



Uitkomsten behoefteonderzoek Leefstijl: bewegen en stress

Meting onder mensen met hart- en vaatandoeningen, maart-april 2025
Maxime Wiegerinck, Lizzy Ruijs & Gilaine Kleian, beleidsadviseurs

Samenvatting

Harteraad heeft in 2025 leefstijl als een speerpunt gekozen, met een focus op de thema's bewegen en stress. Om mensen met hart- en vaataandoeningen beter te ondersteunen op deze thema's is een behoefteonderzoek uitgevoerd onder 1057 panelleden. De resultaten laten zien dat het bewustzijn over de invloed van bewegen en stress groot is, maar dat er kennislacunes bestaan, bijvoorbeeld over beweegrichtlijnen en effectieve stressaanpak. Respondenten ervaren daarnaast uiteenlopende belemmeringen, zoals fysieke klachten, vermoeidheid, angst, motivatieproblemen, sociale factoren en werk- of mantelzorgdruk. De behoeften richten zich vooral op persoonlijke begeleiding, lotgenotencontact, toegankelijke en praktische informatie, en ondersteuning bij motivatie en gedragsverandering. Voor stress speelt daarnaast de wens naar gesprekspartners, ontspanning en concrete handvatten een grote rol. De bekendheid met bestaande diensten van Harteraad, zoals ervaringsverhalen (over bewegen en stress) en beweegcoaches, blijkt laag, terwijl de meerwaarde hiervan wel breed wordt erkend. Het onderzoek biedt daarmee duidelijke kansen en handvatten om het aanbod van Harteraad verder te versterken en te vernieuwen om beter aan te sluiten bij de behoeften omtrent bewegen en stress van mensen met hart- en vaataandoeningen.

Disclaimer

Het behoefteonderzoek waarop dit verslag is gebaseerd, is uitgevoerd vóór de fusie tussen Harteraad en de Hartstichting (1 september 2025). Daarom wordt in de tekst nog gesproken over Harteraad en de toenmalige dienstverlening. Enkele van deze diensten kunnen inmiddels gewijzigd of niet meer beschikbaar zijn.

Inhoudsopgave

Samenvatting.....	2
1. Inleiding.....	4
2. Methoden.....	5
3. Resultaten.....	7
3.1. Bewegen.....	7
3.2. Stress.....	22
5. Conclusies en aanbevelingen.....	35
6. Bijlagen.....	37

1. Inleiding

In 2025 is leefstijl één van de speerpunten van Harteraad, met een focus op de thema's bewegen en stress. Daartoe is het project *'Leefstijl: bewegen en stress'* in het leven geroepen. Deze keuze is gebaseerd op de behoeften van onze achterban en de mogelijkheid om vanuit bestaande expertise snel en effectief ondersteuning te bieden. Met dit project wil Harteraad bijdragen aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met hart- en vaataandoeningen door hen te helpen grip te krijgen op hun leefstijl. Het project bestaat onder andere uit behoefte- en marktonderzoek, de ontwikkeling en uitbreiding van content en diensten, en samenwerking met andere organisaties. Door ons te richten op twee thema's ontstaat ruimte voor verdieping, maatwerk en duurzame impact op het gebied van leefstijlverandering.

Hoewel bekend is dat voldoende bewegen en het verminderen van stress bijdragen aan het herstel en welzijn van mensen met hart- en vaataandoeningen, blijkt in de praktijk dat blijvende leefstijlverandering lastig is. Om effectieve ondersteuning te kunnen bieden, is het daarom essentieel inzicht te krijgen in het bewustzijn, de ervaringen, belemmeringen en wensen van deze doelgroep rond bewegen en stress.

Harteraad heeft hiervoor een behoefteonderzoek uitgevoerd, in de vorm van een vragenlijst, opgesteld door beleidsadviseurs in samenwerking met ervaringsdeskundigen.

De doelen van dit onderzoek zijn:

- Het meten van het huidige bewustzijn over de invloed van bewegen en stress op de gezondheid.
- Inzicht krijgen in belemmeringen en uitdagingen rondom bewegen en stress.
- Inzicht krijgen in behoeften rondom bewegen en stress.
- Het toetsen van de huidige content en diensten van Harteraad.
- Het identificeren van een pool van mensen die vaker over dit onderwerp bevraagd kunnen worden.

De uitkomsten bieden handvatten voor het ontwikkelen van gerichte content en diensten, die daadwerkelijk inspelen op de behoeften van mensen met hart- en vaataandoeningen bij het verbeteren van hun leefstijl m.b.t. bewegen en stress.

2. Methoden

Doelgroep

De vragenlijst is verspreid onder deelnemers van het Harteraad panel, bestaande uit circa 5000 personen met verschillende hart- en vaataandoeningen en persoonskenmerken (leeftijd, geslacht etc.). Het inclusie criterium voor deelname was het hebben van een hart- of vaataandoening. Daarvoor is een verplichte vraag 'heb je een hart- of vaataandoening' meegenomen in de vragenlijst.

Onderzoeksmethode

Voor het verzamelen van de data is gekozen voor een vragenlijst met open en gesloten vragen. Deze methode biedt de mogelijkheid om snel en efficiënt een grote groep mensen met hart- en vaataandoeningen te bereiken. De inhoud van de vragenlijst is gebaseerd op wetenschappelijke literatuur en eerdere onderzoeken van Harteraad en Hartstichting. De vragenlijst is opgebouwd rond twee centrale thema's: bewegen en stress. Per thema zijn twee onderdelen uitgewerkt:

- Het onderdeel 'bewustzijn' is uitgevraagd d.m.v. gesloten kennisvragen, waarmee het kennisniveau over de onderwerpen meetbaar is gemaakt.
- Het onderdeel 'ervaringen, belemmeringen en wensen' is uitgevraagd d.m.v. zowel gesloten vragen (met Likert-schaal) om veelvoorkomende drempels in kaart te brengen, als open vragen om verdiepende en genuanceerde antwoorden (m.b.t. ervaringen) op te halen. De open vragen geven tevens inzicht in ideeën en behoeften waarop Harteraad middels het project Leefstijl kan inspelen.

In totaal bestond de vragenlijst uit 30 vragen (bijlage 1). De leesbaarheid en relevantie van de vragen zijn getoetst aan de hand van feedback van ervaringsdeskundigen.

Dataverzameling

De vragenlijst is digitaal uitgezet via het platform SurveySparrow en stond 3 weken open voor deelname. Leden van het Harteraad panel ontvingen een uitnodiging per e-mail. Deelname was vrijwillig en anoniem, tenzij deelnemers expliciet aangaven te willen meedenken in een vervolgfase van het project. Voorafgaand aan deelname zijn potentiële deelnemers geïnformeerd over de privacyverklaring van Harteraad. Toestemming van deelnemers was vereist om de vragenlijst in te vullen.

Data-analyse

De analyse is uitgevoerd in Microsoft Excel. De antwoorden op gesloten vragen zijn gekwantificeerd en gevisualiseerd met behulp van grafieken. De kwalitatieve data, afkomstig uit open vragen over behoeften en ervaringen, zijn inductief gecodeerd (d.w.z. codes zijn afgeleid van de data) in Microsoft Excel. Elk bruikbaar antwoord is voorzien van een of meerdere codes. De unieke codes zijn geteld en vervolgens gegroepeerd in overkoepelende thema's om inzicht te krijgen in de meest genoemde behoeften. Ter ondersteuning is gebruik gemaakt van de AI-tool Chat-GPT om het aantal codes efficiënt te tellen en clusteren. Dit maakte het mogelijk om zowel kwantitatieve inzichten als inhoudelijke nuances uit de kwalitatieve data te halen.

Gebruik van citaten

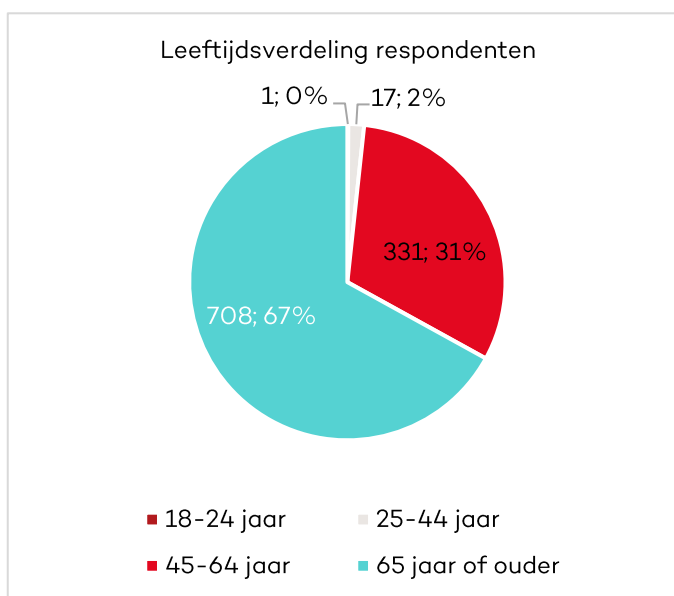
Enkele open antwoorden uit de vragenlijst zijn opgenomen als citaat om de resultaten te illustreren. Hierbij zijn citaten waar nodig licht bewerkt om ze te anonimiseren en te ontdoen van medische of andere bijzondere persoonsgegevens. Deze bewerking bestond uit het verwijderen of vervangen van herleidbare details en het behouden van de kern van de uitspraak. De citaten zijn geformuleerd zodat de betekenis en boodschap intact blijven, maar niet tot een specifieke persoon te herleiden zijn.

3. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het behoefteonderzoek besproken. In totaal hebben 1057 personen met een hart- of vaataandoening de vragenlijst volledig ingevuld. Hieronder bespreken we de resultaten per thema.

Leeftijd respondenten

Voor het behoefteonderzoek is het achtergrondkenmerk leeftijd uitgevraagd. Informatiebehoeften hangen veelal samen met leeftijd en zijn daarom van invloed op de content en diensten die Harteraad zal ontwikkelen naar aanleiding van het behoefteonderzoek. Leeftijd is uitgevraagd in vier categorieën. Het merendeel van de respondenten, 67%, valt in de leeftijdscategorie 65 jaar en ouder. Contrasterend valt 0% van de respondenten in de leeftijdscategorie 18-24 jaar (figuur 1).



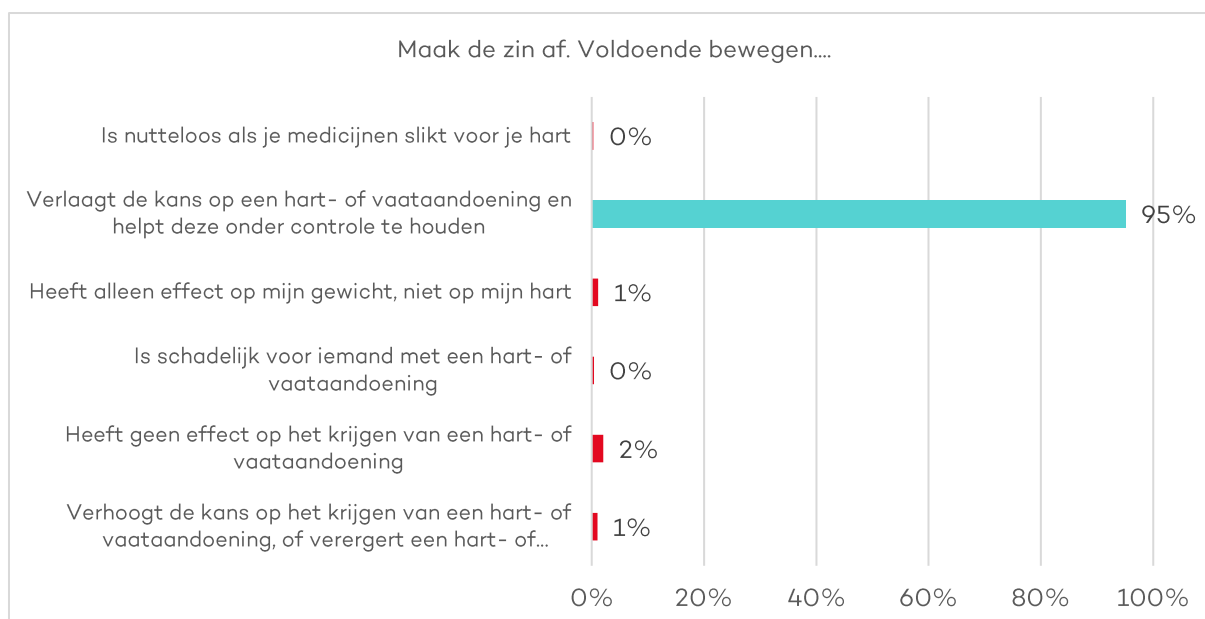
Figuur 1: Leeftijd respondenten van het behoefteonderzoek

3.1. Bewegen

Bewustzijn

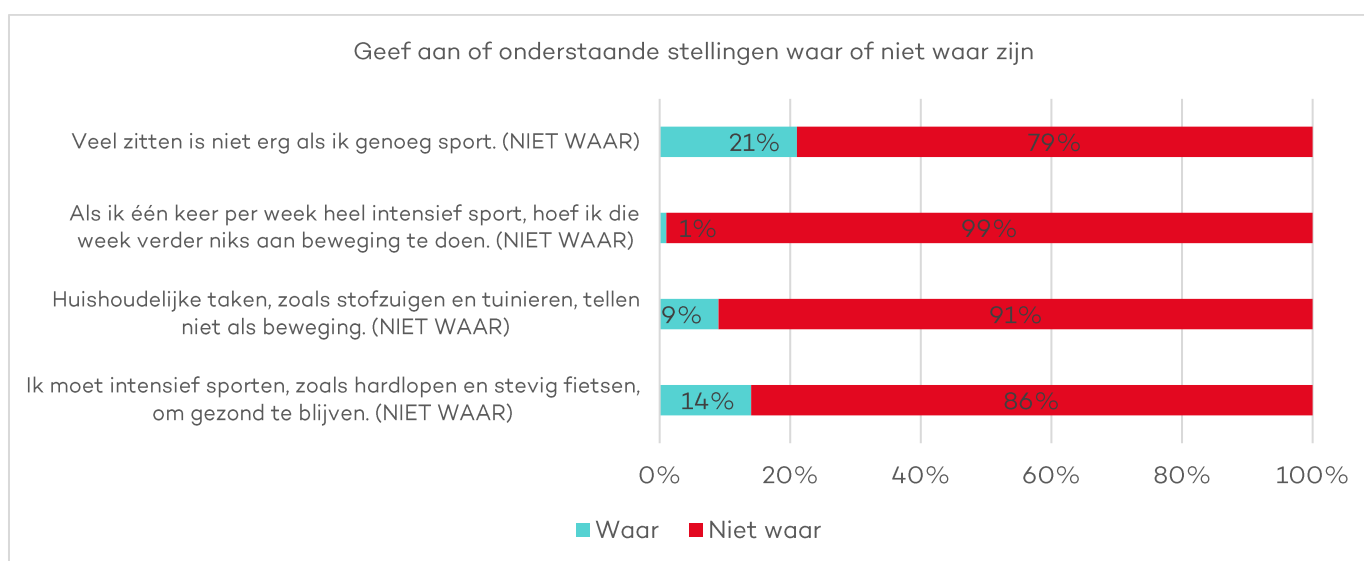
Het bewustzijn van respondenten over de relatie tussen bewegen en hart- en vaataandoeningen is gemeten met zowel objectieve kennisvragen als een zelfinschattingsvraag. De kennisvragen geven inzicht in feitelijke kennis, terwijl de zelfinschattingsvraag een beeld schetst van het ervaren (subjectieve) kennisniveau. Samen geven zij een indicatie van de fase van het bewustwordingsproces.

Figuur 2a toont in hoeverre respondenten op de hoogte zijn van het verband tussen bewegen en hart- en vaataandoeningen. Van alle respondenten gaf 95% aan zich bewust te zijn van het beschermende effect van voldoende beweging op de hart- en vaatgezondheid (figuur 2a). Een klein deel (5%) had hierover een onjuiste opvatting, zoals het idee dat bewegen geen invloed heeft of schadelijk is voor het hart en de vaten.

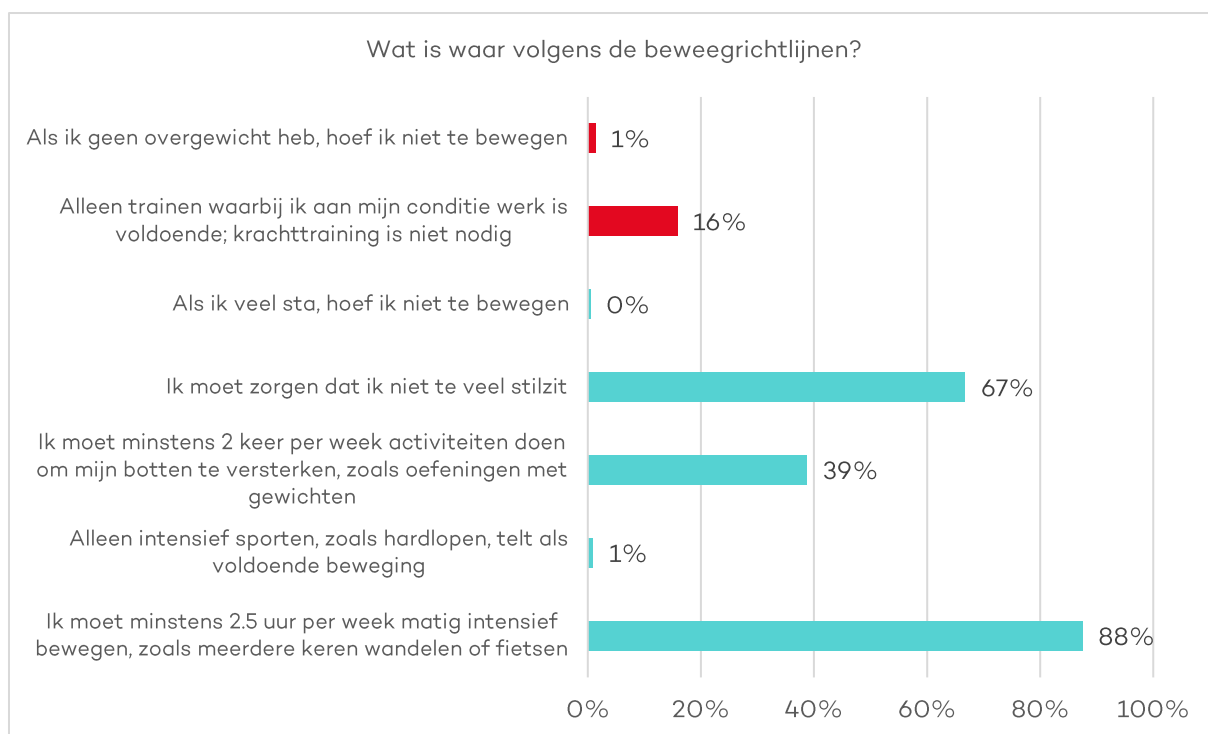


Figuur 2a: Kennis van respondenten over de relatie tussen bewegen en hart- en vaatandoeningen. *De blauwe balk geeft het juiste antwoord weer.

Om een nog beter beeld te krijgen van de kennis van respondenten over het belang van bewegen, is ten eerste onderzocht in hoeverre respondenten veelvoorkomende misvattingen over bewegen konden herkennen. Figuur 2b toont dat 21% van de respondenten ten onrechte denkt dat veel zitten geen probleem is als je voldoende beweegt. Daarnaast heeft 14% de onjuiste opvatting dat intensief sporten noodzakelijk is om gezond te blijven. Verder is de kennis over beweegrichtlijnen uitgevraagd. De meerderheid wist twee van de drie officiële beweegrichtlijnen juist aan te wijzen. Daarentegen wist maar 39% dat het advies geldt om minimaal tweemaal per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen (figuur 2c). Deze resultaten wijzen op een mogelijke kennislacune onder de respondenten.

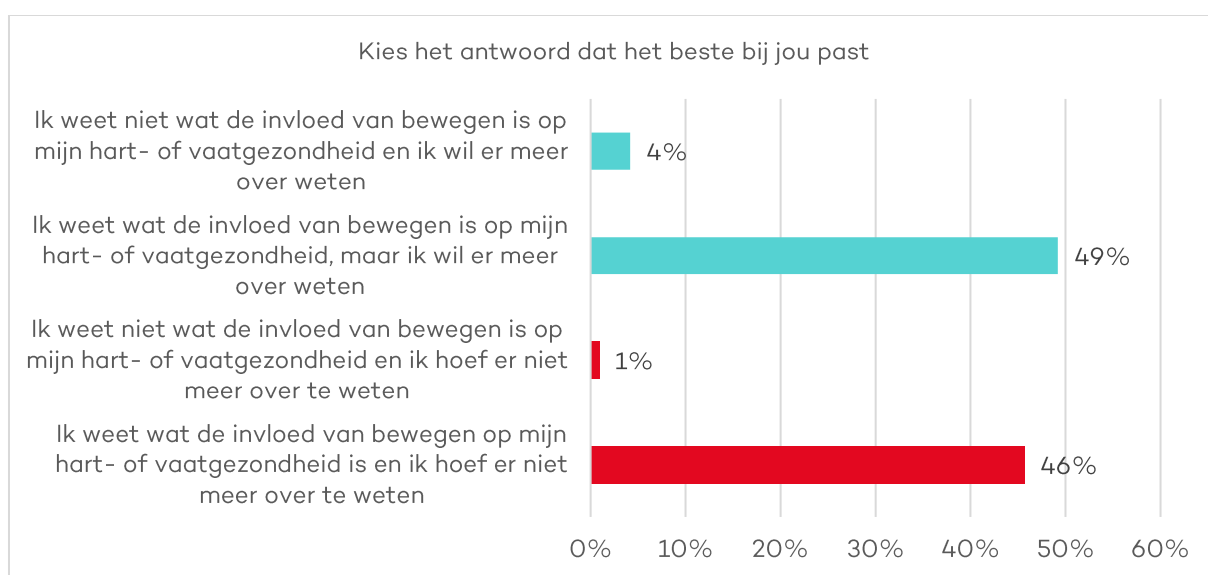


Figuur 2b: Kennis van respondenten over het belang van bewegen voor de gezondheid.



Figuur 2c: Kennis van de respondenten over bewegen en gezondheid. *De blauwe balken geven de juiste antwoorden weer.

Tot slot is gekeken naar het subjectieve kennisniveau. Figuur 3 laat zien dat het merendeel van de respondenten (95%) zichzelf goed op de hoogte acht van de invloed van bewegen op de hart- en vaatgezondheid. Opvallend is dat alsnog meer dan de helft van alle respondenten aangeeft graag meer te willen leren over de invloed van bewegen, ongeacht het zelf ingeschatte kennisniveau.



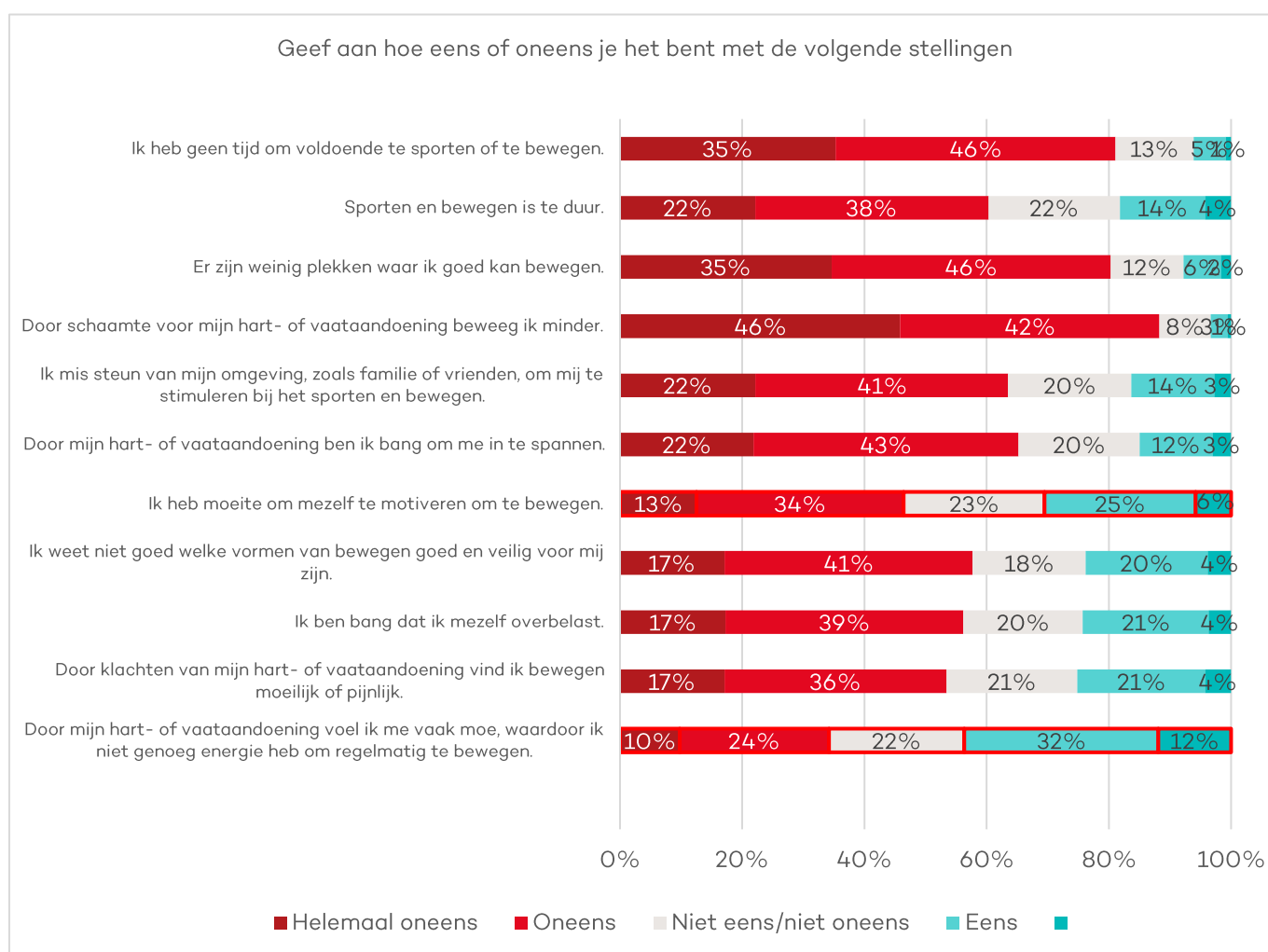
Figuur 3: Zelfinschatting van kennis en leerhouding m.b.t. bewegen.

Belemmeringen

Naast het bewustzijn, is onderzocht wat de huidige beweeggewoontes van de respondenten zijn, en of er een wens is om meer te bewegen. Figuur 4 geeft weer dat 62% van alle respondenten aangeeft graag meer te willen bewegen, ongeacht huidige beweegpatronen.



Figuur 4: Beweeggewoontes en motivatie om meer te bewegen.



Figuur 5: Belemmeringen om meer te bewegen. *Meest genoemde belemmeringen zijn in rood gemarkeerd.

Van deze groep (n=655) is in kaart gebracht welke obstakels zij ervaren om (meer) te bewegen. De meest voorkomende belemmering is aanhoudende vermoeidheid of gebrek aan energie om te bewegen. Bijna de helft van deze groep (44%) geeft dit aan. Verder heeft ongeveer een derde (31%) moeite om motivatie te vinden (figuur 5, rood gemarkeerd).

Aanvullende belemmeringen omtrent bewegen zijn geïnventariseerd via een open vraag. De antwoorden zijn geanalyseerd en samengevat in tabel 1, onderverdeeld in vier hoofdthema's: fysieke, psychologische, sociale en structurele, en overige belemmeringen.

De meest genoemde belemmeringen zijn van fysieke aard. Respondenten kampen vaak met **andere gezondheidsproblemen of (chronische) aandoeningen**, zoals reuma, migraine of COPD. Deze gaan veelal gepaard met pijn en vermoeidheid, wat bewegen bemoeilijkt.

“Ik merk dat mijn energieniveau momenteel laag is, waardoor ik moeilijk in beweging kom. Bovendien vind ik bijv. wandelen erg vermoeiend.”

Ook **mentale barrières** spelen een rol. Angst is een terugkerend thema, zoals angst voor overbelasting, hartklachten of een lange hersteltijd.

“Door een ingrijpende gebeurtenis vorig jaar heb ik angsten om dingen te doen. Het is nu wat minder maar beperkt me nog steeds.”

Bij een deel van de respondenten ontbreekt vooral de **motivatie**, of lukt het simpelweg niet om zichzelf tot bewegen toe te zetten.

“Ik zoek uitvluchten (om niet te bewegen); andere dingen zijn belangrijker.”

Daarnaast noemen respondenten sociale en structurele belemmeringen, zoals het ontbreken van **gezelschap** om mee te bewegen of het missen van **goede begeleiding** bij bewegen. Eveneens gaat dit gepaard met een gebrek aan kennis over bewegen met een hart- of vaataandoening.

“Ik heb geen inzicht in wat ‘opbouwend’ bewegen is. Ik doe vaak te veel en dat werkt averechts. Een groep met mensen die in dezelfde situatie zitten zou fijn zijn. Mijn eerdere begeleiding sloot daar niet goed bij aan.”

Maar ook een gebrek aan **tijd** is een veelvoorkomend obstakel wat men tegenhoudt om meer te bewegen. Vaak wordt het gebrek aan tijd veroorzaakt door werk, mantelzorg, vrienden, familie en het huishouden.

“Ik heb een lagere belastbaarheid en mijn werk slokt het overgrote deel op, waardoor ik weinig tot soms niets overhoud om andere dingen te doen.”

Tabel 1: Belemmeringen om (meer) te bewegen

Fysieke Belemmeringen	Psychologische belemmeringen	Sociale en structurele belemmeringen	Overig
Andere aandoeningen (143)	Angst (20)	(Gebrek aan) tijd (56)	Aversie sportschool (2)
Geen energie (67)	(Gebrek aan) motivatie (19)	(Gebrek aan) samen bewegen (17)	Overbelasting (2)
Pijn (39)	Mentale klachten/somberheid (5)	Kosten (15)	Onvoorspelbaarheid hart- of vaataandoening (2)
Weer (34)	Onzekerheid (4)	Passend aanbod/begeleiding/advies (7)	
Inspanning leidt tot klachten (22)	Balans vinden (3)	(Gebrek aan) kennis over passend bewegen (3)	
Fysieke beperking (22)	Discipline (1)		
Kortademigheid (11)			
Medicijnen (8)			
Hartaandoening (6)			
Leeftijd (3)			
(Over)gewicht (2)			

* Het cijfer tussen haakjes geeft aan hoe vaak een code is toegekend. Een antwoord van een respondent kan meerdere codes bevatten. De frequentie representeert het aantal benoemingen van een code, niet het aantal respondenten. Per thema zijn de codes gesorteerd van hoogst naar laagst.

Behoeften

Om passende ondersteuning te kunnen bieden aan mensen met hart- en vaataandoeningen, is het van belang om inzicht te krijgen in hun behoeften ten aanzien van bewegen. De centrale vraag daarbij is: wat helpt mensen om (meer) te bewegen? De antwoorden van de respondenten zijn gecodeerd, geclusterd en vervolgens gethematiseerd. De bevindingen zijn weergegeven in tabel 2.

De resultaten laten zien dat de meeste behoeften samenhangen met persoonlijke ondersteuning, sociale verbondenheid, motivatie en pijnverlichting. Ook worden aspecten zoals toegankelijkheid van het sportaanbod, begrijpelijke informatie en vergoedingen benoemd, zij het minder frequent.

De meest genoemde behoeften hebben betrekking op begeleiding, met name persoonlijke begeleiding door professionals die kunnen inspelen op iemands persoonlijke situatie en medische achtergrond tijdens het bewegen. Respondenten geven aan behoefte te hebben aan advies op maat wat betreft bewegen in verband met hun hart- of vaataandoening.

“Ik wil graag begeleiding zodat ik leer wat mijn grenzen zijn m.b.t. mijn hart- of vaataandoening.”

Veel respondenten benoemen het belang van samen bewegen, bijvoorbeeld met een sportmaatje, lotgenoot of in een groep. Daarbij gaat het niet alleen om het bewegen zelf, maar vooral om de sociale steun, herkenning en wederzijdse motivatie. Het kunnen afstemmen op elkaars niveau en het ervaren van begrip voor elkaar wordt als waardevol gezien door respondenten.

“Ik heb behoefte aan bewegen met anderen die ook lichamelijke klachten hebben en snappen dat het soms niet gaat.”

Naast sociale stimulans was er een duidelijke behoefte aan meer motivatie, doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen om in beweging te komen of te blijven. Voor sommigen hangt dit nauw samen met samen bewegen en steun vanuit de omgeving, voor anderen juist met het krijgen van gerichte mentale ondersteuning.

“Ik heb behoefte aan gezamenlijk sporten met een clubje. Dat motiveert mij om steeds maar weer te gaan sporten.”

Hoewel minder vaak benoemd speelt ook praktische ondersteuning een rol, zoals financiële toegankelijkheid/vergoedingen voor sporten, een gepast sportaanbod en duidelijke informatie.

Sommigen hadden ook een behoefte aan vergoedingen of lagere kosten om te sporten. Een respondent gaf bijvoorbeeld het volgende aan:

“Ik wil eerlijke revalidatie kansen; als huisvrouw zonder eigen inkomen heb ik niet dezelfde rechten en vergoedingen.”

Daarnaast zijn er aspecten waar minder invloed op uit te oefenen is. Zo werden de aspecten ‘meer tijd’ en ‘goed weer’ vaak genoemd als behoefte om meer te gaan bewegen. In het geval van tijd wordt men echter vaak belemmerd door verplichtingen, zoals werk, studie en familie. In het geval van het weer, heeft men de wens voor een aangenamer klimaat, waarbij men minder snel pijn krijgt aan o.a. de gewrichten.

“Ik wil warmer weer aangezien kou negatieve invloed heeft op het ontstaan van pijn.”

Ten slotte uiten respondenten een behoefte aan meer kennis over verantwoord sporten en bewegen. Veel geven aan weinig te weten over hoe zij veilig kunnen bewegen met een hart- of vaataandoening.

Tabel 2: Behoeften m.b.t. (meer) bewegen

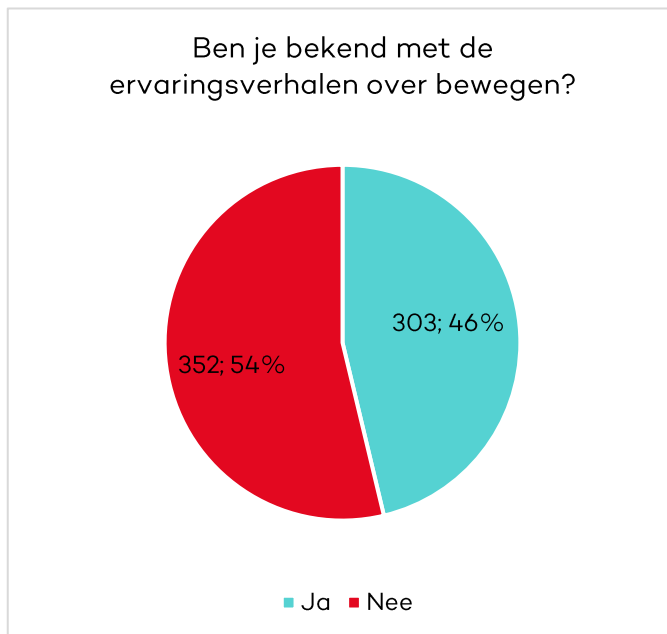
Begeleiding	Minder fysieke klachten	Samen bewegen	Motivatatie en mentale ondersteuning	Tijd en planning	Omgevingsfactoren	Financiële toegankelijkheid	Sportaanbod	Informatie
Persoonlijke begeleiding (72)	Minder pijn (42)	Maatje/lotgenoot (44)	Motivatatie/doorzettingsvermogen (25)	Meer vrije tijd/betere dagindeling (27)	Mooi weer/beter klimaat (23)	Vergoeding/lagere kosten sport en fysio (34)	Sportaanbod dichtbij huis (15)	Kennis verantwoord sporten met hart- en vaatandoeningen (17)
Groepslessen/fysiotherapie (15)	Meer energie (24)	Groepsactiviteiten (23)	Zelfvertrouwen (10)	Vaste planning (11)	Beweegvriendelijke omgeving/natuur/rustige omgeving (13)		Aangepast sportaanbod (senioren, hart- en vaatpatiënten) (5)	Inzicht effect bewegen op gezondheid (5)
Plan op maat/programma (6)	Beter herstel van operaties, ziektes, medicatie (15)		Aanmoediging/positieve stimulans (14)				Activiteiten op gepaste tijden (8)	Geschikte oefeningen (5)

* Het cijfer tussen haakjes geeft aan hoe vaak een code is toegekend. Een antwoord van een respondent kan meerdere codes bevatten. De frequentie representeert het aantal benoemingen van een code, niet het aantal respondenten. Per thema zijn de codes gesorteerd van hoogst naar laagst.

Huidig aanbod

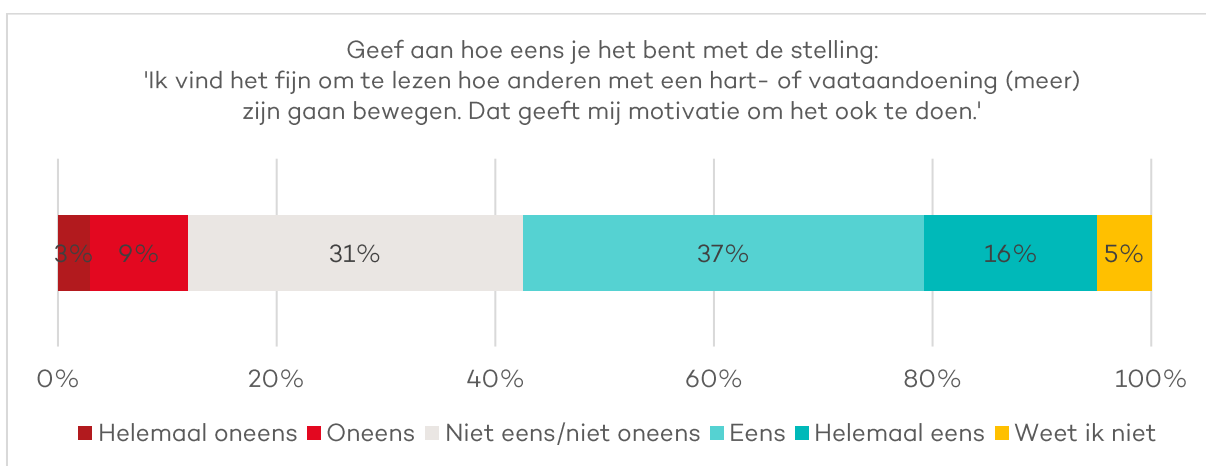
Ervaringsverhalen

Harteraad wil op basis van het behoefteonderzoek inspelen op de wensen van mensen met hart- en vaataandoeningen op het gebied van bewegen. Harteraad heeft de afgelopen jaren op verschillende manieren geprobeerd om mensen passende ondersteuning te bieden, o.a. middels ervaringsverhalen en beweegcoaches. Ter inventarisatie is uitgevraagd in hoeverre respondenten bekend zijn met de huidige ondersteuningsvormen en of zij hier meerwaarde in zien.



Figuur 6: Bekendheid ervaringsverhalen over bewegen onder respondenten.

Uit het onderzoek blijkt dat 54% van de respondenten niet bekend is met de reeds beschikbare ervaringsverhalen over bewegen (figuur 6). Voor de vervolgvraag is daarom toegelicht wat een ervaringsverhaal inhoudt, en is gevraagd of men behoefte heeft aan dergelijke verhalen. Figuur 7 laat zien dat 53% aangeeft behoefte te hebben aan ervaringsverhalen, terwijl 12% hier geen meerwaarde in ziet. Dit resultaat wijst op een duidelijke kans voor Harteraad om meer in te zetten op ervaringsverhalen rond het thema bewegen.



Figuur 7: Meerwaarde van ervaringsverhalen over bewegen.

Aangezien de respondenten een duidelijke meerwaarde zien in ervaringsverhalen over bewegen, is onderzocht welke informatie zij daarin willen teruglezen om daadwerkelijk gemotiveerd te worden om (meer) te bewegen. De antwoorden van 471 respondenten zijn geclusterd in 10 onderwerpen (tabel 3). De bevindingen bieden concrete handvatten voor het ontwikkelen van passende ervaringsverhalen over bewegen voor mensen met hart- en vaatandoeningen.

Tabel 3: Elementen van een 'goed' ervaringsverhaal over bewegen

Onderwerp	Toelichting
Herkenning (33)	Een verhaal dat aansluit bij de lezers situatie (vergelijkbare leeftijd, overeenkomstige aandoening of leefomstandigheden, herkenbare startpositie).
Praktische en haalbare tips (43)	Concreet uitvoerbare tips en advies.
Duidelijke resultaten en verbeteringen (48)	Verhalen waarin duidelijk wordt gemaakt hoe de conditie, kwaliteit van leven en gezondheid verbeteren.
Veiligheid en medische richtlijnen (40)	Verhalen die aangeven wat veilig is.
Realistische en authentieke verhalen (18)	Een eerlijk bericht waarin ook tegenslagen worden benoemd.
Een positieve en energieke toon (30)	Verhalen die lezers een goed gevoel geven.
Stap-voor-stap begeleiding en structuur (16)	Een overzichtelijke opbouw, bijvoorbeeld eerst de uitgangssituatie, de aanpak, het overkomen van obstakels en tenslotte de behaalde resultaten.
Sociale aspecten en peer-support (22)	Verhalen waarin ook aandacht is voor de rol van een sportmaatje, lotgenoten of de omgeving.
Kort en makkelijk leesbaar (10)	Bondig, overzichtelijk en makkelijk te begrijpen.
Een persoonlijke reis (9)	Verhalen die ingaan op de persoonlijke beleving.

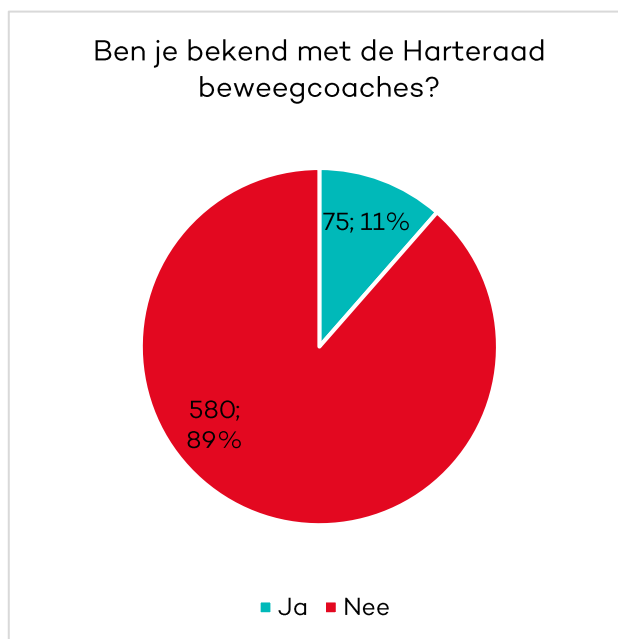
**Het cijfer tussen haakjes toont het aantal keren dat een onderwerp door respondenten is genoemd.*

Beweegcoaches

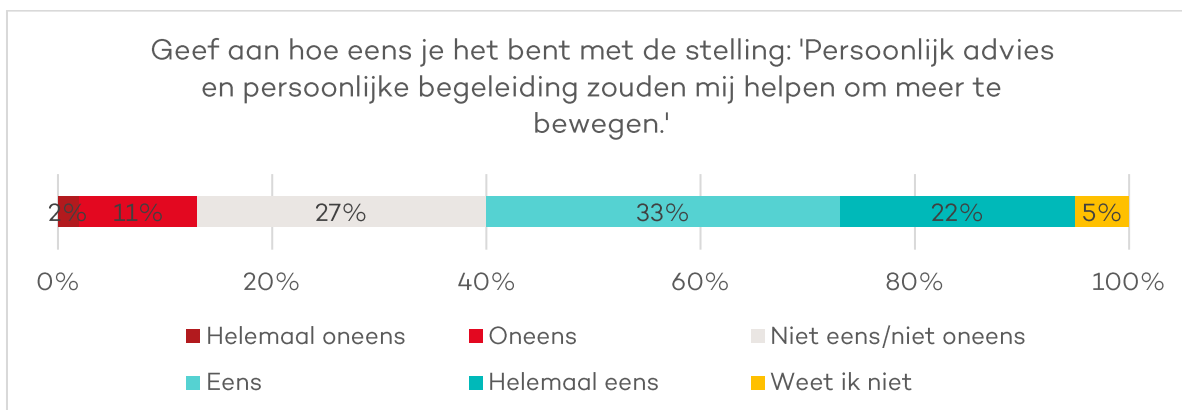
Naast de ervaringsverhalen biedt Harteraad sinds enkele jaren ook beweegcoaches aan. Dit zijn professionals die verbonden zijn aan beweegpartners van Harteraad. Zij zijn opgeleid om mensen met hart- en vaataandoeningen persoonlijke, op maat gemaakte begeleiding te bieden, met name na de hartrevalidatie. Uit het onderzoek blijkt dat het merendeel van de respondenten (89%) nog niet bekend is met deze beweegcoaches (figuur 8).

In de vervolgvraag is gevraagd of men meerwaarde ziet in de inzet van beweegcoaches om meer te bewegen. Iets meer dan de helft van de respondenten

(55%) geeft aan dat persoonlijk advies en begeleiding door een beweegcoach hen zou stimuleren om meer te bewegen, terwijl 13% die hier geen meerwaarde in ziet (figuur 9).



Figuur 8: Bekendheid van beweegcoaches.



Figuur 9: Meerwaarde van de beweegcoaches.

Om helder te krijgen wat een beweegcoach mensen met hart- en vaataandoeningen precies zou moeten of kunnen bieden, en het aanbod zo goed mogelijk op hun behoeften af te stemmen, is gevraagd welke aspecten zij het belangrijkste vinden bij de inzet van een beweegcoach. De antwoorden van 566 respondenten zijn geclusterd tot 8 kenmerken (tabel 4). De bevindingen bieden concrete aandachtspunten om het aanbod van de beweegcoaches verder vorm te geven in lijn met de wensen van mensen met hart- en vaataandoeningen.

Tabel 4: Belangrijke kenmerken van een beweegcoach

Aspect	Toelichting
Training op maat (199)	Een training die volledig is afgestemd op de individuele situatie, aandoening en niveau.
Bereikbaarheid/dichtbij huis (177)	Een beweegcoach dichtbij huis of beperkte reistijd of thuis.
Goede communicatie (61)	Duidelijke uitleg, begrijpelijke taal (B1 niveau), laagdrempelig contact en wederzijds begrip
Kennis en begrip van de aandoening (44)	Kennis over de aandoening en ervaring met mensen met hart- en vaataandoeningen (en co-morbiditeiten).
Motiverend (5)	Helpt om het bewegen vol te houden, over drempels helpt te gaan en motiveert wanneer het tegenzit.
Kosten/vergoeding (25)	Betaalbaar of er moet een vergoeding beschikbaar zijn via de zorgverzekering.
Flexibiliteit (23)	Tijdstip van de training moet kunnen worden ingepast in het dagelijkse ritme van een cliënt.
Sociaal contact (21)	Als alternatief voor beweegcoaches, wordt een kleine groep lotgenoten ook gezien als waardevol.

*Het cijfer tussen haakjes toont het aantal keren dat een onderwerp door respondenten is genoemd.

Wensen voor Harteraad

Naast het huidige beweegaanbod van Harteraad, is het doel van het project *Leefstijl: bewegen en stress* om het beweegaanbod verder uit te breiden en aan te scherpen op basis van de wensen van mensen met hart- en vaataandoeningen. Onder de respondenten is uitgevraagd wat Harteraad verder voor hen zou kunnen betekenen om hen te helpen om meer te bewegen. De antwoorden (N=464) zijn gecodeerd, geclusterd en gethematiseerd. De bevindingen staan samengevat in tabel 5.

Respondenten benoemen veelvuldig meer **informatievoorzieningen** over bewegen, losstaand van de voorkeur voor de vorm waarin de informatie wordt aangeboden, zoals webinars, video's, folders, programma's etc. Specifiek wordt vaak informatie over veilig bewegen, gedragsverandering, de voordelen van bewegen met hart- en vaataandoeningen en de risico's benoemd.

“Harteraad kan meer informatie geven over hoe je problemen met gedragsverandering kunt aanpakken. Het zit niet in de motivatie of het beginnen met bewegen, maar twee stappen verder. In de verandering van gewoontes, en die blijvend zijn in te passen.”

Naast de specifieke behoefte aan informatie, benoemen respondenten voornamelijk de verschillende vormen waarin de informatie kan worden aangeboden. Zo worden **webinars** veel genoemd als vorm van voorlichting, specifiek in samenwerking met experts op het gebied van bewegen met hart- en vaataandoeningen. Daarnaast is er duidelijke wens voor een **beweegprogramma** met praktische tips voor oefeningen die men thuis kan doen of met een beweegschema.

Verder wordt door enkelen het idee geopperd om **beweeggroepen** op te zetten. Sommigen geven daarbij specifiek een beweeggroep aan onder leiding van een coach.

“Misschien kan Harteraad iets opzetten om in groepen te trainen zodat je van elkaar kan leren.”

Dit ligt in lijn met de wens voor **lotgenotencontact**, waarbij men niet al te ver van huis met anderen met hart- en vaataandoeningen in contact komt en tips en ervaringen kunnen uitwisselen m.b.t. bewegen.

“Harteraad kan een soort van lotgenotengroep opzetten in de omgeving waar je kunt aansluiten en ervaringen kunt uitwisselen.”

Tabel 5: wensen voor Harteraad m.b.t. thema bewegen

Educatie en informatie	Begeleiding en coaching	Digitale ondersteuning	Mentale en psychosociale ondersteuning	Praktische informatie
Informatie: o.a. veilig bewegen, gedragsverandering, voor-/nadelen (106)	Bewegen in groepen (13)	(Online) oefeningen (8)	Lotgenotencontact (4)	Overzicht van mogelijkheden dichtbij huis (4)
Webinars (69)	Beweegcoach (12)	App/toegankelijke website (4)	Gedragsverandering/grenzen bepalen (4)	
Programma over (veilig) bewegen (58)	Trainen in groepen o.l.v. een coach (4)	Sportschema (4)	Psychische kant belichten (3)	
Tips voor bewegen (10)	Persoonlijk programma (3)			
Video's (9)	Motiveren/ondersteuning bij bewegen (2)			
Ervaringsverhalen (5)				
Challenges, mails, nieuwsbrieven, podcasts (5)				
Afwisseling/variatie in bewegen (5)				

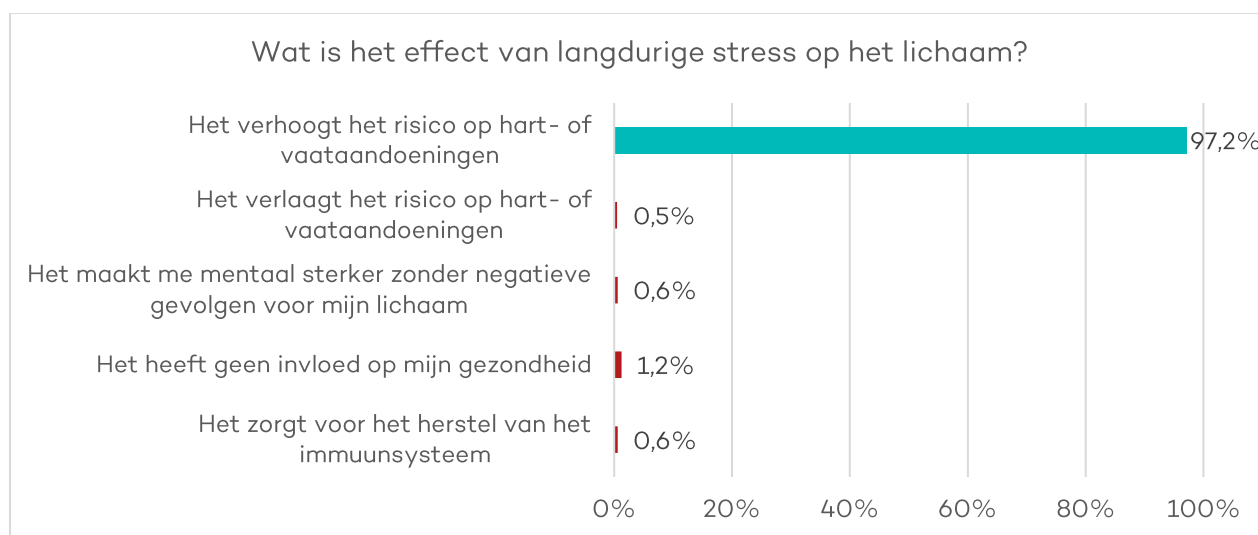
* Het cijfer tussen haakjes geeft aan hoe vaak een code is toegekend. Een antwoord van een respondent kan meerdere codes bevatten. De frequentie representeert het aantal benoemingen van een code, niet het aantal respondenten. Per thema zijn de codes gesorteerd van hoogst naar laagst.

3.2. Stress

Kennis en bewustzijn

Het bewustzijn van respondenten over de relatie tussen stress en hart- en vaataandoeningen is gemeten met zowel objectieve kennisvragen als een zelfinschattingsvraag, zoals ook is gedaan voor het thema bewegen. De kennisvragen geven inzicht in feitelijke kennis, terwijl de zelfinschattingsvraag een beeld schetst van het ervaren (subjectieve) kennisniveau. Samen geven zij een indicatie van de fase van het bewustwordingsproces.

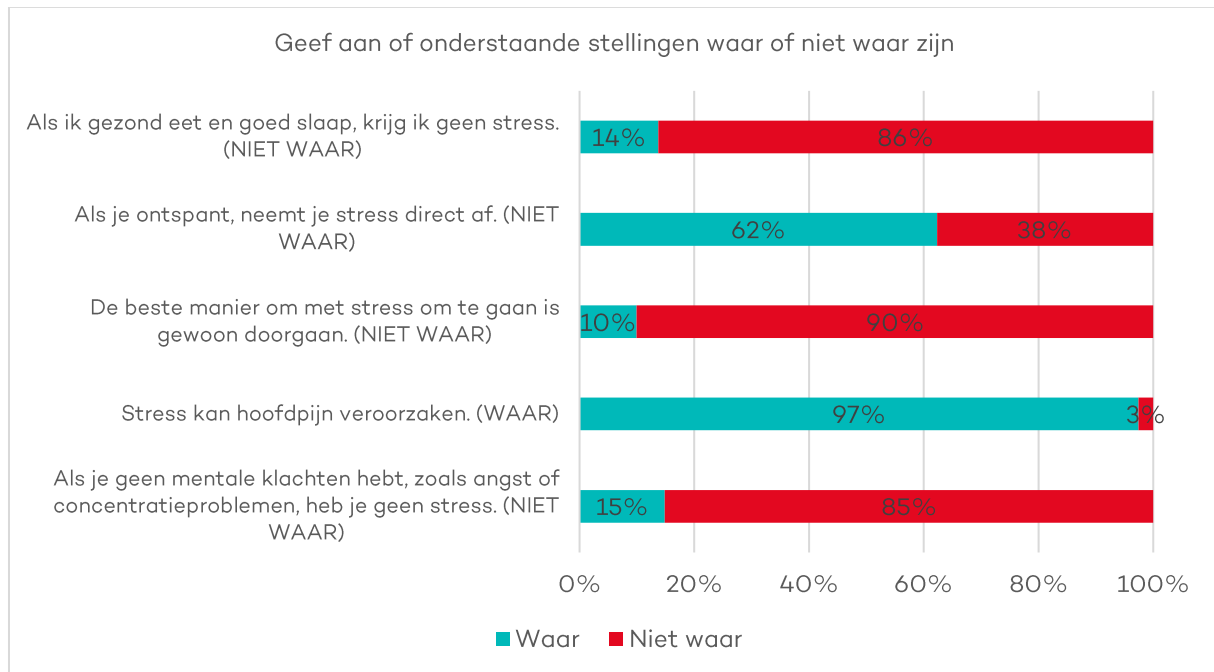
Figuur 10a laat zien dat vrijwel alle respondenten het verband tussen stress en hart- en vaataandoeningen kennen: 97,2% wist dat stress het risico op hart- en vaataandoeningen verhoogt. Daarentegen had 2,8% een onjuiste opvatting had over het verband tussen hart- en vaataandoeningen en stress, zoals dat stress geen invloed zou hebben op de hart- en vaatgezondheid.



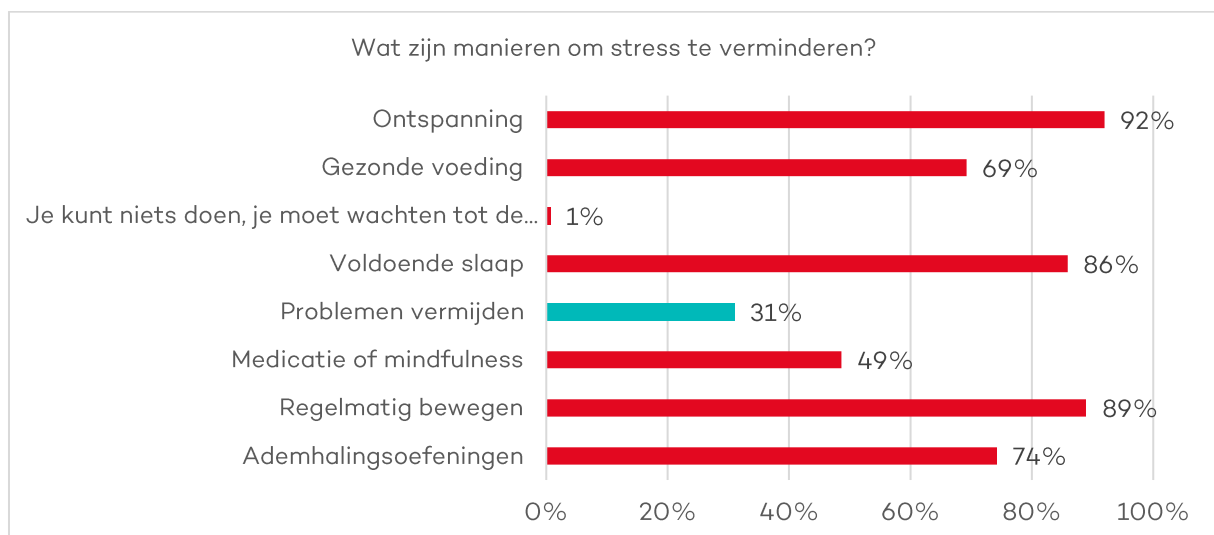
Figuur 10a: Kennis over de relatie tussen bewegen en hart- en vaataandoeningen. *De blauwe balk weergeeft het correcte antwoord.

Om een goed beeld te krijgen van het kennisniveau van de respondenten over stress, is ten eerste onderzocht in hoeverre respondenten misvattingen over stress konden herkennen. Over het algemeen blijken respondenten goed op de hoogte zijn van het onderwerp stress. Zo weet de meerderheid van de respondenten (minstens 85%) op 4 van de 5 stellingen het juiste antwoord te geven (figuur 10b). Opvallend is echter dat de meerderheid (62%) de onjuiste opvatting heeft dat stress direct afneemt zodra je je ontspant. Dit wijst op een mogelijke, zij het beperkte, kennislacune onder respondenten.

Verder is uitgevraagd of respondenten konden aangeven welke mogelijkheden er zijn om stress te verminderen. Uit figuur 10c blijkt dat minstens 49% de juiste methoden wist te benoemen, waaronder ontspanning, regelmatig bewegen en voldoende slaap. Tegelijkertijd bevestigen de resultaten opnieuw de mogelijke kennislacune: ongeveer een derde (31%) denkt onterecht dat het vermijden van problemen stress vermindert.



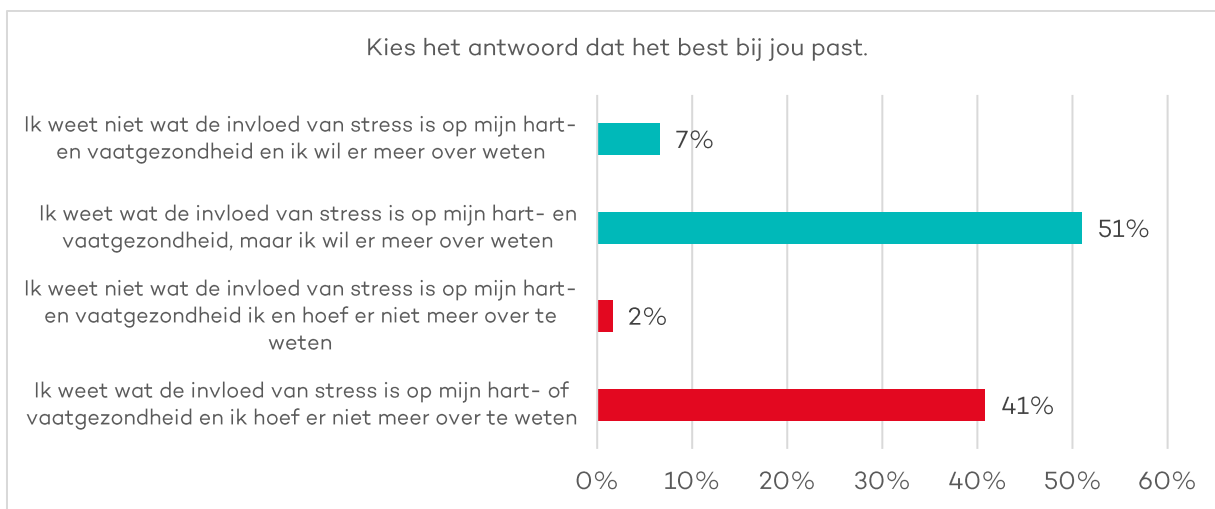
Figuur 10b: Kennis over stressmanagement.



Figuur 10c: Kennis over stressmanagement. * De blauwe balken weergeven de correcte antwoorden.

Naast de objectieve kennis, is het subjectieve kennisniveau omtrent stress onderzocht. Uit figuur 11 blijkt dat 92% van de respondenten inschat de invloed van stress op de hart- en vaatgezondheid goed te kennen. Desondanks blijkt dat alsnog 58% van alle respondenten

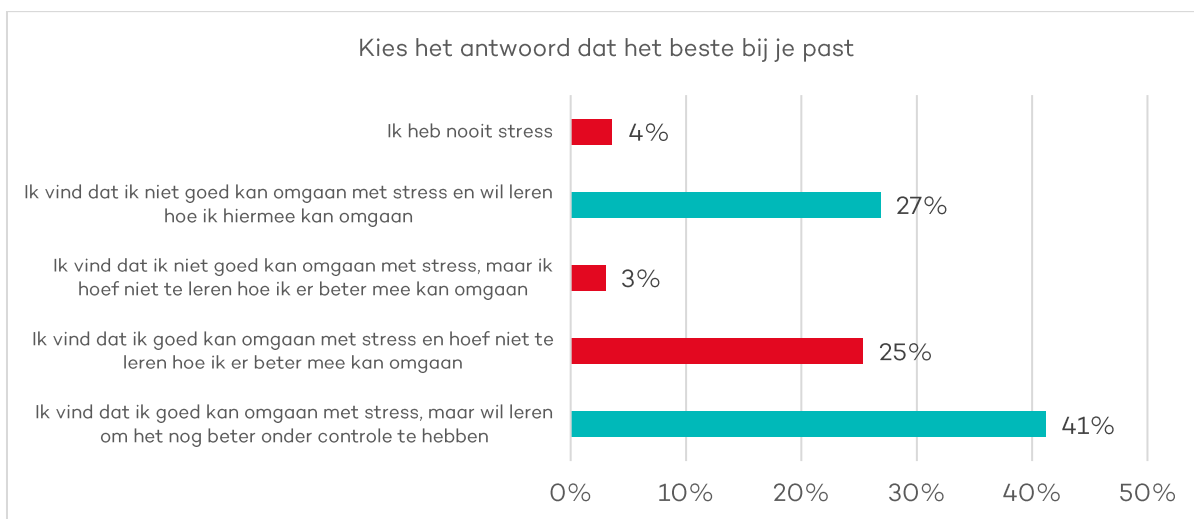
graag meer wil leren over de invloed van stress op de hart- en vaatgezondheid, ongeacht het zelf ingeschatte kennisniveau.



Figuur 11: Eigen inschatting van kennis, en leerhouding m.b.t. stress.

Belemmeringen

Naast het bewustzijn over stress, is ook gevraagd naar de huidige gewoontes van respondenten wat betreft stressmanagement, evenals hun behoefte om beter met stress om te leren gaan. Uit figuur 12 blijkt dat 66% denkt goed om te kunnen gaan met stress. Daarnaast wil 68% leren hoe zij goed, of zelfs beter, met stress om kunnen gaan, ongeacht of zij zichzelf al bekwaam achten in het omgaan met stress.



Figuur 12: Zelfinschatting van eigen vermogen en motivatie om (beter) om te gaan met stress.

Deze laatste groep respondenten (n=719) is gevraagd welke belemmeringen zij zoal ervaren m.b.t. stressmanagement, maar ondanks deze belemmeringen beter willen leren omgaan met stress.

De meest voorkomende belemmering is het dragen van vele zorgen m.b.t. gezondheid, waardoor men zich moeilijk kan ontspannen. Ongeveer een derde van de groep geeft dit aan (31%).

Geef aan hoe eens je het bent met de volgende stellingen



Figuur 13: Belemmeringen om (goed) om te gaan met stress. *De meest benoemde belemmeringen zijn in rood gemarkeerd.

Verder hebben respondenten voornamelijk last van onvoldoende toegang tot programma's of begeleiding (29%), of hebben het gevoel kennis te missen wat betreft technieken om goed om te gaan met stress (26%) (figuur 13, rood gemarkeerd).

Middels een open vraag is geïnventariseerd welke aanvullende obstakels respondenten ervaren in relatie tot stress en hart- en vaataandoeningen. De antwoorden zijn geanalyseerd en gecodeerd, waarna ze zijn onderverdeeld in 6 thema's: persoonlijke en thuissituatie, werk, maatschappij en financiën, psychologische factoren, gezondheid en aandoeningen, sociale en persoonlijke factoren, en overig (tabel 6).

De meest genoemde belemmeringen hebben betrekking op de persoonlijke of thuissituatie van respondenten. Veel respondenten ervaren stress door spanningen in hun familie of huishouden. Vaak gaat het om situaties die samenhangen met de gezondheid van dierbaren en het verlenen van mantelzorg aan een familielid.

“Een naaste is ernstig ziek. Dit veroorzaakt veel stress die niet weg te nemen is. Ik probeer er zo goed mogelijk mee om te gaan.”

Tegelijkertijd geven sommige respondenten aan zich juist eenzaam te voelen, wat eveneens stress veroorzaakt. Zij missen een sociaal vangnet en hebben niemand bij wie ze terecht kunnen of hun hart bij kunnen luchten.

“Ik ben alleen en heb geen klankbord of reflectie dicht bij mij.”

De eenzaamheid wordt in sommige gevallen ook veroorzaakt doordat men zich niet begrepen voelt, of omdat de eigen gezondheidsproblemen niet worden erkend door de omgeving.

“Ik vind het moeilijk om hulp te zoeken en toe te geven dat ik stress ervaar. Ik mijn omgeving krijg ik niet veel respons of hulp als ik dit onderwerp wil bespreken. Ik ben zelf ook iemand die het daardoor lang uitstelt voordat ik hulp ga vragen.”

“Ik ervaar onbegrip in mijn (werk)omgeving door opmerkingen als: "ach ik heb het ook druk" of "gewoon even nachtje goed slapen doet wonderen".”

Velen maken zich zorgen om hun gezondheid, in het bijzonder vanwege hun hart- of vaataandoening of andere gezondheidsproblemen. Sommigen benoemen de emotionele belasting die gepaard gaat met het hebben van een chronische aandoening.

“Als je weet dat er een medische aandoening speelt, maar er volgens de arts nog niets aan gedaan hoeft te worden, dan is het moeilijk om goed met stress om te gaan.”

Daarnaast hebben mensen soms te maken met andere aandoeningen, wat extra mentale stress oplevert. In sommige gevallen leidt dit tot onzekerheid over de algehele gezondheid en de toekomst.

“Een lijf dat in een jaar tijd meerdere chronische ziektes heeft gekregen, waardoor het mentaal ook een stuk minder goed ging. Veel piekeren over de toekomst, hoe die eruit gaat zien, zorgt ervoor dat het moeilijk is om goed met stress om te gaan.”

Respondenten noemen regelmatig psychologische en emotionele aspecten die het omgaan met stress bemoeilijken. Hierbij wordt verwezen naar persoonlijke aanleg en karakter, soms in verband met opvoeding.

“Mijn ‘mentale verzet’ tegen elk gevoeld fysiek ongemakje of pijntje die gewoon bij het dagelijks functioneren van het lichaam horen (bijv. samenhangend met spijsvertering, spierpijn na sporten, hoofdpijntjes, onschuldige aandoeninkjes zoals verkoudheid, etc.). Mijn ‘catastrofaal denken’: altijd voor het ergste vrezen, en nooit uitgaan van, of vertrouwen op, het beste dat kan gebeuren.”

Ook psychische aandoeningen/problemen komen voor, vaak in samenhang met de hart- of vaataandoening of met een opeenstapeling van verschillende gezondheidsproblemen na verloop van tijd.

“Mijn vorm van autisme en erg veel prikkels, waardoor mijn hoofd overvol raakt, maakt het moeilijker om met stress om te gaan.”

Enkele respondenten benoemen maatschappelijke zaken als belemmering. Zo worden zaken als overbevolking, politieke spanningen in de wereld, oorlogen, de gehaaste samenleving en inflatie genoemd.

“De voortdurende stroom aan negativiteit in de media hebben een slechte invloed op mijn stressniveau. Dit negeren is ook nauwelijks een optie.”

Maar ook de (beperkte) toegang tot goede zorg wordt benoemd. Zo geven meerdere respondenten de onzekerheid aan vanwege medicijntekorten wat kan leiden tot verergering van klachten.

“De medicijnen die ik nodig heb voor mijn hartklachten zijn soms wekenlang niet verkrijgbaar. Voor mij is geen alternatief mogelijk. Dit is al met cardioloog uitgezocht. Het is steeds afwachten, waardoor ik veel pijn op de borst en hartkloppingen ervaar. Het is een heel nare tijd.”

Veel stressoren houden ook verband met werk. Zo gaven respondenten aan dat zij door werkdruk, collega's, maar ook door onbegrip op de werkvloer veel stress ervaren.

“Op het werk loopt het niet altijd even soepel, collega's mopperen regelmatig op elkaar of op de leiding. Ik vind het lastig om dit terug te leggen, los te laten of de persoon op zijn gedrag aan te spreken.”

Tabel 6: Belemmeringen om beter om te gaan met stress.

Persoonlijke en thuisituatie	Werk, maatschappij en financiën	Psychologische factoren	Gezondheid en aandoeningen	Sociale en persoonlijke factoren	Overig
Familie/ thuis situatie (68)	Werk (29)	Psychische problemen/aandoening (11)	(Andere) Aandoening (31)	Persoonlijke aanleg (23)	Fysieke omgeving (7)
Eenzaamheid (12)	Maatschappelijke problematiek (14)	Piekeren (9)	Beperkingen (lichamelijk of door aandoening) (13)	Sociale omgeving (15)	Digitale consumptie (2)
Gebeurtenissen (verleden) (11)	Toegankelijkheid zorg en medicatie (6)	Jezelf druk opleggen (9)	Gezondheid algemeen (8)	Beperkte kennis (9)	Onregelmatige dagindeling (1)
Onzeker voorzicht (4)	Financiën (8)	Onmacht (6)	Slaap (7)	Sociale druk (8)	Leefstijl (1)
Conflicten (3)	Maatschappelijke druk (4)	Angst (6)	Geen (mentale) ontspanning (5)	Geen erkenning/onbegrip uit omgeving (8)	Dagelijkse sleur (1)
Persoonlijke omstandigheden (2)	Organisatie zorg (1)	Onzekerheid (2)	Vermoeidheid (2)	Leeftijd (4)	
		Depressie (2)	Pijn (2)	Gewoontes (3)	
		Ongeduld (1)	Menopauze (2)	Hulp vermijden (1)	
		Boosheid (1)		Discipline (1)	

* Het cijfer tussen haakjes geeft aan hoe vaak een code is toegekend. Een antwoord van een respondent kan meerdere codes bevatten. De frequentie representeert het aantal benoemingen van een code, niet het aantal respondenten. Per thema zijn de codes gesorteerd van hoogst naar laagst.

Behoeften

Om passende ondersteuning te kunnen bieden aan mensen met hart- en vaatandoeningen, is het van belang om inzicht te krijgen in hun behoeften ten aanzien van stress. De centrale vraag daarbij is: wat helpt mensen om (beter) om te gaan met stress? De antwoorden van de respondenten zijn gecodeerd, geclusterd en vervolgens gethematiseerd. De bevindingen zijn weergegeven in tabel 7.

De resultaten laten zien dat de meeste behoeften samenhangen met informatievoorzieningen (in verschillende vormen). Ook worden aspecten zoals professionele begeleiding, een gesprekspartner, lotgenotencontact, mindfulness en meditatie frequent genoemd.

De meest genoemde behoeften hebben betrekking op informatie en educatie. De respondenten geven aan een grote wens te hebben aan meer informatie over stress(management). Daarbij worden voornamelijk webinars genoemd als vorm van informatieoverdracht.

“Ik heb behoefte aan informatie over stressmanagement, wat de invloed is van stress en ook wat de invloed is als je stress onder controle hebt.”

Terwijl anderen juist behoefte hebben aan meer praktische informatie waarmee men direct aan de slag kan gaan, bijvoorbeeld middels een workshop of programma dat je stapsgewijs meeneemt in het aanpakken van stress.

“Ik heb behoefte aan workshops waar er geoefend wordt met hoe om te gaan met stress/rollenspel. Juist niet te veel cognitieve aanpak met nog meer informatie. Ik weet dat stress slecht is, maar...hoe verander ik mijzelf?”

Een ander veel genoemde behoefte is het kunnen **praten** met iemand. Respondenten geven aan vooral te zoeken naar een of meerdere personen die een **luisterend oor** kan bieden, en ook een gevoel van erkenning geeft voor iemands persoonlijke situatie. Sommigen zijn op zoek naar een persoon waar ze mee kunnen praten, anderen juist naar een groep **lotgenoten**.

“Af en toe een goed sociaal gesprek en serieus genomen worden helpt om beter om te gaan met stress.”

Daarnaast benoemt men regelmatig het opzoeken van **rust en ontspanning**. Voor sommigen is dit in de vorm van meditatie of mindfulness, voor anderen door een stukje te wandelen, fietsen of een andere vorm van beweging. Maar ook worden activiteiten benoemd als schilderen, muziek luisteren en tuinieren.

“Voldoende tijd voor mezelf nemen en te ontspannen door wandelingen in de natuur, theaterbezoek en naar muziek luisteren helpt mij om beter om te gaan met stress.”

Verder geven mensen aan dat zij denken dat actiever **grenzen stellen** kan helpen om stress te verminderen. Zo spreken meerdere respondenten erover dat zij niet genoeg aan zichzelf denken of te veel van zichzelf eisen wat stress veroorzaakt. Dit hangt veelal samen met zelfverzekerdheid en het durven opkomen voor zichzelf.

Tabel 7: Behoeften om (beter) om te gaan met stress.

Informatie en educatie	Sociale steun en gesprek	Ontspanning en mindfulness	Zorg, hulp en persoonlijke ontwikkeling	Werk en leefstijl
Informatie over stress en webinars (200)	Begeleiding en met iemand praten (33)	Rust/mindfulness/meditatie (31)	Toegankelijkheid en betaalbaarheid hulp (10)	Grenzen stellen en minder werken (16)
Programma's en workshops (60)	(Lotgenoten)contact (33)	Bewegen (o.a. wandelen en fietsen) (25)	Mindset, acceptatie, motivatie (8)	Werkstress en leefstijlverandering (6)
Voorlichting en verdieping (o.a. via zorgverleners en leesmateriaal) (11)	Erkenning/luisteren door (10)	Ontspanningsoefeningen (9)	Dagindeling, routine (8)	
		Creatieve en ontspannende activiteiten (9)	Psychologische en mantelzorgondersteuning (8)	
		Natuur en rustige omgeving (5)		
		Beperken gebruik digitale middelen (3)		
		Vrijwilligerswerk en sociale activiteiten (3)		

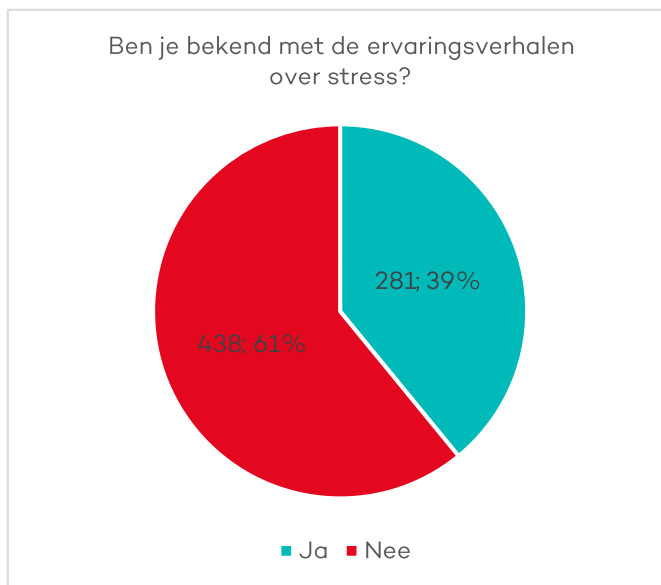
* Het cijfer tussen haakjes geeft aan hoe vaak een code is toegekend. Een antwoord van een respondent kan meerdere codes bevatten. De frequentie representeert het aantal benoemingen van een code, niet het aantal respondenten. Per thema zijn de codes gesorteerd van hoogst naar laagst.

“Vaker pas op de plaats en even jezelf op de eerste plaats zetten i.p.v. altijd voor anderen klaar te staan en jezelf wegcijferen.”

Aanbod

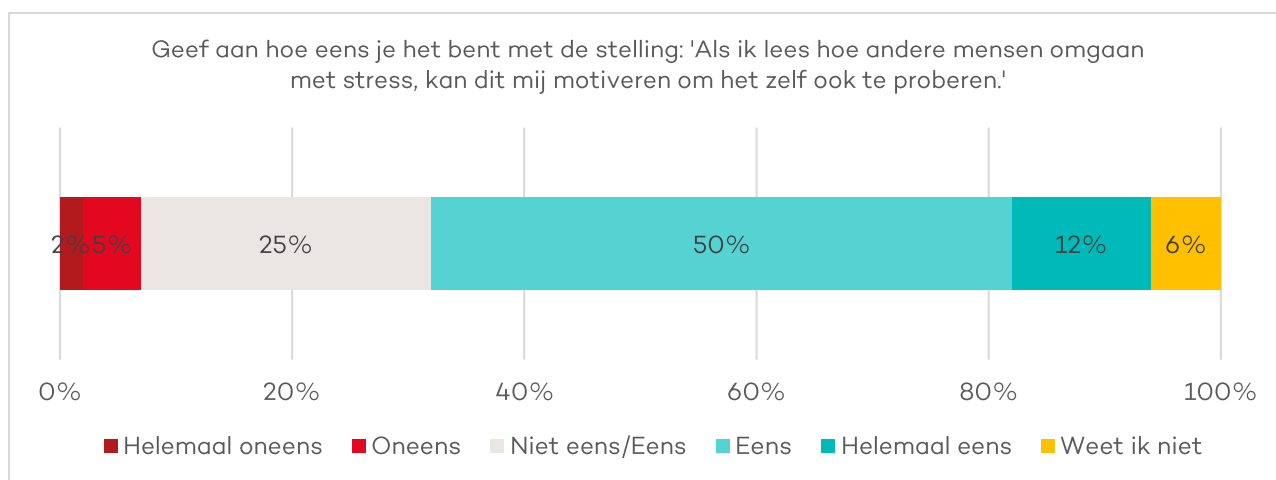
Ervaringsverhalen

Harteraad wil op basis van het behoefteonderzoek inspelen op de wensen van mensen met hart- en vaataandoeningen op het gebied van stress. Harteraad heeft de afgelopen jaren geprobeerd om mensen passende ondersteuning te bieden, o.a. middels ervaringsverhalen. Ter inventarisatie is uitgevraagd in hoeverre respondenten bekend zijn met de ervaringsverhalen en of zij hier meerwaarde in zien.



Figuur 14: Bekendheid ervaringsverhalen over stress onder respondenten.

Uit het onderzoek blijkt dat 61% van de respondenten niet bekend is met de reeds beschikbare ervaringsverhalen over stress (figuur 14). Voor de vervolgvraag is daarom toegelicht wat een ervaringsverhaal inhoudt, en is gevraagd of men behoefte heeft aan dergelijke verhalen. Figuur 15 laat zien dat 62% aangeeft behoefte te hebben aan ervaringsverhalen, terwijl 7% hier geen meerwaarde in ziet. Dit resultaat wijst op een duidelijke kans voor Harteraad om meer in te zetten op ervaringsverhalen rond het thema stress.



Figuur 15: Meerwaarde van ervaringsverhalen over stress.

Aangezien de respondenten een duidelijke meerwaarde zien in ervaringsverhalen over stress, is onderzocht welke informatie zij daarin willen teruglezen om daadwerkelijk beter om te kunnen gaan met stress. De antwoorden van 470 respondenten zijn geclusterd in 7 onderwerpen (tabel 8). De bevindingen bieden concrete handvatten voor het ontwikkelen van passende ervaringsverhalen over stress voor mensen met hart- en vaataandoeningen.

Tabel 8: Waar een ervaringsverhaal over stress aan moet voldoen

Onderwerp	Toelichting
Herkenning en vergelijkbare situatie (51)	De lezers moeten zich herkennen in het verhaal (klachten, levensfase, omstandigheden).
Praktische en haalbare tips (45)	Handvatten, voorbeelden en tips die direct uitvoerbaar zijn, zonder dat daar hoge kosten aan verbonden zijn.
Kort en makkelijk leesbaar (15)	Bondig, overzichtelijk en makkelijk te begrijpen.
Persoonlijk, authentiek en eerlijk (26)	Verhalen die ingaan op de persoonlijke beleving; een eerlijk verhaal waarin ook tegenslagen worden benoemd.
Resultaatgericht (21)	Duidelijke resultaten laten zien: wat waren de fysieke en mentale effecten van stress, wat was de aanpak om verbetering te hebben, hoe was dit meetbaar.

Een positieve en inspirerende toon (10)	Verhalen die lezers een positief en motiverend gevoel geven (toon, energie van het verhaal).
Nieuwe inzichten (2)	Nieuwe perspectieven die lezers nog niet kenden belichten.

**Het cijfer tussen haakjes toont het aantal keren dat een onderwerp door respondenten is genoemd.*

Wensen voor Harteraad

Gezien het beperkte huidige aanbod van Harteraad m.b.t. het thema stress, is het doel van het project *Leefstijl: bewegen en stress* om het aanbod uit te breiden en aan te scherpen op basis van de wensen van mensen met hart- en vaataandoeningen. Onder de respondenten is uitgevraagd wat Harteraad verder voor hen zou kunnen betekenen om hen te helpen beter met stress om te gaan. De antwoorden (N=392) zijn gecodeerd, geclusterd en gethematiseerd. De bevindingen staan samengevat in tabel 9.

Respondenten benoemen veelvuldig meer **informatievoorzieningen** over stressmanagement, losstaand van de voorkeur voor de vorm waarin de informatie wordt aangeboden. De meest benoemde vormen zijn **webinars** en programma's/trainingen. Verder worden ook video's, folders, nieuwsbrieven, emails en boekjes genoemd. Specifiek wordt gevraagd naar informatie over stress voorkomen, gevolgen van stress op het lichaam en tips en oefeningen om stress aan te pakken.

“Harteraad kan een soort klein boekje maken wat je af en toe kan inlezen en bij je dragen over de gevolgen van stress en tips om stress tegen te gaan of te verminderen. Bij mijn hartrevalidatie heb ik een fijne training gehad van 5 bijeenkomsten en die heeft heel erg geholpen. De informatie kan wegebben dus een “mini boekje” zou fijn zijn. Of misschien een (scheur)kalender met die info maken. Zodat je elke dag (onbewust) wat info krijgt.”

Een enkeling benoemt ook de wens om een **community** m.b.t. stress op te richten, om zo gemakkelijker in contact te komen met lotgenoten en ervaringen en verhalen uit te wisselen.

“Een gratis stress community waarbij deelnemers via webinars in contact met elkaar komen en met deskundigen.”

Tabel 8: Elementen van een 'goed' ervaringsverhaal over stress.

Informatie en voorlichting	Interactie en contact	Ontspanning en mindfulness	Training en programma's	Praktische ondersteuning
Informatie (alle vormen) (80)	Lotgenotencontact /community (4)	Ontspanningsoefeningen (9)	(Online) Cursus/training (17)	Advies (6)
Webinars (27)	Gesprek, spreekuur (3)	Mindfulness/meditatie/ademhaling (3)	Programma (7)	Digitale ondersteuning (4)
Tips (incl. via mail en nieuwsbrief (22)	Bijeenkomst (2)			
Ervaringsverhalen (16)	Professionals (3)			
Voorlichting (9)				
Folders/boekjes /materiaal (6)				

* Het cijfer tussen haakjes geeft aan hoe vaak een code is toegekend. Een antwoord van een respondent kan meerdere codes bevatten. De frequentie representeert het aantal benoemingen van een code, niet het aantal respondenten. Per thema zijn de codes gesorteerd van hoogst naar laagst.

5. Conclusies en aanbevelingen

Uit het behoefteonderzoek voor het project *Leefstijl: bewegen en stress*, komt naar voren dat er onder mensen met hart- en vaatandoeningen een relatief groot bewustzijn bestaat over het belang van bewegen en stressmanagement voor hun algehele en hart- en vaatgezondheid. Tegelijkertijd blijkt dat dit bewustzijn niet vanzelfsprekend leidt tot blijvende gedragsverandering. Hoewel vrijwel alle respondenten het verband tussen bewegen en hart- en vaatandoeningen, evenals dat tussen stress en hart- en vaatgezondheid, onderkennen, bestaan er nog steeds kennislacunes en misvattingen. Zo denken veel respondenten bijvoorbeeld dat veel zitten geen probleem vormt wanneer er daarnaast voldoende wordt bewogen, of dat stress direct verdwijnt zodra men ontspant.

Wat betreft het thema bewegen blijkt dat een meerderheid van de respondenten aangeeft meer te willen bewegen, maar hierbij aanzienlijke obstakels ervaart. De meest voorkomende belemmeringen zijn vermoeidheid, pijnklachten en andere aandoeningen (naast het hebben van een hart- of vaatandoening), maar ook psychologische factoren zoals angst voor overbelasting en een gebrek aan motivatie spelen een grote rol. Daarnaast worden sociale en structurele factoren, zoals het ontbreken van begeleiding of een sportmaatje, als drempel ervaren. De grootste behoefte ligt bij persoonlijke en deskundige begeleiding die aansluit bij de medische achtergrond en persoonlijke situatie van de respondenten. Tevens wordt het belang van samen bewegen (met lotgenoten) sterk benadrukt, zowel vanwege de sociale steun als de wederzijdse motivatie die dit biedt. Hoewel Harteraad al beschikt over ondersteuningsvormen zoals ervaringsverhalen en beweegcoaches, blijkt dat deze bij een groot deel van de doelgroep nog onbekend zijn, terwijl er wel duidelijke behoefte aan bestaat.

Ten aanzien van stressmanagement laten de resultaten zien dat, ondanks het hoge kennisniveau over de negatieve effecten van stress, veel mensen behoefte hebben aan aanvullende ondersteuning om beter met stress om te leren gaan. Respondenten ervaren hierbij diverse belemmeringen, waaronder zorgen om de eigen gezondheid of die van naasten, mantelzorgtaken, werkdruk en gevoelens van eenzaamheid. Ook een beperkte toegang tot begeleiding en een tekort aan praktische kennis over stressmanagement worden veelvuldig genoemd. De behoeften richten zich vooral op toegankelijke en begrijpelijke informatie, bijvoorbeeld in de vorm van webinars, boekjes of trainingen, en op persoonlijke begeleiding en lotgenotencontact. Daarnaast wordt regelmatig aangegeven dat ontspanningsoefeningen, mindfulness en het leren stellen van grenzen belangrijke middelen kunnen zijn om beter met stress om te gaan.

Samenvattend kan worden geconcludeerd dat mensen met hart- en vaataandoeningen bereid zijn om stappen te zetten richting een gezondere leefstijl, maar dat zij daarbij maatwerk, herkenning en praktische ondersteuning nodig hebben. Er ligt voor Harteraad een duidelijke kans om haar rol als gids en verbinder verder te versterken door aanbod en communicatie nauwer te laten aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van mensen met hart- en vaataandoeningen.

Voor het thema bewegen wijzen de bevindingen erop dat de bekendheid van het bestaande aanbod, zoals ervaringsverhalen en beweegcoaches, te vergroten en deze toegankelijker te maken via verschillende communicatiekanalen. Daarnaast zal er geïnvesteerd moeten worden in persoonlijke begeleiding en maatwerk, mogelijk ook in samenwerking met zorgprofessionals en lokale organisaties. Het faciliteren van sociale verbondenheid, bijvoorbeeld in de vorm van beweeggroepen en lotgenotencontact, verdient aandacht. Verder is het van belang om toegankelijke en begrijpelijke informatie te ontwikkelen, bijvoorbeeld via webinars of beweegprogramma's, en om deelname te vergemakkelijken door aandacht te besteden aan financiële toegankelijkheid en verschillende vormen van een beweegaanbod.

Voor het thema stress is het raadzaam om de informatievoorziening te versterken met toegankelijke en praktische materialen die zowel kennis als concrete handvatten bieden. Daarbij kan gedacht worden aan webinars, trainingen of boekjes die inzicht geven in stressmanagement en de toepassing daarvan in het dagelijks leven. Daarnaast is het van belang de begeleiding en ondersteuning uit te breiden door zowel professionals als ervaringsdeskundigen in te zetten, en door ruimte te creëren voor persoonlijke erkenning en maatwerk. Ook het faciliteren van lotgenotencontact en gesprekspartners, bijvoorbeeld via online communities of bijeenkomsten, kan bijdragen aan het beter leren omgaan met stress. Tot slot is het wenselijk om ontspanningsmethoden zoals mindfulness en meditatie toegankelijker te maken en programma's te ontwikkelen die mensen helpen bij het stellen van grenzen en het vinden van een betere balans tussen wat iemand aankan en wat er van hem of haar wordt gevraagd.

De aanbevelingen geven richting aan Harteraad om haar aanbod rond bewegen en stress verder te versterken en te verdiepen, en daarmee een duurzame bijdrage te leveren aan de kwaliteit van leven van mensen met hart- en vaataandoeningen op het gebied van leefstijl, bewegen en stress.

6. Bijlagen

Bijlage 1: Vragenlijst

Inleiding

Harteraad wil beter begrijpen hoe mensen met een hart- of vaataandoening omgaan met bewegen en stress. In deze vragenlijst onderzoeken we hoe jij hierover denkt, welke uitdagingen je ervaart en wat jou zou kunnen helpen. Jouw antwoorden helpen ons om beter in te spelen op de behoeften van mensen met hart- en vaataandoeningen.

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Er zijn geen goede of foute antwoorden – we zijn vooral benieuwd naar jouw persoonlijke ervaring en mening.

Wat is jouw leeftijd?

Bewegen

Kies het antwoord dat het best bij jou past.

- Ik weet wat de invloed van bewegen op mijn hart- of vaatgezondheid is en ik hoef er niet meer over te weten
- Ik weet niet wat de invloed van bewegen is op mijn hart- of vaatgezondheid en ik hoef er niet meer over te weten
- Ik weet wat de invloed van bewegen is op mijn hart- of vaatgezondheid, maar ik wil er meer over weten
- Ik weet niet wat de invloed van bewegen is op mijn hart- of vaatgezondheid en ik wil er meer over weten

Vul de volgende zin aan.

Voldoende bewegen..

- Verhoogt de kans op het krijgen van een hart- of vaataandoening, of verergert een hart- of vaataandoening
- Heeft geen effect op het krijgen van een hart- of vaataandoening
- Is schadelijk voor iemand met een hart- of vaataandoening
- Heeft alleen effect op mijn gewicht, niet op mijn hart
- **Verlaagt de kans op een hart- of vaataandoening en helpt deze onder controle te houden**
- Is nutteloos als je medicijnen slikt voor je hart

Geef aan of onderstaande stellingen waar of niet waar zijn.

Ik moet intensief sporten, zoals hardlopen en stevig fietsen, om gezond te blijven.

Niet waar. Matig intensieve beweging zoals wandelen of fietsen is al voldoende.

Huishoudelijke taken, zoals stofzuigen en tuinieren, tellen niet als beweging.

Niet waar. Activiteiten zoals stofzuigen of tuinieren dragen bij aan je dagelijkse beweging.

Als ik één keer per week heel intensief sport, hoef ik die week verder niks aan beweging te doen.

Niet waar. Beweging spreiden over de week is beter voor je gezondheid.

Veel zitten is niet erg als ik genoeg sport.

Niet waar. Langdurig stilzitten heeft negatieve effecten, zelfs als je regelmatig sport.

Beweegrichtlijnen geven aan hoeveel iemand moet bewegen voor een goede gezondheid. Wat is waar volgens deze richtlijnen?

Meerdere antwoorden zijn mogelijk

- ☐ **Ik moet minstens 2.5 uur per week matig intensief bewegen, zoals meerdere keren wandelen of fietsen**
- ☐ Alleen intensief sporten, zoals hardlopen, telt als voldoende beweging
- ☐ **Ik moet minstens 2 keer per week activiteiten doen om mijn botten te versterken, zoals oefeningen met gewichten**
- ☐ **Ik moet zorgen dat ik niet te veel stilzit**
- ☐ Als ik veel sta, hoef ik niet te bewegen
- ☐ Alleen trainen waarbij ik aan mijn conditie werk is voldoende; krachttraining is niet nodig
- ☐ Als ik geen overgewicht heb, hoef ik niet te bewegen

Bewegen - belemmeringen

Geef aan welk antwoord het beste bij je past.

- ☐ Ik vind dat ik voldoende beweeg, maar wil graag nog meer bewegen
- ☐ Ik vind dat ik voldoende beweeg en hoef niet meer te bewegen
- ☐ Ik vind dat ik onvoldoende beweeg, maar wil niet meer bewegen
- ☐ Ik vind dat ik onvoldoende beweeg en wil meer bewegen

Wat houdt jou tegen om meer te bewegen? Geef aan in hoeverre je het eens bent met de volgende stellingen.

Door mijn hart- of vaataandoening voel ik me vaak moe, waardoor ik niet genoeg energie heb om regelmatig te bewegen.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Door klachten van mijn hart- of vaataandoening vind ik bewegen moeilijk of pijnlijk.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Ik ben bang dat ik mezelf overbelast.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Ik weet niet goed welke vormen van bewegen goed en veilig voor mij zijn.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Ik heb moeite om mezelf te motiveren om te bewegen.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Door mijn hart- of vaataandoening ben ik bang om me in te spannen.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Ik mis steun van mijn omgeving, zoals familie of vrienden, om mij te stimuleren bij het sporten en bewegen.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Door schaamte voor mijn hart- of vaataandoening beweeg ik minder.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Er zijn weinig plekken waar ik goed kan bewegen.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Sporten en bewegen is te duur.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Ik heb geen tijd om voldoende te sporten of te bewegen.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Zijn er nog andere dingen die je tegenhouden om meer te bewegen?
[open]

Wat zou jou kunnen helpen om meer te gaan bewegen?

[open]

Harteraad helpt je om meer te bewegen, bijvoorbeeld met ervaringsverhalen. Dat zijn verhalen van mensen die vertellen hoe zij omgaan met hun hart- en vaataandoening en wat hen helpt om actief te blijven.

Ben je bekend met deze ervaringsverhalen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Geef aan hoe eens je het bent met de volgende stelling.

Ik vind het fijn om te lezen hoe anderen met een hart- of vaataandoening meer zijn gaan bewegen. Dat geeft mij motivatie om het ook te doen.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens
- ☐ Weet ik niet

Wat moet er in een ervaringsverhaal staan om jou te motiveren om meer te bewegen? Denk aan wat erin verteld wordt, hoe het eruitziet en hoe makkelijk het te lezen is.

[open]

Een Harteraad Beweegcoach is een begeleider die mensen met een hart- of vaataandoening helpt om veilig en op hun eigen manier meer te bewegen. Na hartrevalidatie of gesuperviseerde looptraining kun je bij een Beweegcoach dichtbij huis aan de slag.

Ben je bekend met de Harteraad beweegcoaches?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Geef aan hoe eens je het bent met de volgende stelling.

Persoonlijk advies en persoonlijke begeleiding zouden mij helpen om meer te bewegen.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens
- ☐ Weet ik niet

Stel dat je naar een Beweegcoach zou gaan, wat zou voor jou dan het belangrijkste zijn?

[open]

Wat zou Harteraad nog meer kunnen doen om jou te helpen om meer te bewegen?

[open]

Stress

Kies het antwoord dat het best bij jou past.

- ☐ Ik weet wat de invloed van stress is op mijn hart- of vaatgezondheid en ik hoef er niet meer over te weten

- Ik weet niet wat de invloed van stress is op mijn hart- en vaatgezondheid ik en hoef er niet meer over te weten
- Ik weet wat de invloed van stress is op mijn hart- en vaatgezondheid, maar ik wil er meer over weten
- Ik weet niet wat de invloed van stress is op mijn hart- en vaatgezondheid en ik wil er meer over weten

Wat is het effect van langdurige stress op het lichaam?

Langdurige stress is stress die weken, maanden of zelfs jaren duurt.

- Het zorgt voor het herstel van het immuunsysteem
- Het heeft geen invloed op mijn gezondheid
- Het maakt me mentaal sterker zonder negatieve gevolgen voor mijn lichaam
- Het verlaagt het risico op hart- of vaataandoeningen
- **Het verhoogt het risico op hart- of vaataandoeningen**

Wat zijn manieren om stress te verminderen?

Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- **Ademhalingsoefeningen**
- **Regelmatig bewegen**
- **Medicatie of mindfulness**
- Problemen vermijden
- **Voldoende slaap**
- Je kunt niets doen, je moet wachten tot de stress vanzelf minder wordt
- **Gezonde voeding**
- **Ontspanning**

Geef aan of onderstaande stellingen waar of niet waar zijn.

Als je geen mentale klachten hebt, zoals angst of concentratieproblemen, heb je geen stress.
Niet waar.

Stress kan hoofdpijn veroorzaken
Waar.

De beste manier om met stress om te gaan is gewoon doorgaan.
Niet waar.

Als je ontspant, neemt je stress direct af.
Niet waar.

Als ik gezond eet en goed slaap, krijg ik geen stress.
Niet waar.

Stress - belemmeringen

Geef aan welk antwoord het beste bij je past.

- Ik vind dat ik goed kan omgaan met stress, maar wil leren om het nog beter onder controle te hebben
- Ik vind dat ik goed kan omgaan met stress, dus hoef er geen hulp bij
- Ik vind dat ik niet goed kan omgaan met stress, maar ik hoef er geen hulp bij
- Ik vind dat ik niet goed kan omgaan met stress en wil leren hoe ik hiermee kan omgaan

Geef aan hoe eens je het bent met de volgende stellingen.

Ik heb niet genoeg energie om goed met stress om te gaan.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Ik maak me veel zorgen over mijn gezondheid, waardoor het moeilijk is om echt te ontspannen.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Ik weet niet precies welke technieken mij kunnen helpen om met stress om te gaan.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Ik mis steun uit mijn omgeving om mijn stress aan te pakken.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Ik heb onvoldoende toegang tot programma's of begeleiding, zoals yoga of psychologische ondersteuning.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Stress aanpakken is te duur.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Ik heb geen tijd om met mijn stress aan de slag te gaan.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Ik vind het moeilijk om hulp te zoeken om mijn stress aan te pakken, omdat het een taboe is.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens

- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Ik woon in een stressvolle omgeving met veel prikkels of lawaai, waardoor het moeilijk is om te ontspannen en stress te verminderen.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens

Welke dingen maken het moeilijk(er) om beter met stress om te gaan?
[open]

Wat zou jou kunnen helpen om beter om te gaan met stress?
[open]

Harteraad helpt je om goed om te gaan met stress, bijvoorbeeld met ervaringsverhalen. Dat zijn verhalen van mensen die vertellen hoe zij omgaan met hun hart- en vaataandoening en wat hen helpt om te ontspannen en stress te verminderen.

Ben je bekend met deze ervaringsverhalen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Geef aan hoe eens je het bent met de volgende stelling.

Als ik lees hoe andere mensen omgaan met stress, kan dit mij motiveren om het zelf ook te proberen.

- ☐ Helemaal oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Niet eens/niet oneens
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal eens
- ☐ Weet ik niet

Wat moet er in een ervaringsverhaal staan om jou te motiveren om goed met stress om te gaan?
Denk aan wat erin verteld wordt, hoe het eruitziet en hoe makkelijk het te lezen is.
[open]

Wat zou Harteraad nog meer kunnen doen om jou te helpen beter met stress om te gaan?
[open]

Tot slot

Wij zijn op zoek naar mensen die het leuk vinden om vaker mee te denken over bewegen en het omgaan met stress. Heb je hier interesse in, laat dan hieronder jouw e-mailadres achter. Geef ook kort aan waarom je dit leuk lijkt.

[open]