

Bewegen voor een gezonder hart en vaten

Van uitdagingen en behoeften van mensen met hart- en vaat-aandoeningen naar praktische oplossingen voor bewegen

Mensen met hart- en vaat-aandoeningen weten over het algemeen goed dat voldoende bewegen een beschermend effect heeft op het hart en de vaten. Veel van hen zijn gemotiveerd om meer te bewegen en zich te verdiepen in hart- en vaatgezondheid.

Tegelijkertijd zijn er nog misvattingen over wat veilig en effectief bewegen is, wat wijst op een gebrek aan kennis. Dit kan ertoe leiden dat mensen met hart- en vaat-aandoeningen onveilige of verkeerde keuzes maken of eerder stoppen met bewegen. Daarnaast ervaren zij uitdagingen en behoeften bij het bewegen, die om uiteenlopende adviezen vragen.

95%



weet dat bewegen het hart en de vaten beschermt.

21%



denkt dat veel zitten niet erg is als je genoeg beweegt.

14%



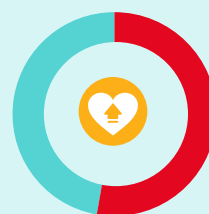
denkt dat intensief sporten noodzakelijk is om gezond te blijven.

61%



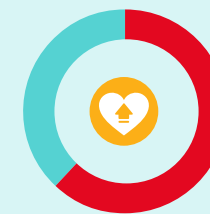
weet niet dat het advies is om minimaal tweemaal per week bot- en spier-versterkende activiteiten te doen.

53%



wil meer leren over bewegen en hartgezondheid.

62%



wil graag meer bewegen.

Legenda

✓ Correcte kennis ✗ Misvattingen ♥ Motivatie

Lichamelijke uitdagingen



Vermoeidheid is voor veel mensen met hart- en vaataandoeningen de grootste belemmering om te bewegen.

44% voelt zich door de hart- of vaataandoening vaak moe. Hierdoor hebben ze onvoldoende energie om regelmatig te bewegen. Daarnaast speelt pijn een belangrijke rol.

25% heeft pijn of moeilijkheden bij bewegen door hun hart- of vaataandoening. Zelfs eenvoudige activiteiten als wandelen kunnen al vermoeiend zijn. Ook andere gezondheidsproblemen, zoals reuma, migraine of COPD, maken bewegen lastig omdat ze vaak pijn en vermoeidheid met zich meebrengen.



Behoeften van mensen met hart- en vaataandoeningen

- Persoonlijke begeleiding
- Advies op maat

Een standaard beweegprogramma is vaak niet voldoende voor mensen met hart- of vaataandoeningen. Ze willen persoonlijke begeleiding en advies dat aansluit bij hun persoonlijke situatie.

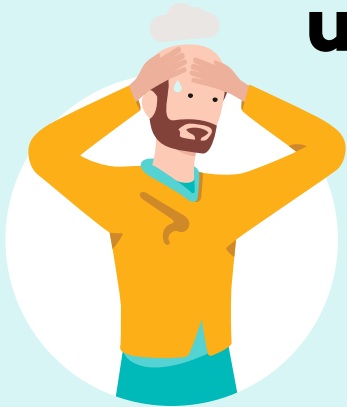
Daarbij hebben ze behoefte aan ondersteuning om hun persoonlijke grenzen te ontdekken en activiteiten veilig op te bouwen, passend bij hun aandoening en eventuele andere gezondheidsproblemen.



Ons advies

- Bespreek samen welke vormen van beweging haalbaar zijn en goed aansluiten bij de medische en persoonlijke situatie, rekening houdend met het huidige beweegniveau.
- Geef praktische voorbeelden van bewegen, zowel binnen als buiten. Zoals korte wandelingen, fietsen, tuinieren, rek- en strek oefeningen of (eenvoudige) kracht oefeningen. Benadruk dat regelmaat belangrijker is dan de intensiteit. Moedig kleine stappen aan en adviseer om te bewegen op momenten waarop ze meer energie hebben.
- Verwijs indien nodig naar passende begeleiding om overbelasting te voorkomen en onzekerheid weg te nemen.

Mentale uitdagingen



Ook mentale factoren, zoals motivatie, hebben veel invloed op hoe mensen met hart- en vaatandoeningen bewegen.

- 31%** heeft moeite om zichzelf te motiveren om te bewegen.
Ze missen de motivatie of vinden het moeilijk zichzelf daadwerkelijk tot bewegen aan te zetten. Angst en onzekerheid spelen ook een rol.
- 25%** is bang zichzelf te overbelasten
- 15%** is door de hart- of vaatandoening bang zich in te spannen.
- 11%** beweegt minder uit schaamte voor de hart- of vaatandoening.



Behoeften van mensen met hart- en vaatandoeningen

- Mentale ondersteuning
- Persoonlijke motivatie versterken
- Zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen vergroten

Mensen met hart- en vaatandoeningen willen hulp om motivatie en doorzettingsvermogen te behouden en hun zelfvertrouwen te vergroten.

Voor sommigen zit de steun in samen bewegen met familie, vrienden of lotgenoten, voor anderen in gerichte mentale begeleiding, hun aandoening en eventuele andere gezondheidsproblemen.



Ons advies

- Bespreek met mensen met hart- en vaatandoeningen wat het bewegen moeilijk maakt en bied geruststelling.
- Geef praktische tips om angst voor overbelasting of inspanning te verminderen. Stimuleer hen om kleine, haalbare beweegmomenten in te plannen en concrete doelen te stellen, afgestemd op hun persoonlijke situatie en huidige beweegniveau.
- Laat ze hun vooruitgang bijhouden om motivatie en doorzettingsvermogen te versterken. Moedig hen aan samen te sporten als dit bijdraagt aan minder angst of meer motivatie.

Praktische en sociale uitdagingen



Sociale steun speelt een grote rol bij bewegen, maar ook tijd, kosten en kennis zijn belangrijke factoren.

- 25%** weet niet goed welke vormen van beweging veilig en geschikt zijn.
- 18%** geeft aan geen tijd te hebben.
Dit kan komen door werk, mantelzorg, vrienden, familie of het huishouden. Ook geven ze aan dat ze het moeilijk vinden om te bewegen zonder gezelschap.
- 18%** noemt de kosten als een drempel om voldoende te bewegen.
- 17%** mist de steun van hun omgeving om te blijven bewegen en sporten.



Behoeften van mensen met hart- en vaatandoeningen

- Sociale steun en motivatie
- Samen bewegen met lotgenoten, sportmaatje of in een groep
- Betrouwbare informatie over veilig bewegen

Mensen met hart- en vaatandoeningen willen steun en motivatie om in beweging te komen en te blijven. Ze waarderen het afstemmen van het tempo op elkaar en begrip vanuit de groep.

Daarnaast hebben ze behoefte aan duidelijke, betrouwbare informatie over veilig bewegen.



Ons advies

- Moedig mensen met hart- en vaatandoeningen aan om samen te bewegen met mensen in een vergelijkbare situatie, bijvoorbeeld in kleine groepslessen, begeleide activiteiten of met een sportbuddy.
- Geef voorlichting over veilig en verantwoord bewegen of verwijs hen door naar professionele begeleiding die rekening houdt met hun mogelijkheden.
- Als de kosten een uitdaging vormen, verwijs mensen met hart- en vaatandoeningen eventueel naar betaalbare sport- of beweegmogelijkheden.

Over de Hartstichting

Iedereen een gezond hart, voor nu én later. Dat is de missie van de Hartstichting. Hart- en vaatandoeningen zijn de tweede doodsoorzaak in Nederland. Ook zijn hart- en vaatandoeningen de belangrijkste reden voor ziekenhuisopnamen. Op dit moment zijn er 1,7 miljoen Nederlanders met een hart- of vaatandoening. Als er niets gebeurt, zijn dat er over een paar jaar 1 miljoen méér dan nu.

Hier wil de Hartstichting iets tegen doen. Daarom is de ambitie van de Hartstichting dat in 2030 de hartgezondheid en kwaliteit van leven van mensen met een hart- of vaatandoening in Nederland meetbaar is toegenomen door preventie, behandeling en ondersteuning. Dit betekent meer gezonde mensen én dat mensen met hart- en vaatandoeningen langer gezond blijven.

Over dit project

Met het project 'Leefstijl: bewegen en stress' wil de Hartstichting bijdragen aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met hart- en vaatandoeningen door hen te helpen grip te krijgen op hun leefstijl.

Deze infographic is gebaseerd op het rapport 'Uitkomsten behoefteonderzoek Leefstijl: bewegen en stress'.

Bekijk het volledige rapport op [hier](#).

De resultaten zijn afkomstig uit een uitvraag onder 1057 mensen met een hart- of vaatandoening. De weergegeven percentages zijn gebaseerd op het totaal aantal respondenten of op een subgroep daarvan. De exacte aantallen zijn terug te vinden in het rapport van de uitvraag.