport en/of actief bewegen hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op dit moment per week tot hun beschikking?" en "Waarom zit het verschil van wat de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op dit moment doen aan sport en/of actief bewegen en wat zij eigenlijk zouden willen doen?"

In hoofdstuk 11. wordt er antwoord gegeven op de deelvraag: "Waar hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie interesse in betreffende balsporten en/of andere sport en/of bewegingsvormen?"

In hoofdstuk 12. wordt er antwoord gegeven op de deelvraag: "Wat is de motivatie van de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie voor het willen uitoefenen van een sport en/of actieve beweging?"

In hoofdstuk 13. wordt er antwoord gegeven op de deelvraag: "Welke extra middelen/ondersteuning denken dat de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie zelf nodig te hebben bij het uitoefenen van de sport en/of actieve beweging?"

10. Momentele sportbeoefening en het verschil met wat de patiënten eigenlijk willen doen

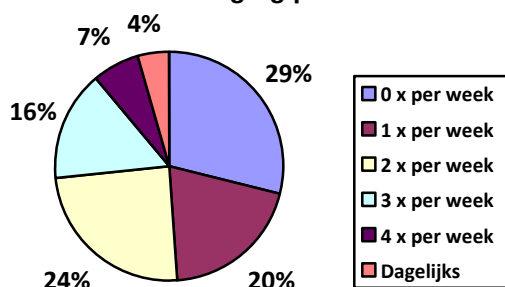
In dit hoofdstuk zal er antwoord gegeven worden op twee van de deelvragen. Als eerst zal er gekeken worden naar de deelvraag: *“Welke mogelijkheden betreffende sport en/of actief bewegen hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op dit moment per week tot hun beschikking?”* en vervolgens wordt er antwoord gegeven op de deelvraag: *“Waarom zit het verschil van wat de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op dit moment doen aan sport en/of actief bewegen en wat zij eigenlijk zouden willen doen?”*

10.1 Momentele sportbeoefening en/of actieve beweging van de patiënten

Tijdens het bekijken van de enquêtes en het houden van de interviews werd al snel duidelijk dat er veel diverse antwoorden werden gegeven op de vraag: *“Wat doet u momenteel qua sport,- en actieve beweging?”* Dertien van de ondervraagde patiënten heeft op de enquêtes gereageerd dat zij momenteel enkel aan het revalideren zijn, het is niet duidelijk of zij hierbij bewegingsoefeningen krijgen of niet. In de cirkeldiagram “Sport en/of actieve beweging per week” zijn zij ingedeeld bij de categorie “0x per week”.

Alle tien geïnterviewde patiënten bij het MCH Westeinde zitten in het revalidatieproces. Zij krijgen verschillende oefeningen aangereikt, te denken aan (lichte) krachttrainingen, balansoefeningen en loopoefeningen. Vanuit de instelling Sophia Revalidatie worden er momenteel tevens sporten aangeboden waaraan de patiënten mee kunnen doen. Tijdens de enquêtes en interviews zijn de sporten zwemmen in de vorm van hydrotherapie, paardrijden, fitness en yoga naar voren gekomen. Er zijn tevens patiënten die uit zichzelf naar de sportschool gaan, wandelen, fietsen, hardlopen, basketballen of tennissen.

Sport en/of actieve beweging per week



In de bovenstaande cirkeldiagram is te zien dat de meeste patiënten, namelijk 29%, hebben aangegeven helemaal niet aan een sport en/of actieve beweging te doen. 24% van de patiënten heeft vervolgens aangegeven dat zij dit twee keer in de week doen, gevolgd door de 20% die aangeven één keer in de week actief te bewegen of sporten. Slechts 4% van de patiënten, wat neerkomt op twee patiënten, geven aan dagelijks aan een sport en/of actieve beweging te doen.

10.2 Het verschil in wat de patiënten doen en eigenlijk zouden willen doen

Op de vraag *“Zit er een verschil tussen wat u op dit moment doet en eigenlijk zou willen doen qua sport en/of actieve beweging?”*, kwamen diverse antwoorden. In de onderstaande tabel zijn deze antwoorden weergegeven. Het grootste deel van de patiënten, namelijk negentien, geven aan dat er geen sprake is van een verschil in wat zij momenteel doen en eigenlijk zouden willen doen. Zeven van de ondervraagde geeft aan activiteiten nu rustiger te doen dan voorheen.

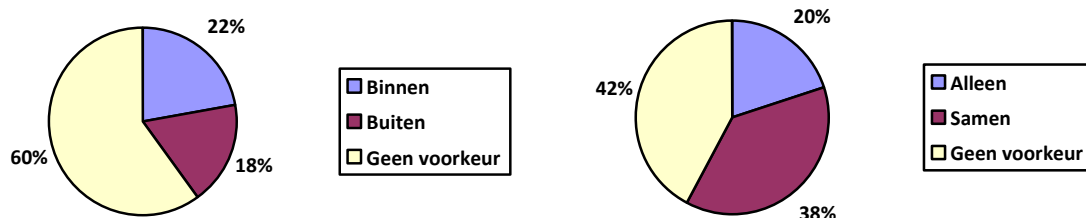
Verskil tussen nu en behoeften.

Beperking houdt mij tegen.	4
Geen verschil.	19
Ik doe activiteiten nu rustiger.	7
Ik heb te weinig tijd.	3
Ik wil een andere sport gaan doen.	3
Ik zou meer willen gaan doen.	4
Ik zou meer willen kunnen doen.	5

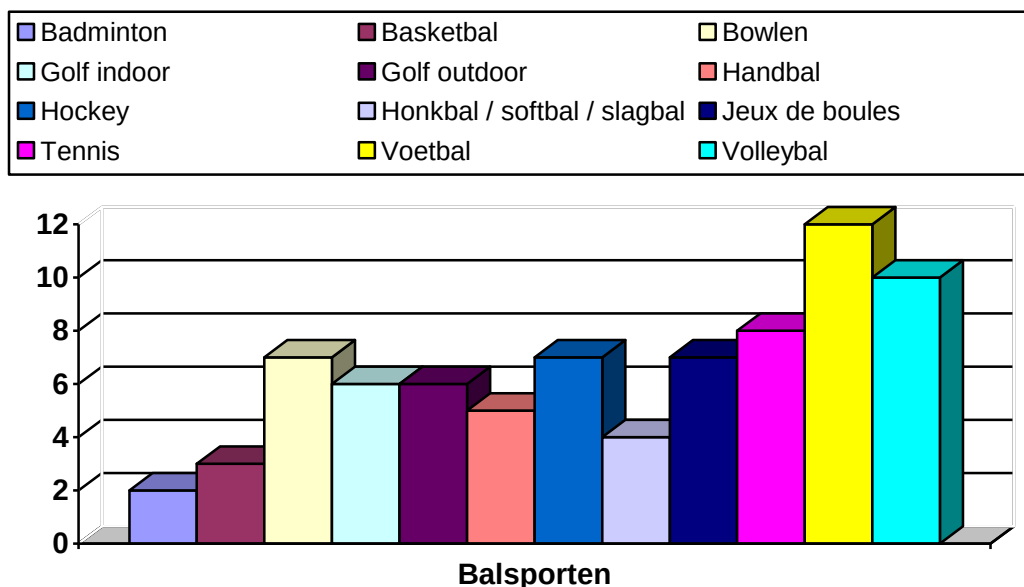
11. Sportinteresses van de ondervraagde patiënten

In dit hoofdstuk wordt er duidelijk in welke sporten en/of actieve bewegingsvormen de patiënten het meeste interesse hebben en in welke minder. Sporten de patiënten liever binnen of buiten? Sporten zij liever alleen of juist met anderen? Aan het einde van dit hoofdstuk wordt er in een grafiek weergegeven voor welke sport en/of actieve beweging de patiënten het meeste interesse zeggen te hebben. Kortom er wordt in dit hoofdstuk antwoord gegeven op de deelvraag: *“Waar hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie interesse in betreffende balsporten en/of andere sport en/of bewegingsvormen?”*

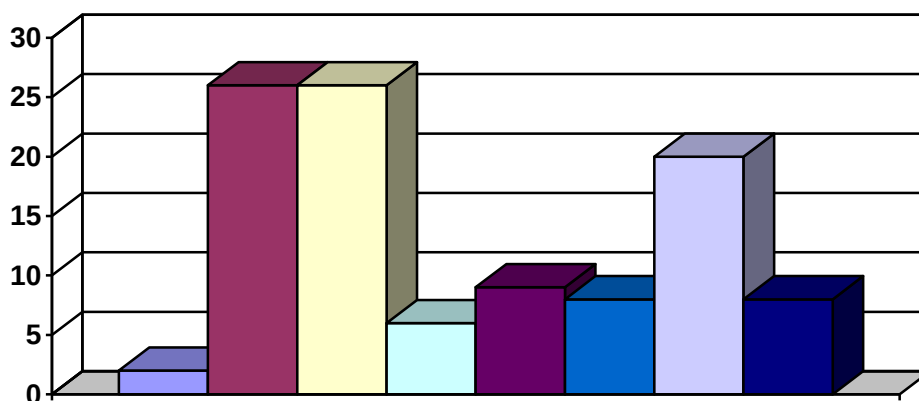
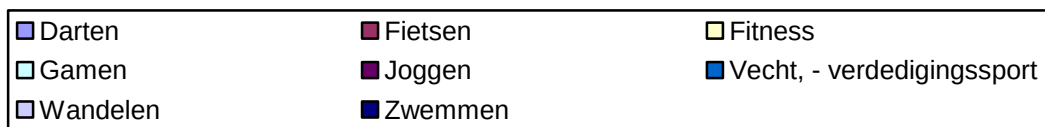
Uit de 45 gehouden interviews en enquêtes kwam naar voren dat 22% het liefst een binnen een sport beoefent, 18% zegt liever buiten te sporten en 60% geeft aan geen specifieke voorkeur te hebben. Daarnaast geven 20% van de patiënten aan dat zij het liefst alleen een sport beoefenen, 38% doet dit liever samen en 42% zegt hierin geen voorkeur te hebben. Hieraan moet echter toegevoegd worden dat de meeste mensen die aangaven liever alleen te sporten en/of actief te bewegen het wel gezellig vinden om na het bewegen wel mensen om zich heen te hebben.



De onderstaande grafiek geeft de interesse van de patiënten in balsporten weer. De patiënten is gevraagd om een kruis te zetten achter de sport(en) die hun interesse heeft of om met ja/nee te antwoorden tijdens het interview, dit betekent dat zij meerdere antwoorden konden geven. Slechts twee van de 45 ondervraagde heeft aangegeven dat zij/hij interesse heeft in badminton. Daar tegenover staan de 12 mensen die hebben aangegeven interesse te hebben in voetballen. Volleybal staat op de tweede plek gevolgd door tennis, bowlen en hockey.



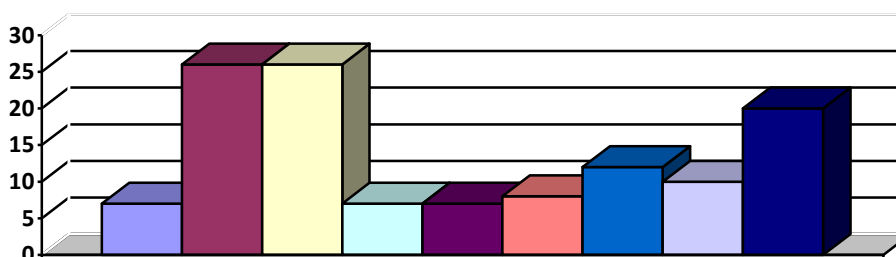
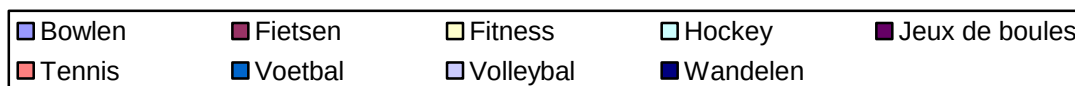
Naast de balsporten is er ook gekeken naar andere sporten en/of actieve bewegingsvormen. Net zoals bij de balsporten is hierbij tevens gevraagd een kruis te zetten bij de gewenste sport of met ja/nee te antwoorden. Wederom mochten de patiënten meerdere sporten kiezen.



Overige sport, - en bewegingsmogelijkheden

Bij deze overige sport, - en bewegingsmogelijkheden zijn duidelijk twee uitschieters te zien. De meeste patiënten geven aan interesse te hebben in fietsen en fitness. Tevens geven veel patiënten wandelen leuk te vinden, twintig patiënten hebben hier interesse in. In darten is zoals hierboven te zien een stuk minder interesse, slechts twee patiënten voelde hier iets voor.

In onderstaande tabel zijn de populairste balsporten en overige sport,- en bewegingsmogelijkheden samengevoegd om in een overzicht weer te geven voor welke sport-, en bewegingsmogelijkheden de ondervraagde patiënten de meeste interesse zeggen te hebben.



Populairste sport-, en actieve bewegingsmogelijkheden

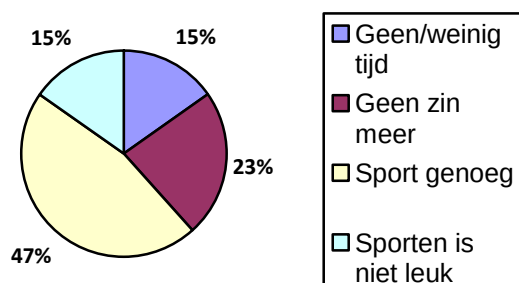
12. Motivatie of drempels om (meer) te sporten en/of actief te bewegen

In dit hoofdstuk wordt er antwoord gegeven op de deelvraag: "Wat is de motivatie van de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie voor het willen uitoefenen van een sport en/of actieve beweging?"

12.1 Motivatie om (meer) te sporten en/of actief te bewegen

Er zijn van de 45 ondervraagde zestien patiënten die op de enquête of tijdens het interview hebben aangegeven geen behoefte te hebben om (meer) te gaan sporten en/of actief bewegen. Zij geven hiervoor de volgende redenen. 47% geeft aan genoeg te sporten en/of actief te bewegen, 23% vertelt hierin geen zin meer te hebben, 15% vindt het sporten en/of actief bewegen niet leuk en de laatste 15% geeft aan geen of te weinig tijd hiervoor te hebben.

Redenen om niet (meer) te gaan sporten en/of actief te bewegen



De overige 29 patiënten is de vraag gesteld "Waarom wilt u meer gaan sporten? In de onderstaande grafiek is de motivatie van de patiënten om aan sport en/of actieve beweging te doen weergegeven. Het grootste gedeelte van de ondervraagde patiënten, namelijk negen, geeft aan meer te willen sporten en/of actief bewegen om hun conditie te behouden of op te bouwen. Zeven van de respondenten hebben geen antwoord gegeven op deze vraag. Het minste is geantwoord met de antwoorden ik wil kracht opbouwen of om sociale contacten op te doen.

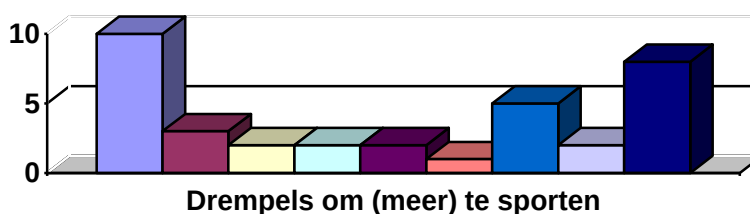
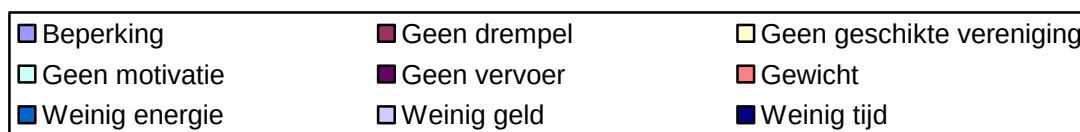


Motivatie voor sport en/of actieve beweging

12.2 Drempels ten aanzien van sportbeoefening en extra benodigde middelen/ondersteuning

In dit hoofdstuk wordt er als eerst antwoord gegeven op de deelvraag: “Wat zijn voor de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie mogelijke drempels tot het uitoefenen van een gewenste sport en/of actieve beweging?” Vervolgens wordt er gekeken naar de deelvraag: “Welke extra middelen/ondersteuning denken dat de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie zelf nodig te hebben bij het uitoefenen van de sport en/of actieve beweging?”

Soms lopen mensen tegen enkele drempels aan om (meer) te gaan sporten en/of actief te bewegen. Aangezien zestien patiënten hebben aangegeven dat zij geen behoefte hebben om (meer) te sporten en/of actief te bewegen staan er in onderstaande tabel de uitkomsten van de overige 29 respondenten. Het is mogelijk dat de patiënten meerdere drempels hebben aangegeven.



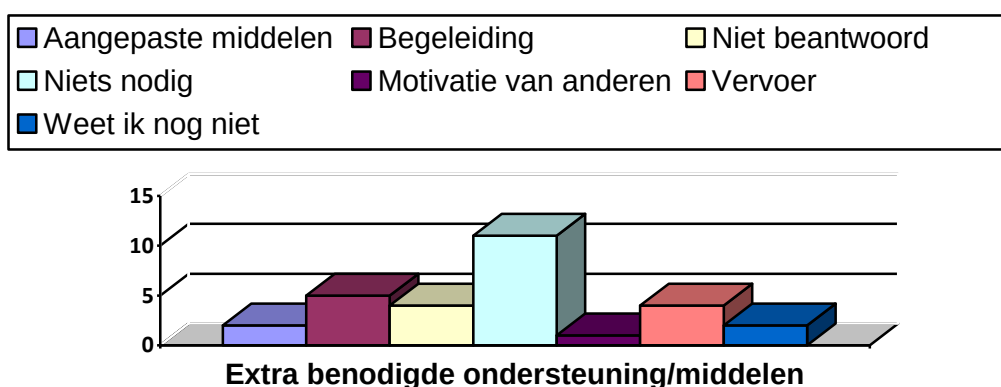
De meest aangegeven drempel is dat de mensen aanlopen tegen hun beperking. Hierbij is ook aangegeven dat de patiënten niet altijd weten wat zij eigenlijk kunnen doen qua sport en/of actieve beweging met hun beperking. Dit wordt gevolgd door de drempel dat mensen te weinig tijd hebben om een sport en/of actieve beweging uit te voeren. Als derde meest genoemde drempel is dat patiënten aangeven geen of weinig energie te hebben. De overige antwoorden worden weinig genoemd, maar is wel de moeite waard in de grafiek te vermelden.

Twee van de patiënten noemt dat het niet vinden van een geschikte vereniging voor hen een drempel is om te gaan sporten en/of actief te bewegen. Toen ik in Sophia Revalidatie Den Haag een interview ging houden op de jongerengroep bij de afdeling bewegingsagogiek heb ik tevens een gesprek gehad met een bewegingsagoog. Aangezien het gesprek niet vooraf gepland en opgenomen is, valt dit niet als officiële bron te vermelden. Echter vond ik het interessant wat de bewegingsagoog te melden had. Bigirimana (2013) gaf aan dat hij voor volwassenen genoeg doorverwijsmogelijkheden heeft. Hij verwijst de meeste patiënten door naar begeleide fitness: fysiofitness. Volwassenen gaan meestal naar sportverenigingen(senior). Verder vertelt hij over wat hij denkt dat interessant is om op te richten. Zo vermeldt hij regelmatig aan te lopen tegen doorverwijsmogelijkheden voor jongeren. Hij gaf aan het zonde te vinden dat wanneer zij iets opgebouwd hebben met de jongeren tijdens de revalidatie, deze jongeren nadat de revalidatie stopt vaak geen vervolgsport kunnen doen. Verder gaf Bigirimana (2013) aan dat het momenteel niet mogelijk is voor Moslim- meisjes om gescheiden te sporten. ([Zie bijlage 3 voor het gesprek met M. Bigirimana](#))

13. Extra benodigde ondersteuning/middelen

In dit hoofdstuk wordt er antwoord gegeven op de deelvraag: “Welke extra middelen/ondersteuning denken dat de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie zelf nodig te hebben bij het uitoefenen van de sport en/of actieve beweging?”

Dezelfde 29 respondenten hebben tijdens het invullen van de enquête of bij het beantwoorden van de vragen tijdens het interview antwoord gegeven op de vraag “Welke extra middelen/ondersteuning denkt u nodig te hebben voor het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging (te denken aan aanpassingen, extra voorzieningen, financiën of vervoer)?”



Zoals hierboven in de grafiek te zien is geven de meeste patiënten aan geen extra middelen/ondersteuning nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging. De meest genoemde antwoorden daarna zijn, extra begeleiding en vervoer dat geregeld moet worden om ergens te komen. Twee van de patiënten die geantwoord hebben dat zij extra begeleiding nodig hebben geeft aan dat zij iemand nodig hebben die hun eigen grenzen bewaakt. Twee mensen hebben geantwoord dat zij aangepast middelen nodig hebben om te sporten. Uiteraard ligt dit aan welke sport en/of actieve beweging er uitgevoerd gaat worden. Weer twee patiënten hebben geantwoord nog niet te weten of zij extra ondersteuning/middelen nodig hebben. Een van de twee geeft aan eerst nog een gesprek te willen hebben met zijn fysiotherapeut over wat zijn mogelijkheden allemaal zijn omtrent sport en/of actieve beweging.

14. Wanneer bij een vereniging zoals Quick sporten en/of actief bewegen?

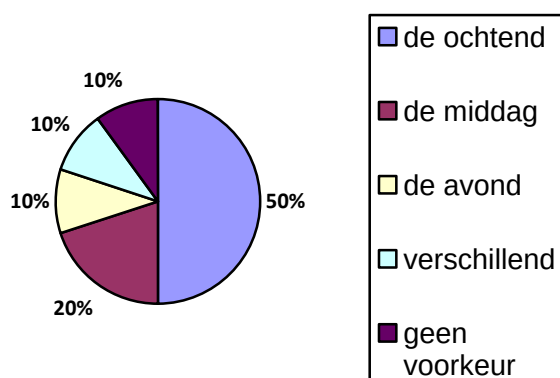
In dit hoofdstuk wordt er antwoord gegeven op de deelvraag: “*Wat is er nodig aan aanbod om patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie enthousiast te maken om te gaan sporten en/of actief bewegen bij een vereniging zoals Quick?*” Ook wordt er gekeken naar wat de patiënten aangeven als geschikte tijdstippen om te sporten en/of actief te bewegen.

De respondenten is de vraag gesteld: “Wat is er nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij Quick/een vereniging, te denken aan tijdstip, locatie, begeleiding en veiligheid? De antwoorden die op deze vraag volgden waren gevarieerd. In de onderstaande tabel zijn de meest gehoorde antwoorden op een rij gezet.

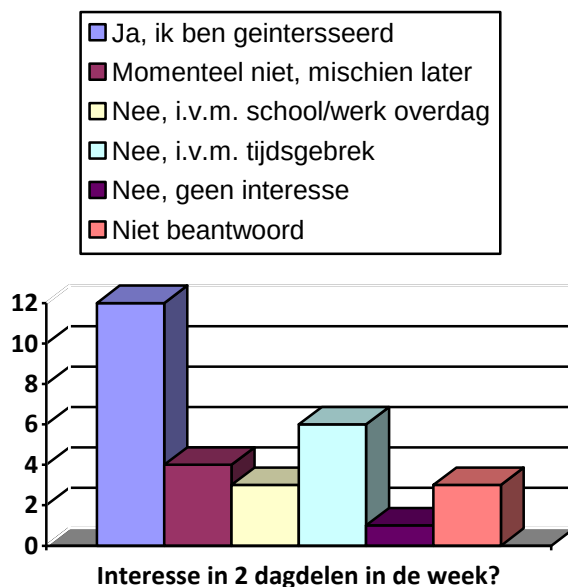
Ik ga bij een vereniging sporten wanneer ..

- .. er goede begeleiding is
- .. het op een geschikt tijdstip is
- .. het op een gemakkelijk bereikbare locatie is
- .. het aanbod aansluit bij mijn interesses
- .. er leeftijdsgenoten zijn
- .. er een prettige sfeer is
- .. er een gevarieerd programma is
- .. er vervoer geregeld kan worden

Aangezien er door meerdere patiënten vanuit Delft en Den Haag geantwoord was dat zij bij een vereniging zouden sporten wanneer dit op een geschikt tijdstip was, heb ik aan de tien geïnterviewde patiënten bij het MCH Westeinde de volgende vraag gesteld: “*Wanneer is voor u het beste tijdstip om te sporten en/of actief te bewegen?*” In de onderstaande cirkeldiagram is weergegeven wat deze tien mensen hebben geantwoord. De helft geeft aan het liefst in de ochtend te willen sporten. Het argument dat zij hierbij geven is dat zij op dat moment nog de meeste energie hebben. Voor de mensen die hebben geantwoord dat zij het liefste 's middags willen sporten geldt het andersom. Zij voelen zich juist in de middag het meest fit. De patiënt die het liefst 's avonds zou sporten, heeft dit geantwoord i.v.m. zijn werk overdag.



Als laatste werd de vraag “Als er bij een vereniging zoals Quick een aanbod komt, van bijvoorbeeld twee dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?” De onderstaande resultaten zijn van de 29 patiënten die hebben aangegeven meer te willen gaan sporten en/of actief bewegen. Twaalf patiënten geven aan geïnteresseerd te zijn in een aanbod overdag bij de vereniging Quick. Zes respondenten geven aan niet geïnteresseerd te zijn aangezien zij overdag aan het werk zijn of naar school moeten. Vier mensen zeggen nu nog niet geïnteresseerd te zijn, maar mogelijk later wel.



Deel D. De Analyse

Inleiding

In dit laatste deel van het verslag is het de bedoeling dat de uitkomsten en de overeenkomsten van de opgedane literatuur en onderzoek uitslagen besproken worden. Vervolgens behoren de conclusies gebaseerd te zijn op de onderzoeksuitkomsten en gerelateerd aan de vraagstelling. Bij de discussie wordt de kwaliteit van het onderzoek besproken. Tot slot zullen er aanbevelingen gegeven worden aan de opdrachtgever n.a.v. dit onderzoek.

Leeswijzer

In hoofdstuk 15. worden de belangrijkste resultaten vanuit de literatuur en de praktijk naast elkaar gelegd en geef ik hierover mijn ideeën.

Hoofdstuk 16. zal een de conclusie weergeven over het gehele onderzoek.

In het 17^{de} hoofdstuk wordt er gekeken naar wat de officiële opdracht was vanuit de Haagse Hogeschool, daarnaast wordt er gekeken naar de uiteindelijke betrouwbaarheid en geldigheid van het onderzoek. Dit laatste zal uiteindelijk leiden tot een aan te raden vervolg onderzoek.

Tot slot wordt er in hoofdstuk 18. aanbevelingen gegeven aan de opdrachtgever n.a.v. dit onderzoek.

15. De analyse

Voor dit onderzoek is er zowel literatuurstudie als praktijkstudie verricht. In dit hoofdstuk zal ik de belangrijkste resultaten naast elkaar leggen en mijn ideeën hierover weergeven.

15.1 Plekken om te sporten voor mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening

Tijdens mijn literatuuronderzoek viel het mij op dat er momenteel al meerdere verenigingen zijn waar mensen met een fysieke beperking of een chronische aandoening kunnen sporten en/of actief bewegen. Tijdens het gesprek met de bewegingsagoog Melchior werd mij tevens verteld dat zij voor volwassenen genoeg doorverwijsmogelijkheden hebben. Ik vroeg mij dus af of het eigenlijk nodig was dat Quick met nog een aanbod kwam voor patiënten bij Sophia Revalidatie.

Voor jongeren en Moslim meisjes zijn er echter nauwelijks of geen doorverwijsmogelijkheden, volgens de bewegingsagoog. Tevens lijken de ondervraagde patiënten van Sophia Revalidatie wel open te staan om bij een vereniging zoals Quick te gaan sporten en/of actief bewegen.

Wat mij is opgevallen is dat er in Den Haag echter nog geen vereniging is die een breed aanbod aan sport en/of actieve beweging biedt voor mensen met een fysieke of chronische aandoening naast het reguliere aanbod voor mensen die fysiek niets mankeren. Ik denk om die reden dat wanneer de vereniging een zo gevarieerd mogelijk aanbod geeft, het een leuke aanvulling kan zijn op de reeds bestaande verenigingen. Dit is een mogelijkheid om mensen die aan het revalideren zijn te laten participeren in de samenleving. Wat aansluit bij de missie van de instelling: *“Sophia Revalidatie beoogt door de inzet van een brede professionele deskundigheid op het gebied van specialistische revalidatie mensen met een dreigend of bestaand participatieprobleem te ondersteunen bij het vinden dan wel uitoefenen van de door hen gewenste rol in de samenleving.”*

15.2 Aantrekkelijke sporten en/of actieve bewegingsmogelijkheden

Uit de interviews en enquêtes is gebleken dat het grootste gedeelte van de ondervraagde patiënten interesse heeft in fietsen, wandelen en fitness. Daarna komen de sporten voetballen, volleybal, tennis en bowlen. Toen ik deze resultaten net had verwerkt was ik verbaasd. Ik had in eerste instantie verwacht dat veel meer patiënten interesse zouden hebben in bijvoorbeeld tennis. Toen ik er later over na ging denken snapte ik wel dat fietsen, wandelen en fitness het meest genoemd is. Deze drie actieve bewegingsvormen zijn voor de patiënten over het algemeen het gemakkelijkste uit te voeren. De patiënten kunnen dit namelijk op hun eigen tempo uitvoeren. Ik kan mij voorstellen dat dit voor patiënten fijn is aangezien een aantal van hen heeft aangegeven weinig energie of kracht te hebben om op tempo een sport en/of actieve bewegingsvorm uit te oefenen. De bewegingsagoog Melchior heeft echter aangegeven dat hij de meeste patiënten al kan doorsturen naar begeleide fitness: fysiofitness. Volwassenen gaan meestal naar sportverenigingen(senior). Ik denk om die reden dat er niet nog meer fitness aangeboden hoeft te worden en dat de respondenten die hierin geïnteresseerd waren tevens daarnaar door verwezen kunnen worden. In plaats daarvan kan de opdrachtgever zich bijvoorbeeld beter richten op een wandelgroep, fietsgroep en/of aangepast voetballen of tennissen.

15.3 Motivatie

Zowel in mijn literatuuronderzoek als bij de interviews en enquêtes is er aandacht geschonken aan de motivatie van de patiënten om (meer) te gaan sporten en/of actief bewegen. Uit de literatuur bleek dat het zorgen voor een betere lichamelijke gezondheid en conditie voor mensen met een fysieke beperking werd gezien als een belangrijk motief. Tevens gaf de literatuur aan dat iemand zijn beperking als remmend of als belemmering kan werken om een sport uit te oefenen. Een reden hiervoor zou kunnen zijn dat de patiënten onzeker zijn over hun kunnen. Tot één van de belangrijkste redenen behoort volgens de literatuur het plezier dat mensen beleven tijdens het sporten.

Opvallend is dat de uitkomsten van de literatuurstudie betreffende dit onderwerp over het algemeen overeen komen met de resultaten van de interviews en enquêtes. Het grootste aantal patiënten

noemt namelijk conditie behouden/opbouwen als grootste reden om (meer) te willen sporten en/of actief te bewegen, gevolgd door overige gezondheidsredenen. Tevens blijkt ook uit de interviews en enquêtes dat de ondervraagde patiënten hun beperking als drempel zien om (meer) te gaan sporten en/of actief te bewegen. Echter werd weinig genoemd dat mensen wilde gaan sporten om plezier te beleven, hoewel dit wel in de literatuur naar bovenkwam.

Naar mijn idee heeft het feit dat de patiënten hun beperking als drempel zien inderdaad onder andere te maken met dat zij zelf niet weten wat zij wel of niet aankunnen met hun beperking. Een goed informeren gesprek met een bewegingsagoog, fysiotherapeut of revalidatiearts zal hier naar mijn idee een uitkomst kunnen bieden. Deze specialisten kunnen na aanleiding van een gesprek en/of enkele oefeningen een beeld geven van wat de patiënten aan zouden kunnen.

15.4 Extra middelen/ondersteuning

Uit de literatuur blijkt dat er verschillende mogelijkheden zijn om mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening te laten sporten en/of actief te bewegen. Er kunnen aangepaste middelen worden gemaakt/ingezet en kan extra begeleiding voor geregeld worden of er moet speciaal vervoer geregeld worden.

Het grootste aantal van de ondervraagde patiënten van Sophia Revalidatie gaven aan niets nodig te hebben om te sporten en/of actief te bewegen. Dit wordt gevolgd door mensen die aangeven extra begeleiding en vervoer nodig hebben.

Toen ik begon aan dit onderzoek verwachtte ik bij de vraag “Welke extra middelen/ondersteuning denken de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie zelf nodig te hebben bij het uitoefenen van de sport en/of actieve beweging?” dat het grootste aantal van de patiënten zouden antwoorden met dat zij aangepast materiaal nodig hebben om te kunnen sporten. Echter hebben maar twee van de tweeëndertig patiënten die hadden aangeven (meer) te willen sporten dit geantwoord. Zoals reeds genoemd zijn er mensen die aangeven niets nodig te hebben om te sporten en/of actief te bewegen. Ik vroeg mij bij het zien van de resultaten direct af, of zij dit wel correct inschatten. Ik denk tevens dat het ligt aan welke sporten en/of andere actieve bewegingsvormen zij op het moment van het beantwoorden van de vraag dachten. Voor wandelen zal iemand met een geamputeerde arm inderdaad geen extra aanpassingen nodig hebben. Wil deze persoon echter gaan fietsen zal er toch iets van aangepast materiaal geregeld moeten worden. Om deze reden lijkt het mij tevens verstandig om voordat zij beginnen met het sporten en/of actief te bewegen een gesprek hebben met een fysiotherapeut, bewegingsagoog of revalidatiearts.

15.5 Tijd

Een aantal van de patiënten heeft bij de interviews/enquêtes als voorwaarde om bij een vereniging te gaan sporten en/of actief te bewegen genoemd dat er sprake moet zijn van een geschikt tijdstip. Ik vroeg mij af wat dan een geschikt tijdstip is. Om die reden is er bij de interviews in het MCH Westeinde de vraag gesteld: “Wanneer is voor u het beste tijdstip om te sporten en/of actief te bewegen?” Hieruit kwamen gevarieerde antwoorden op, maar ‘in de ochtend’ werd het meeste genoemd. Echter is een veel genoemde reden om niet bij een vereniging te sporten wanneer er op de dag een aanbod komt dat mensen overdag moeten werken of naar school gaan. Het lijkt mij daarom verstandig dat er overwogen wordt om zowel ‘s ochtenden als ‘s avonds een aanbod aan te bieden, van één tot twee keer in de week om zoveel mogelijk patiënten aan te trekken.

16. De conclusie

Dit gehele onderzoek heeft gediend om uiteindelijk antwoord te kunnen geven op de hoofdvraag: *“Welke behoeften hebben de patiënten met een fysieke beperking of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op het gebied van actief bewegen en/of sport?”* Om de hoofdvraag te beantwoorden diende er eerst antwoord gegeven te worden op de deelvragen. Na het verrichten van de literatuurstudie en de uitgevoerde interviews en enquêtes is er antwoord gegeven op alle opgestelde deelvragen.

In Deel B. Literatuurstudie, is er antwoord gegeven op de deelvraag:

Wat is er op dit moment aan sportaanbod voor mensen met een lichamelijke beperking en/of een chronische aandoening?

Als eerst is er de sportvereniging speciaal opgericht voor mensen met een beperking, waar enkel mensen met een beperking sport beoefenen. Als tweede kan er sprake zijn van een reguliere sportvereniging met daarbij een aangepast(e) team of afdeling. Tot slot is er de vereniging die mensen met een beperking en zonder een beperking tegen elkaar laten sporten.

In Deel C. Resultaten uit de interviews en resultaten, staan de antwoorden weergegeven op de deelvragen:

Welke mogelijkheden betreffende sport en/of actief bewegen hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op dit moment per week tot hun beschikking?

Alle mensen zitten momenteel in hun revalidatieproces, van een aantal is het onduidelijk of zij hiernaast tevens aan sport en/of bewegingsvormen doen. Verder varieert het wat de patiënten op dit moment per week doen, te denken aan fitness, paardrijden en hydrotherapie. De meeste patiënten die sporten en/of actief bewegen doen dit één of twee keer in de week.

Waarom zit het verschil van wat de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op dit moment doen aan sport en/of actief bewegen en wat zij eigenlijk zouden willen doen?

De meeste patiënten geven aan dat er geen sprake is van een verschil of dat zij activiteiten momenteel rustiger uitvoeren dan dat zij eigenlijk zouden willen.

Waar hebben de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie interesse in betreffende balsporten en/of andere sport en/of bewegingsvormen?

De volgende vijf sporten en/of actieve bewegingsvormen trekken de meeste patiënten:

1. fietsen
2. fitness
3. wandelen
4. voetbal
5. volleybal

De meeste patiënten hebben geen voorkeur voor “binnen of buiten sporten” en bij “alleen of samen sporten.”

Wat is de motivatie van de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie voor het willen uitoefenen van een sport en/of actieve beweging?

De meeste patiënten willen (meer) sporten en/of actief bewegen:

- omdat zij hun conditie willen behouden of op bouwen
- om overige gezondheidsredenen
- omdat zij graag aan sport en/of actieve beweging doen

Wat zijn voor de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie mogelijke drempels tot het uitoefenen van een gewenste sport en/of actieve beweging?

Drempels voor de meeste patiënten om (meer) te gaan sporten en/of actief te bewegen:

- beperking
- weinig tijd
- weinig energie

Welke extra middelen/ondersteuning denken dat de patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie zelf nodig te hebben bij het uitoefenen van de sport/actieve beweging?

Benodigde extra middelen/ondersteuning volgens de patiënten:

- niets nodig
- extra begeleiding
- vervoer

Wat is er nodig aan aanbod om patiënten met een fysieke of chronische aandoening van Sophia Revalidatie enthousiast te maken om te gaan sporten en/of actief bewegen bij een vereniging zoals Quick?

Het volgende is volgens de patiënten nodig om hen enthousiast te maken om bij een vereniging te gaan sporten en/of actief te bewegen:

- | | |
|----------------------------------|--|
| - goede begeleiding | - een geschikt tijdstip |
| - gemakkelijk bereikbare locatie | - aanbod dat aansluit op de interesses |
| - leeftijdsgenoten | - een prettige sfeer |
| - een gevarieerd programma | - vervoer |

Nu er antwoord gegeven is op elke deelvraag kan er tevens een antwoord gevormd worden op de opgestelde hoofdvraag. In de onderstaande tabel wordt dit gedaan.

“Welke behoeften hebben de patiënten met een fysieke beperking of chronische aandoening van Sophia Revalidatie op het gebied van actief bewegen en/of sport?”

Wie?

De ondervraagde patiënten van Sophia Revalidatie op de locaties:

- Den Haag
- MCH Westeinde
- Delft

Wat?

Zij willen een gevarieerd aanbod aan sport en/of actieve bewegingsvormen.

In dit aanbod moeten sowieso de volgende bewegingsvormen aangeboden worden:

- fietsen
- wandelen

Wanneer?

Eén/twee keer in de week, in de ochtend en in de avond.

Waar?

Op een gemakkelijk bereikbare locatie.

Te denken aan genoeg parkeerplaatsen, gemakkelijk te bereiken met de auto.

Daarnaast:

Het aanbod dient aangeboden te worden:

- met professionele begeleiding
- in een gezellige sfeer
- met in hoever mogelijk zoveel mogelijk leeftijdsgenoten

17. De discussie

In dit hoofdstuk zal er eerst gekeken worden naar wat de officiële opdracht was vanuit de Haagse Hogeschool, daarnaast wordt er gekeken naar de uiteindelijke betrouwbaarheid en geldigheid van het onderzoek. Dit laatste zal uiteindelijk leiden tot een aan te raden vervolg onderzoek.

Relevant, vernieuwend en bruikbaar

De opdracht van de bachelorproef was als volgt: *“Ontwikkel op basis van een actuele, beroeps gerelateerde vraagstelling van een instelling in de praktijk (de opdrachtgever), een relevant en vernieuwend, inhoudelijk product dat bruikbaar is voor die instelling en dat onderbouwd is op basis van wetenschappelijke en vakliteratuur en bevindingen uit praktijkgericht onderzoek. Verdedig dat product in een gesprek met opdrachtgever en opleiding.”*

Aangezien er in dit onderzoek antwoord is gegeven op de vraag waar de opdrachtgever enkele maanden geleden mee aankwam is het een relevant onderzoek. Daarnaast is het onderzoek bruikbaar, aangezien er in Deel C de resultaten die uit de interviews en enquêtes overzichtelijk per onderwerp worden weergegeven. De opdrachtgever wilde de behoeften weten van de patiënten bij Sophia Revalidatie omtrent sport en/of actieve beweging en deze staan hierin verwerkt. In de aanbevelingen worden tevens tips gegeven wat hij het beste kan doen wanneer er een aanbod wordt gegeven voor de patiënten van Sophia Revalidatie met een fysieke beperking of chronische aandoening. Het onderzoek is tevens vernieuwend aangezien er nieuwe resultaten aan het licht zijn gekomen dan voorheen bekend was. Door gebruik te maken van deze resultaten kan er een vernieuwend aanbod aan sport en/of actieve beweging gegeven worden.

Betrouwbaarheid en geldigheid

Het onderzoek is naar mijn idee geldig, omdat er gemeten is wat de bedoeling is. De opdrachtgever zat met de vraag: *“Welke behoeften omtrent sport en/of actieve beweging hebben de patiënten van Sophia Revalidatie?”*, en in dit onderzoek wordt er antwoord gegeven op die vraag.

Zoals eerder genoemd in Deel A. hoofdstuk 4.5 heb ik gedurende het proces enkele wijzigingen moeten doorvoeren. Ik ben van de vijftig respondenten bij alleen Sophia Revalidatie Den Haag naar de vijfenveertig respondenten bij zowel Sophia Revalidatie Den Haag, Delft en het MCH Westeinde gegaan. Dit doet iets met de betrouwbaarheid van mijn product, aangezien er een kleiner aantal respondenten over meerdere locaties ondervraagd zijn. Om die reden is het mogelijk dat wanneer het onderzoek nogmaals uitgevoerd wordt er andere onderzoeksresultaten naar voren kunnen komen. Om de betrouwbaarheid nog te vergroten raad ik de opdrachtgever aan om als vervolg onderzoek nog een behoeftenonderzoek uit te voeren bij bijvoorbeeld Sophia Revalidatie Zoetermeer of Hartrevalidatie Den Haag. De resultaten die zij daar opdoen kan dan worden vergeleken met die van dit onderzoek.

18. De aanbevelingen

Na voorafgaande hoofdstukken zal ik in dit hoofdstuk mijn aanbevelingen voor de instelling Sophia Revalidatie geven n.a.v. dit onderzoek. In dit hoofdstuk beschrijf ik wat ik Sophia Revalidatie aanraadt te doen naar aanleiding van dit onderzoek.

In Deel C. is te zien wat de patiënten zelf aangeven dat hun behoeften zijn omtrent het sporten en/of actief bewegen. Sophia Revalidatie wil hun patiënten uiteindelijk de mogelijkheid geven om te sporten en/of actief bewegen, om die reden de volgende aanbevelingen.

1. Zorg voor ervaren begeleiders tijdens het sporten. Die naast het begeleiden tijdens de activiteiten tevens rust overbrengen, de patiënten kunnen motiveren, hun veiligheid zoveel mogelijk waarborgen en helpen hun grenzen te bewaken.
2. Laat patiënten die interesse hebben in sporten en/of actief bewegen eerst een gesprek voeren met een fysiotherapeut, bewegingsagoog en/of revalidatiearts. Zij kunnen de patiënt precies vertellen wat met zijn/haar aandoening wel mogelijk is en wat (nog) niet. Zorg hierbij tevens voor een goede overdracht tussen de begeleiders en de drie genoemde specialisaties.
3. Laat de fysiotherapeut, bewegingsagoog en/of revalidatiearts tevens helpen wanneer er aangepaste materialen geregeld moeten worden.
4. Sluit zoveel mogelijk aan bij de interesses van de patiënten, doe dit door een zo gevarieerd mogelijk aanbod aan te bieden. Hierbij kunnen sowieso de bewegingsvormen fietsen en wandelen worden aangeboden.
5. Geef de patiënten de mogelijkheid om één of twee keer per week zowel in de ochtenden als in de avonden een sport en/of actieve bewegingsvorm uit te laten oefenen.
6. Zorg voor een makkelijk bereikbare locatie of zorg eventueel voor vervoer. Op die manier kunnen de patiënten die moeilijk te been zijn tevens naar de sportlocatie komen.
7. Kijk tijdens het aanbieden van het aanbod wie je voor je hebt! Kijk naar de diverse beperkingen, de verschillende interesses en pas daar alsnog je aanbod op aan. Uiteindelijk zijn zij degene die moeten die de sport en/of actieve beweging gaan uitvoeren.
8. Voer nog tenminste één behoeftenonderzoek uit bij Sophia Revalidatie Zoetermeer of op de Hartrevalidatie Den Haag. Op die manier kan er bekeken worden of die resultaten overeen komen met dit onderzoek, waardoor er een nog duidelijker beeld ontstaat over de behoeften van de patiënten.

Bibliografie

Literatuurlijst

Baken W. & Duijf M (2001) *4. Motieven en belemmeringen van sportbeoefening*. In Woude L.H.V., Sport voor mensen met een beperking. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum

BCDKC (2011). *Aangepast badminton bij DKC*. Verkregen op 25 februari 2013 via: <http://www.bcdkc.nl/index.php/clubinformatie/aangepast-badminton>

Bruijn A. d & Winter F. (1998) *Werken aan pijn*. Hilversum: Teleac/NOT

Buter D. (2012). *Welkom op de website van de sportvereniging Kameleon*. Verkregen op 26 februari 2013 via: <http://www.isvkameleon.nl/index.html>

CBS (2012). *Gezondheid aandoeningen beperkingen; persoonskenmerken*. Verkregen op 26 februari 2013 via: <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/default.aspx?VW=T&DM=SLNL&PA=81173NED&D1=66-72%2c77-79&D2=0-2%2c5-39&D3=0&D4=l&HD=130129-1620&HDR=G3%2cG2%2cT&STB=G1>

CBS (2012). *Gezondheid aandoeningen beperkingen; persoonskenmerken*. Verkregen op 26 februari 2013 via: <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=81173NED&D1=2,5-8,24-30&D2=0-39&D3=0&D4=l&HD=130129-1618&HDR=G3,G2,T&STB=G1>

CBS (2012). *Bevolking; Kerncijfers*. Verkregen op 26 februari 2013 via: [http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/default.aspx?VW=T&DM=SLNL&PA=37296ned&D1=a&D2=0%2c10%2c20%2c30%2c40%2c50%2c\(l-1\)-l&HD=130226-1649&HDR=G1&STB=T](http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/default.aspx?VW=T&DM=SLNL&PA=37296ned&D1=a&D2=0%2c10%2c20%2c30%2c40%2c50%2c(l-1)-l&HD=130226-1649&HDR=G1&STB=T)

Chorus A.M.J. (2012) *Chronisch ziek zijn en wel actief blijven*. Verkregen op 26 februari 2013 via: http://www.tno.nl/content.cfm?context=thema&content=inno_case&laag1=891&laag2=902&item_id=1550

Gehandicaptensport Nederland (2013). *Paralympische Spelen*. Verkregen op 02 april 2013 via: <http://www.gehandicaptensport.nl/paralympische-spelen>

Gehandicaptensport Nederland (2012). *Revalidatie, Sport en Bewegen*. Verkregen op 26 februari 2013 via: <http://www.gehandicaptensport.nl/rsb>

Gehandicaptensport Nederland (2013) *Subsidieregeling*. Verkregen op 27 maart 2013 via: <http://www.gehandicaptensport.nl/subsidieregeling>

Gemeente Den Haag (2012). *Rolstoelhockey*. Verkregen op 26 februari 2013 via: <http://www.denhaag.nl/home/bewoners/to/Rolstoelhockey.htm>

Gemeente Den Haag (2012). *Sportverenigingen gezocht voor programma 'sportief Gezond'*. Verkregen op 11 februari 2013 Via: <http://www.denhaag.nl/home/bewoners/to/Sportverenigingen-gezocht-voor-programma-Sportief-Gezond.htm>

Gemeente Den Haag (2011). *Club Extra: sportief programma na school voor kinderen met een bewegingsachterstand*. Verkregen op 19 maart 2013 Via: <http://www.denhaag.nl/home/bewoners/sport/gehandicaptensport-2/to/Club-Extra-sportief-programma-na-school.htm>

Gemeente Den Haag (2013) *Vergoeding voor een sporthulpmiddel aanvragen*. Verkregen op 27 maart 2013 via <http://www.denhaag.nl/home/bewoners/loket/to/Vergoeding-voor-een-sporthulpmiddel-aanvragen.htm>

Goolberg T. vd (2005) *De rehaboom een methodische aanpak in de sportrevalidatie*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg

Groot I. de & Bruggink J. (2012) Steeds meer overgewicht. Geraadpleegd op 11-02-2013 via:
<http://www.denhaag.nl/home/bewoners/to/Sportverenigingen-gezocht-voor-programma-Sportief-Gezond.htm>

NebasNsg (2003) *Sporten kan iedereen, Sportmogelijkheden voor mensen met een beperking of chronische aandoening*. Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP

REDEOSS (2013) *Algemene informatie over REDEOSS*. Verkregen op 19 maart 2013 Via:
<http://www.redeoss.nl/informatie.html>

Regelhulp (2011). *Sport voor mensen met een beperking*. Verkrijgbaar op 21 maart 2013 via:
<https://www.regelhulp.nl/zr/rh/webapp/kennisbank/Informatie/SportenMetEenBeperking#>

Schouten, H. (2001). 2. Internationale historie en ontwikkeling. In Woude L.H.V, *Sport voor mensen met een beperking*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.

Schuit, A.J. & Seidell J.C. (1999). 6. Lichamelijke activiteit in relatie tot andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten. In Hildebrant V.H. & Ooijendijk W.T.M & Stiggelbout M, *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 1998/1999*. Lelystad: Koninklijke Vermande

Sportvereniging Haag 88 (2013). *Home*. Verkregen op 19 maart 2013 Via:
<http://www.haag88.nl/index.html>

Sophia Revalidatie (2013). *Contact*. Verkregen op 07 mei 2013 Via:
<http://www.sophiarevalidatie.nl/contact>

Sophia Revalidatie (2013). *Missie en visie*. Verkregen op 06 februari 2013 via:
<http://www.sophiarevalidatie.nl/over-sophia-revalidatie/missie-en-visie>

Sophia Revalidatie (2013). *Sophia Revalidatie*. Verkregen op 06 februari 2013 Via:
<http://www.sophiarevalidatie.nl/over-sophia-revalidatie/sophia-revalidatie>

Stevens M. (2011) 4. Lichamelijke activiteit, fitheid en gezondheid. In Stevens M. & Akker-Scheek I. vd & Hamelink J, Reininga I, Uyl-Verlinden K. d & Wagenmakers R. & Bulstra S. *Een nieuwe heup of knie, hoe wordt u weer lichamelijk en sportief actief?* Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Wert, T.v. & Winter, E.d. (2001). 3. Nationale ontwikkeling en historie. In Woude L.H.V, *Sport voor mensen met een beperking*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.

Interviewlijst

Gesprek met Melchior Bigirimana (2013)

Patiënten bij MCH Westeinde Den Haag (2013)

Patiënten bij Sophia Revalidatie Den Haag (2013)

HAAGSE
HOGESCHOOL

BEHOEFTEPEILING SPORT- EN ACTIEVE
BEWEGING ONDER DE PATIËNTEN VAN SOPHIA
REVALIDATIE.

Daisy Rosema, 09021256

2012 – 2013
Haagse Hogeschool
Academie Sociale Professies
Sociaal Pedagogische Hulpverlening

Opdrachtgever: Arend de Kloet
Begeleider: Jan Kolvoort

Inhoudsopgave

Bijlage 1.

Interview; patiënten van Sophia Revalidatie; behoeftenonderzoek sport en actief bewegen.

Inleidend

Sophia Revalidatie is samen met de Haagse voetbal- en cricketvereniging Quick bezig met het project 'Sport op Maat'. Dit is een project waarin er op het terrein van Quick een aantrekkelijk aanbod van actief bewegen en sport wordt aangeboden. Voor mensen die aan het revalideren zijn of eerder gerevalideerd hebben en voor mensen uit de omgeving van Quick, die meer actief willen bewegen maar waarbij dat niet meer vanzelfsprekend is. De activiteiten moeten zoveel mogelijk aansluiten bij de wensen en belangstelling van de deelnemers. Om dit te kunnen doen worden er op dit moment interviews en enquêtes gehouden om te kijken wat zoal de behoeften zijn van de patiënten van Sophia Revalidatie en van de mensen rondom Quick omtrent sport en actieve beweging. Dit interview zal rond de 10 minuten duren. De resultaten die uit het gesprek voort komen zullen geheel anoniem verwerkt worden. Vindt u het goed dat ik ons gesprek opneem om de resultaten goed uit te kunnen werken?

Man/vrouw

Leeftijd

1. *Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actief bewegen (vb. wandelen)*
 - Zo ja, wat doe u?
 - Hoe vaak doet u dit per week?
2. *Zit er een verschil in wat u wilt doe qua sport en/of actief bewegen en wat u momenteel doet?*
 - Zo ja, waar zit dit verschil in?
3. *Wilt u meer gaan sporten?*
 - Zo ja, waarom wilt u dit?
 - Zo niet, waarom wilt u dit niet?
4. *Sport u liever buiten of binnen?*
5. *Sport u liever alleen of met anderen?*
6. *Welke van de volgende sporten en/of actieve bewegingsvormen hebben verder uw interesse?*

Badminton	Basketbal	Bowlen	Darten
Fietsen	Fitness	Gamen	Golf indoor
Golf outdoor	Handbal	Hockey	
Honkbal/softbal/slagbal	Jeux de boules	Joggen	
Tennis	Vecht,- verdedigingsport	Voetbal	
Volleybal	Wandelen	Zwemmen	
7. *U geeft aan (meer) te willen sporten en/of actief bewegen, wat zijn voor u momenteel drempels om dit te gaan doen? (vb. tijd, energie, beperking en motivatie)*
8. *Welke extra middelen/ondersteuning (vb. aanpassingen materialen, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging?*
9. *Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om bij een vereniging te gaan sporten en/of actief bewegen? (vb. tijdstip, locatie, begeleiding)*
10. *Als er een aanbod komt bij een vereniging zoals Quick, van twee dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?*
11. *Heeft u n.a.v. dit gesprek nog vragen, suggesties of aanvullingen?*

Afsluitend

Ik wil u hartelijk bedanken voor uw medewerking aan dit interview. Heeft u interesse in de uitslagen van dit onderzoek? Mag ik in dat geval uw e-mailadres?

Bijlage 2.

Enquête behoefteonderzoek patiënten van Sophia Revalidatie; sport en/of actief bewegen

Sophia Revalidatie is samen met de Haagse voetbal- en cricketvereniging Quick bezig met het project 'Sport op Maat'. Dit is een project waarin er op het terrein van Quick een aantrekkelijk aanbod van actief bewegen en sport wordt aangeboden. Voor mensen die aan het revalideren zijn of eerder gerevalideerd hebben en voor mensen uit de omgeving van Quick, die meer actief willen bewegen maar waarbij dat niet meer vanzelfsprekend is. De activiteiten moeten zoveel mogelijk aansluiten bij de wensen en belangstelling van de deelnemers. Om dit te kunnen doen worden er op dit moment interviews en enquêtes gehouden om te kijken wat zoal de behoeften zijn van de patiënten van Sophia Revalidatie en van de mensen rondom Quick omtrent sport en actieve beweging. Het invullen van deze enquête zal rond de 5 á 10 minuten duren. De resultaten die uit deze enquête naar voren komen zullen volledig anoniem worden verwerkt. Ik zou u willen vragen om zo uitgebreid mogelijk antwoord te geven op de vragen.

Geslacht:

- ☐ Man
☐ Vrouw

Uw leeftijd:

- ☐ 18 -
☐ 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

- ☐ Ja, namelijk en dit doe ik
..... keer in de week.
☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

- ☐ Ja, dit verschil zit hem in
.....
.....
☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

- ☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat
.....
.....
☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

.....

4a. Ik sport graag:

- ☐ alleen
- ☐ met anderen
- ☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- ☐ binnen
- ☐ buiten
- ☐ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
- ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
- ☐ Ik sport al genoeg.
- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
- ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als:

.....
.....
.....

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

.....
.....
.....

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

☐ Ja, want

.....

☐ Nee, want

.....

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

.....

.....

.....

Ik wil u hartelijk bedanken voor uw medewerking aan deze enquête.
Heeft u interesse in de uitslagen van dit onderzoek? Mag ik in dat geval uw e-mail adres?

.....

.....

Bijlage 3.
Gesprek met M. Bigirimana

Op woensdagmiddag 20 maart 2013 heb ik een bezoek gebracht aan de jongerengroep bij Sophia Revalidatie Den Haag op de Vrederustlaan voor interviews met enkele jongeren.

Toen ik hiermee klaar was heb ik nog een tijd zitten praten met bewegingsagoog Melchior Bigirimana. Helaas, kan ik mij niet exact heugen welke vragen ik precies stelde, echter heb ik de belangrijkste informatie hieronder weergegeven.

Hij vertelde mij onder andere dat hij voor volwassenen genoeg doorverwijsmogelijkheden heeft. Hij verwijst de meeste patiënten door naar begeleide fitness: fysiofitness. Volwassenen gaan meestal naar sportverenigingen(senior). Verder vertelt hij over wat hij denkt dat interessant is om op te richten. Zo vermeldt hij regelmatig aan te lopen tegen doorverwijsmogelijkheden voor jongeren. Hij gaf aan het zonde te vinden dat wanneer zij iets opgebouwd hebben met de jongeren tijdens de revalidatie, deze jongeren nadat de revalidatie stopt vaak geen vervolgsport kunnen doen. Verder gaf Bigirimana aan dat het momenteel niet mogelijk is voor Moslim- meisjes om gescheiden te sporten en dat hij dit tevens zonde vind.

Bijlage 4. 30 ingevulde enquêtes

Ingevulde enquête: **01**

Geslacht:

X Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 -

☐ 18 t/m 30

X 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

☐ 51 t/m 60

☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

☐ Ja, namelijk en dit doe ik
..... keer in de week.

X Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☐ Ja, dit verschil zit hem in **het feit dat ik op dit moment moeilijk de tijd kan vinden om te sporten en dat mijn lichaam nog niet optimaal functioneert. Op dit moment weer last van nek en rug en onder behandeling van fysio om deze klachten te verhelpen.**

☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

X Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **ik merk dat ik heel veel ben aangekomen en dit een cirkelwerking heeft. Lichaam weigert door klachten nek en klachten knie, daardoor aankomen van gewicht en meer problemen met nek en knie.**

☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

Voetbal, echter begrijp ik ook dat ik door mijn versleten knie dit echt niet meer kan doen. Ik ben nog zoekende naar een sport die wel kan met mijn knie en nek.

4a. Ik sport graag:

☐ alleen

X met anderen

☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen

☐ buiten

X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Veicht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☒ Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
- ☒ Mijn beperking houdt mij tegen.
- ☐ Ik sport al genoeg.
- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
- ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging? (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als **er een gevarieerd programma is die de mogelijkheid biedt om in groepsverband te sporten het liefst met leeftijdsgenoten. Begeleiding moet er zeker zijn omdat ik de neiging heb mijn eigen grens te overschrijden en daardoor weer meer problemen kome. Het tijdstip is voor mij moeilijk te bepalen, ik moet er tijd voor maken maar het liefst begin van de avond of zaterdagochtend heel vroeg.**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want

.....

- ☐ Nee, want **zou niet weten hoe ik dit qua werk kan regelen. Mijn gevoel zegt dus ja, maar de praktijk zegt nee.**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Geen. Goed idee en hoop dat het uiteindelijke doel bereikt wordt. Vind namelijk dat de nazorg na revalideren niet echt goed wordt opgepakt.

Ingevulde enquête: **02**

Geslacht:

☒ Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 -

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

☒ 41 t/m 50

☐ 51 t/m 60

☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

☒ Ja, namelijk **ga ik weer oppakken, de sportschool** en dit doe ik **3** keer in de week.

☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☐ Ja, dit verschil zit hem in

.....

.....

☒ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat

.....

.....

☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **ik 3x in de week genoeg vind.**

4. Welke sport heeft uw interesse?

Sportschool – fitness

4a. Ik sport graag:

☐ alleen

☐ met anderen

☒ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen

☐ buiten

☒ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
- ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
- ☐ Ik sport al genoeg.
- X** Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
- ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **N.V.T**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Niets nodig

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want

.....

X Nee, want

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

.....

Ingevulde enquête: 03

Geslacht:

☐ Man
X Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 -
☐ 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
X 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

X Ja, namelijk **oefeningen** en dit doe ik **7** keer in de week.
☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

X Ja, dit verschil zit hem in **Ik ga weer zwemmen + iedere dag een half uur wandelen**
☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat

X Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **ik het in mijn hart niet leuk vind.**

4. Welke sport heeft uw interesse?

Zwemmen

4a. Ik sport graag:

X alleen
☐ met anderen
☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen
☐ buiten
X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
☐ Ik sport al genoeg.

- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
X Anders, namelijk **ik vind sporten niet leuk**

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
 (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **N.V.T**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Weet ik niet

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

☐ Ja, want

X Nee, want **geen interesse**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Niet te veel mensen in het zwembad. Minder oefeningen, maar ook een beetje tijd voor ontspanning in het water.

Ingevulde enquête: 04

Geslacht:

- ☐ Man
X Vrouw

Uw leeftijd:

- ☐ 18 -
☐ 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
X 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

- X** Ja, namelijk **fietsen, wandelen, jeux de boules** en dit doe ik **2** keer in de week.
☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

- X** Ja, dit verschil zit hem in **dat ik de activiteiten wandelen en fietsen rustiger aan doe.**
☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

- ☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat

X Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **ik nu aan het revalideren ben en niet meer dan dat wil doen.**

4. Welke sport heeft uw interesse?

Fietsen

4a. Ik sport graag:

- ☐ alleen
☐ met anderen
X geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- ☐ binnen
☐ buiten
X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- a. Ik heb te weinig tijd om te sporten
b. Ik heb te weinig energie om te sporten
c. Ik heb te weinig geld om te sporten.
d. Mijn beperking houdt mij tegen.

- e. Ik sport al genoeg.
X Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
f. Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **Ik wil geen lid zijn van een vereniging**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

N.V.T.

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

☐ Ja, want

X Nee, want **geen interesse**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

Ingevulde enquête: 05

Geslacht:

- ☒ Man
☐ Vrouw

Uw leeftijd:

- ☐ 18 -
☒ 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

- ☒ Ja, namelijk **sportfysio** en dit doe ik **1** keer in de week.
☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

- ☒ Ja, dit verschil zit hem in **dat ik graag wil boksen**.
☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

- ☒ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **ik graag wil afvallen**
☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

boksen

4a. Ik sport graag:

- ☐ alleen
☒ met anderen
☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- ☐ binnen
☒ buiten
☐ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
☒ Mijn beperking houdt mij tegen.
☐ Ik sport al genoeg.

- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
- ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **N.V.T**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

X Ja, want **ik wil graag afvallen**

- ☐ Nee, want ik ben druk met diverse activiteiten

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

.....

Ingevulde enquête: 06

Geslacht:

☒ Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

☐ 51 t/m 60

☒ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

☒ Ja, namelijk **wandelen en fietsen** en dit doe ik **dagelijks** keer in de week.

☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☐ Ja, dit verschil zit hem in

☒ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

☒ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **die extra bewegingen wel goed voor je lichaam zijn.**

Alleen als het aanbod gevarieerd is en niet op een tak van sport gericht is.

☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

zwemmen

4a. Ik sport graag:

☐ alleen

☒ met anderen

☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☒ binnen

☐ buiten

☐ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
- ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.

- X** Ik sport al genoeg.
- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **de activiteit afwisselend is**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- X** Ja, want **het opbouwen van een betere conditie lijkt mij wel nuttig en misschien nodig.**
- ☐ Nee, want

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

.....

Ingevulde enquête: 07

Geslacht:

X Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

X 51 t/m 60

☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

☐ Ja, namelijk en dit doe ik keer in de week.

X Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☐ Ja, dit verschil zit hem in

X Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat

X Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **ik eerst al drie keer in de week naar de sportschool ging.**

4. Welke sport heeft uw interesse?

fietsen

4a. Ik sport graag:

☐ alleen

☐ met anderen

X geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen

☐ buiten

X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten

☐ Ik heb te weinig energie om te sporten

☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.

☐ Mijn beperking houdt mij tegen.

X Ik sport al genoeg.

- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
- ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **Niet ik zit al bij iemand**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want
- X** Nee, want **ik deed het al drie keer per week**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

Ingevulde enquête: 08

Geslacht:

- ☒ Man
☐ Vrouw

Uw leeftijd:

- ☐ 18 –
☒ 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

- ☒ Ja, namelijk **basketbal** en dit doe ik 1 keer in de week.
☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

- ☐ Ja, dit verschil zit hem in
☒ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

- ☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat
☒ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **ik een keer in de week genoeg vind in combinatie met studieverplichtingen**

4. Welke sport heeft uw interesse?

basketbal

4a. Ik sport graag:

- ☐ alleen
☐ met anderen
☒ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- ☒ binnen
☐ buiten
☐ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☒ Ik heb te weinig tijd om te sporten
☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
☐ Mijn beperking houdt mij tegen.

- X** Ik sport al genoeg.
- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **de locatie goed bereikbaar is met de fiets/openbaar vervoer. Daarnaast de mogelijkheid om in het weekend te sporten,**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

.....

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- X** Ja, want **afhankelijk van het aanbod ben ik geïnteresseerd**
- ☐ Nee, want

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

.....

Ingevulde enquête: 09

Geslacht:

- ☐ Man
☒ Vrouw

Uw leeftijd:

- ☐ 18 –
☒ 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

- ☒ Ja, namelijk **fitness en fysio** en dit doe ik **4** keer in de week.
☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

- ☐ Ja, dit verschil zit hem in
☒ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

- ☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat
☒ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **ik vind het wel genoeg zo**

4. Welke sport heeft uw interesse?

.....

4a. Ik sport graag:

- ☐ alleen
☐ met anderen
☒ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- ☐ binnen
☐ buiten
☒ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
☐ Mijn beperking houdt mij tegen.

- X** Ik sport al genoeg.
- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **nee wil ik niet**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Heb niets nodig

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want
- ☐ Nee, want **vind dat ik wel genoeg doe**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

Ingevulde enquête: **10**

Geslacht:

X Man
☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –
☐ 18 t/m 30p
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
X 51 t/m 60
☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

X Ja, namelijk **de sportschool** en dit doe ik **1** keer in de week.
☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

X Ja, dit verschil zit hem in **de hoeveelheid sport die ik kan doen**
☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

X Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **mijn conditie weer op peil te brengen**
☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

Handbal / sportschool

4a. Ik sport graag:

☐ alleen
☐ met anderen
X geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen
☐ buiten
X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.

- ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
- ☐ Ik sport al genoeg.
- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
- ☐ Anders, namelijk **geen drempels**

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **ik zit al bij een vereniging**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want

X Nee, want **ik werk nog**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Geen

Ingevulde enquête: **11**

Geslacht:

- ☐ Man
X Vrouw

Uw leeftijd:

- ☐ 18 –
X 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

- X** Ja, namelijk **2x per week fitness bij Sophia en 1x per week fitness activiteitencentrum** en dit doe ik ... keer in de week.
☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

- X** Ja, dit verschil zit hem in **ik zou graag een andere sportactiviteit doen**
☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

- X** Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **ik wil afvallen**
☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

Basketbal / tennis/ slagbal

4a. Ik sport graag:

- ☐ alleen
X met andere
☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- X** binnen
☐ buiten
☐ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten

- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
- X Ik heb te weinig geld om te sporten.
- X Mijn beperking houdt mij tegen.
- ☐ Ik sport al genoeg.
- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
- X Anders, namelijk **geen geschikte vereniging**

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?

(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **er goede motiverende begeleiding is, niet te duur en gezellige sfeer.**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Aanpassingen zodat je vanuit je rolstoel kan functioneren en vervoer.

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

X Ja, want **ik wil graag afvallen**

☐ Nee, want

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

X

Ingevulde enquête: **12**

Geslacht:

- ☐ Man
☒ Vrouw

Uw leeftijd:

- ☐ 18 –
☐ 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
☒ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

- ☐ Ja, namelijk en dit doe ikkeer in de week.
☒ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

- ☐ Ja, dit verschil zit hem in
☒ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

- ☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat
☒ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **geen zin meer in**

4. Welke sport heeft uw interesse?

wandelen

4a. Ik sport graag:

- ☒ alleen
☐ met anderen
☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- ☐ binnen
☐ buiten
☒ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten

- X Ik heb te weinig energie om te sporten
☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
X Ik sport al genoeg.
X Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **sowieso niet**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want
X Nee, want

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

Ingevulde enquête: **13**

Geslacht:

X Man ☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –
☐ 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
X 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

X Ja, namelijk **zwemmen** en dit doe ik **1** keer in de week.
☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☐ Ja, dit verschil zit hem in
X Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat
X Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **ik geen tijd heb**

4. Welke sport heeft uw interesse?

voetbal

4a. Ik sport graag:

☐ alleen
X met anderen
☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen
☐ buiten
X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- X** Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
 - ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
 - ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
 - ☐ sport al genoeg.
 - ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **de locatie in de buurt zou zijn**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

.....

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want

X Nee, want **ik ben aan het werk**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

.....

Ingevulde enquête: **14**

Geslacht:

X Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

☐ 51 t/m 60

X 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

X Ja, namelijk **tennis**, zodra ik dat denk aan te kunnen en dit doe ik **twee** keer in de week.

☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☐ Ja, dit verschil zit hem in

X Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat

X Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **twee keer tennissen moet voldoende zijn**

4. Welke sport heeft uw interesse?

.....

4a. Ik sport graag:

☐ alleen

X met anderen

☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen

X buiten

☐ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
- ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
- X** Ik sport al genoeg.
- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
- ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging? (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als:

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Niets nodig

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want
- X** Nee, want **twee keer in de week tennissen moet voldoende zijn**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

.....

Ingevulde enquête: **15**

Geslacht:

X Man
☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –
☐ 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
X 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

X Ja, namelijk **fietsen en zwemmen** en dit doe ik 1 keer in de week.
☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

X Ja, dit verschil zit hem in de intensiteit
☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

X Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **voor een betere conditie**
☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

zwemmen

4a. Ik sport graag:

☐ alleen
X met anderen
☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen
☐ buiten
X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- X** Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
 - ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
 - ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
 - ☐ Ik sport al genoeg.
 - ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging? (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **goed tijdstip en veiligheid**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- X** Ja, want **mits het goede tijden zijn voor mij**
- ☐ Nee, want

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

Ingevulde enquête: **16**

Geslacht:

X Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

☐ 51 t/m 60

X 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

☐ Ja, namelijken dit doe ik keer in de week.

X Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

X Ja, dit verschil zit hem in **de apparaten en spel**

☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

X Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **het wel lekker is**

☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

Met apparaten

4a. Ik sport graag:

X alleen

☐ met anderen

☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen

☐ buiten

X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
- X** Mijn beperking houdt mij tegen.
 - ☐ Ik sport al genoeg.
 - ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging? (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **niet**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?
geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- X** Ja, want **het stimuleert**
- ☐ Nee, want

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?
nee

Ingevulde enquête: **17**

Geslacht:

☐ Man
X Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –
X 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

X Ja, namelijk **fitness** en dit doe ik **twee** keer in de week.
☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

X Ja, dit verschil zit hem in **dat ik niet alles kan en daardoor minder actief ben**
☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

X Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **het goed is voor mijn gezondheid en om mijn conditie op te bouwen**
☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

Fitness en zwemmen

4a. Ik sport graag:

☐ alleen
☐ met anderen
X geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen
☐ buiten
X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis

Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☒ Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☒ Ik heb te weinig energie om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
- ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
- ☐ Ik sport al genoeg.
- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
- ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging? (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **er veel jongeren zijn van mijn leeftijd, het liefst in de avond, makkelijk bereikbaar, niet te duur en bereikbaar met de auto.**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

.....

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want
- ☒ Nee, want **ik ga naar school en het is alleen mogelijk als het in de avond is**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

.....

Ingevulde enquête: **18**

Geslacht:

X Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

X 51 t/m 60

☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

X Ja, namelijk **fitness (conditie en kracht)** en dit doe ik **1** keer in de week.

☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

X Ja, dit verschil zit hem **dat ik 2x in de week naar de fitness wil, maar door werkdruk kom ik hier niet aan toe.**

☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

X Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **ik mij dan fitter voel en meer ontspannen**

☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

.....

4a. Ik sport graag:

☐ alleen

☐ met anderen

X geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen

☐ buiten

X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal

Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- X** Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
 - ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
 - ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
 - ☐ Ik sport al genoeg.
 - ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging? (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **dit redelijk in de buurt is, het op een gunstig tijdstip kan, goed georganiseerd is**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- X** Ja, want **ik wil niet alleen meer sporten maar ook sociale contacten op doen**
- ☐ Nee, want

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

Ingevulde enquête: 19

Geslacht:

X Man
☐ Vrouw

Uw leeftijd:

X 18 t/m 30
☐ 18 –
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

X Ja, namelijk **hardlopen** en dit doe ik **drie** keer in de week.
☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☐ Ja, dit verschil zit hem in
X Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

X Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **het goed is voor mijn gezondheid**
☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

.....

4a. Ik sport graag:

☐ alleen
☐ met anderen
X geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen
☐ buiten
X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal

Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
- X** Ik heb te weinig energie om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
- X** Mijn beperking houdt mij tegen.
- ☐ Ik sport al genoeg.
- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
- ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als:

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- X** Ja, want **ik wil beter worden**
- ☐ Nee, want

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

Ingevulde enquête: 20

Geslacht:

X Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

X 41 t/m 50

☐ 51 t/m 60

☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

X Ja, namelijk **hometrainer** en dit doe ik **twee** keer in de week.

☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

X Ja, dit verschil zit hem in **nu elke keer bewust bewegen**.

☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

X Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **opbouw van conditie**

☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

Fitness, wielrennen

4a. Ik sport graag:

☐ alleen

X met anderen

☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen

☐ buiten

X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf

Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- X** Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
 - ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
 - ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
 - ☐ Ik sport al genoeg.
 - ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging? (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **er betrokkenheid is en motivatie**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Motivatie vanuit collega's en vrienden

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want

X Nee, want **geen genoeg tijd i.v.m. werkzaamheden**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

.....

Ingevulde enquête: **21**

Geslacht:

X Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

X 51 t/m 60

☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

X Ja, namelijk **wandelen, tuinieren en fietsen** en dit doe ik **3** keer in de week.

☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

X Ja, dit verschil zit hem in **nu wel, maar als het beter gaat ga ik weer tennissen en golven.**

☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat

X Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **ga al drie keer in de week**

4. Welke sport heeft uw interesse?

Tennis, golf, lopen en fietsen

4a. Ik sport graag:

☐ alleen

X met anderen

☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen

☐ buiten

X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness

Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
X Ik sport al genoeg.
☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging? (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **niets want ik sport al**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

X

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want
X Nee, want **ik sport al**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

Ingevulde enquête: 22

Geslacht:

☒ Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

☒ 51 t/m 60

☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

☐ Ja, namelijk en dit doe ik keer in de week.

☒ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☒ Ja, dit verschil zit hem in **ik werk als tandarts en mijn werk is nu zittend**

☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat

☒ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **ik lui ben**

4. Welke sport heeft uw interesse?

lopen

4a. Ik sport graag:

☐ alleen

☒ met anderen

☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☒ binnen

☐ buiten

☐ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness

Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
- X** Ik heb te weinig energie om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
- X** Mijn beperking houdt mij tegen.
- ☐ Ik sport al genoeg.
- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
- ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als:

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Niets nodig

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want
- X** Nee, want **geen interesse**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

.....

Ingevulde enquête: 23

Geslacht:

- ☐ Man
☒ Vrouw

Uw leeftijd:

- ☐ 18 –
☐ 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☒ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

- ☐ Ja, namelijk **basketbal** en dit doe ik 1 keer in de week.
☒ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

- ☐ Ja, dit verschil zit hem in
☒ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

- ☒ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **ik wil gaan fietsen en wandelen**
☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

hardlopen

4a. Ik sport graag:

- ☒ alleen
☐ met anderen
☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- ☐ binnen
☐ buiten
☒ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

☐ Badminton	☐ Basketbal	☐ Bowlen
------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
X Ik sport al genoeg.
☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging? (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **geld en tijd**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want
X Nee, want **heb geen tijd**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

Ingevulde enquête: **24**

Geslacht:

- ☐ Man
☒ Vrouw

Uw leeftijd:

- ☐ 18 –
☐ 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☒ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

- ☐ Ja, namelijk en dit doe ik keer in de week.
☒ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

- ☐ Ja, dit verschil zit hem in
☒ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

- ☒ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **ik mijn conditie goed wil houden**
☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

fitness

4a. Ik sport graag:

- ☐ alleen
☒ met anderen
☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- ☐ binnen
☐ buiten
☒ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- X** Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
 - ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
 - ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
 - ☐ Ik sport al genoeg.
 - ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging? (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **wanneer ikzelf meer tijd heb**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want

X Nee, want **ik moet mijn eigen tijd indelen**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

Ingevulde enquête: 25

Geslacht:

X Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

X 51 t/m 60

☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

☐ Ja, namelijk en dit doe ik keer in de week.

X Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☐ Ja, dit verschil zit hem in

X Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

X Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **conditie opbouwen**

☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

.....

4a. Ik sport graag:

☐ alleen

☐ met anderen

X geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

☐ binnen

☐ buiten

X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- X Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
 - ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
 - ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
 - ☐ Ik sport al genoeg.
 - ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als:

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Niets nodig

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want

X Nee, want **ik werk overdag**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

.....

Ingevulde enquête: 26

Geslacht:

X Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

☐ 51 t/m 60

X 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

☐ Ja, namelijk en dit doe ik keer in de week.

X Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☐ Ja, dit verschil zit hem in

X Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat

X Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **geen interesse**

4. Welke sport heeft uw interesse?

tennis

4a. Ik sport graag:

☐ alleen

X met anderen

☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- ☐ binnen
☐ buiten
X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- X** Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
 - ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
 - ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
 - ☐ Ik sport al genoeg.
 - ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
 (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **tijd**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Meer tijd

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want **afhankelijk van het aanbod ben ik geïnteresseerd**
X Nee, want **omstandigheden thuis**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

Ingevulde enquête: 27

Geslacht:

☒ Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☐ 18 –

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

☐ 51 t/m 60

☒ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

☒ Ja, namelijk **lopen** en dit doe ik **vier** keer in de week.

☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☐ Ja, dit verschil zit hem in

☒ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat

☒ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **ik sport al genoeg**

4. Welke sport heeft uw interesse?

.....

4a. Ik sport graag:

☒ alleen

☐ met anderen

☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- ☐ binnen
☐ buiten

X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
☐ Mijn beperking houdt mij tegen.

X Ik sport al genoeg.

- ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **niets nodig**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want afhankelijk van het aanbod ben ik geïnteresseerd

X Nee, want **ik sport al voldoende**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

.....

Ingevulde enquête: 28

Geslacht:

- ☐ Man
☒ Vrouw

Uw leeftijd:

- ☐ 18 –
☐ 18 t/m 30
☐ 31 t/m 40
☐ 41 t/m 50
☐ 51 t/m 60
☒ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

- ☐ Ja, namelijken dit doe ik keer in de week.
☒ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

- ☒ Ja, dit verschil zit hem in **dat ik er tijd voor moet vinden**
☐ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

- ☒ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **ik meer wil bewegen**
☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

balsporten

4a. Ik sport graag:

- ☐ alleen
☒ met anderen

- ☐ geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- ☐ binnen
☐ buiten

X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- X Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
 - ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
 - ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
 - ☐ Ik sport al genoeg.
 - ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **niets nodig**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?
geen

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- X Ja, want **maar pas in de toekomst i.v.m. persoonlijke omstandigheden**
- ☐ Nee, want

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?
Nee

Ingevulde enquête: 29

Geslacht:

☒ Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

☒ 18 –

☐ 18 t/m 30

☐ 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

☐ 51 t/m 60

☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

☒ Ja, namelijk **fitness bij Sophia Revalidatie** en dit doe ik **twee** keer in de week.

☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☐ Ja, dit verschil zit hem in

☒ Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

☒ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat **ik wil sterker worden**

☐ Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat

4. Welke sport heeft uw interesse?

Zwemmen

4a. Ik sport graag:

☐ alleen

- ☐ met anderen
X geen voorkeur
 4b. Ik sport graag:
X binnen
☐ buiten
☐ geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik heb te weinig tijd om te sporten
X Ik heb te weinig energie om te sporten
☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
☐ Ik sport al genoeg.
X Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
 (vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **er aardige mensen zijn en het in een veilige buurt zit.**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

.....

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want
X Nee, want **op het moment wil ik eerst opbouwen met fitness, misschien dat ik er later wel in geïnteresseerd ben.**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee

.....

Ingevulde enquête: **30**

Geslacht:

X Man

☐ Vrouw

Uw leeftijd:

X 18 t/m 30

☐ 18 –

☐ 31 t/m 40

☐ 41 t/m 50

☐ 51 t/m 60

☐ 60 +

1. Doet u momenteel aan een sport (vb. tennis) en/of actieve beweging (vb. wandelen)?

X Ja, namelijk **wandelen en fietsen** en dit doe ik **twee** keer in de week.

☐ Nee

2. Zit er een verschil in wat u wilt doen qua sport en/of actieve beweging en wat u momenteel doet?

☐ Ja, dit verschil zit hem in

X Nee

3. Wilt u meer gaan sporten en waarom wel/niet?

☐ Ja, ik wil graag meer sporten, omdat

X Nee, ik wil niet meer gaan sporten, omdat **geen tijd heb**

4. Welke sport heeft uw interesse?

Fitness, wandelen en fietsen

4a. Ik sport graag:

- ☐ alleen
☐ met anderen

X geen voorkeur

4b. Ik sport graag:

- ☐ binnen
☐ buiten

X geen voorkeur

4c. Zet een kruis achter de activiteit waar u interesse in heeft

Badminton	Basketbal	Bowlen
Darten	Fietsen	Fitness
Gamen	Indoor golf	Outdoor golf
Handbal	Hockey	Honkbal/softbal/slagbal
Jeux de boules	Joggen	Tennis
Vecht, - verdedigingsport	Voetbal	Volleybal
Wandelen	Zwemmen	

5. U geeft aan wel/niet meer te willen gaan sporten, wat zijn voor u drempels? (meerdere antwoorden mogelijk)

- X** Ik heb te weinig tijd om te sporten
- ☐ Ik heb te weinig energie om te sporten
 - ☐ Ik heb te weinig geld om te sporten.
 - ☐ Mijn beperking houdt mij tegen.
 - ☐ Ik sport al genoeg.
 - ☐ Ik heb geen interesse om (meer) te sporten
 - ☐ Anders, namelijk

6. Wat is nodig om u enthousiast te krijgen om te gaan sporten bij een vereniging?
(vb. tijdstip, locatie, begeleiding, veiligheid)?

Ik zal bij een vereniging gaan sporten als: **goede begeleiding en een gezellige sfeer**

7. Welke extra middelen/ondersteuning (aanpassingen/voorzieningen, financiën, vervoer) denkt u nodig te hebben bij het uitoefenen van een sport en/of actieve beweging)?

Heb niets nodig

8. Als er een aanbod sportaanbod komt, van bijvoorbeeld 2 dagdelen door de weeks, bent u dan geïnteresseerd om daaraan deel te nemen?

- ☐ Ja, want
- X** Nee, want **heb er geen tijd voor, helaas**

9. Heeft u n.a.v. deze enquête nog vragen, suggesties of aanvullingen?

Nee