



## SPECIFIEKE DOELGROEPEN SPORT EN BEWEGEN

---

# COLOFON

---

Boom beroepsonderwijs  
info@boomberoepsonderwijs.nl  
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteur: Bert Geenen

Inhoudelijke redactie: CIOS Nederland en Bert Geenen

Bronvermelding: Veiligheid.nl, Dominika zara|Shutterstock.com

Titel: Specifieke doelgroepen sport en bewegen

ISBN: 978 90 3725 294 1, maakt deel uit van pakket: 978 90 3725 334 4

Bronvermelding: Stanislaw Tokarski, Veiligheid.nl

Eerste druk/eerste oplage  
© Boom beroepsonderwijs 2022

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht ([www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom beroepsonderwijs, te vinden op [www.boomberoepsonderwijs.nl](http://www.boomberoepsonderwijs.nl)

# INHOUD

---

	<b>Inhoudsopgave</b> .....	<b>?</b>
	<b>Werken met dit keuzedeel</b> .....	<b>6</b>
<b>Hoofdstuk 1</b>	<b>Ouderen</b> .....	<b>9</b>
	Ouderen en vergrijzing .....	10
	Gezondheid van ouderen .....	12
	Alcoholgebruik ouderen .....	16
	Rookgedrag ouderen .....	19
	Voedingsgedrag ouderen .....	21
	Slaapgedrag ouderen .....	24
	Depressiviteit bij ouderen .....	26
	Beweeggedrag ouderen .....	29
	Interventies ouderen .....	35
	Begrippen .....	39
<b>Hoofdstuk 2</b>	<b>Lichamelijke of zintuiglijke beperking</b> .....	<b>41</b>
	Amputatie .....	42
	Ondersteuning na een amputatie .....	44
	Belang van bewegen voor mensen met een amputatie .....	45
	Dwarslaesie .....	46
	Sport en bewegen voor mensen met een dwarslaesie .....	50
	Cerebrale parese .....	52
	Bijkomende aandoeningen cerebrale parese .....	55
	Sport met mensen met een cerebrale parese .....	56
	CVA .....	58
	Sport en bewegen met een CVA .....	62
	Auditieve beperking .....	65
	Sport en bewegen voor mensen met een auditieve beperking .....	69
	Visuele beperking .....	71
	Sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking .....	76
	Begrippen .....	80
<b>Hoofdstuk 3</b>	<b>Verstandelijke beperking</b> .....	<b>83</b>
	Het begrip verstandelijke beperking .....	84
	Correcte beeldvorming .....	86
	Ontwikkeling van mensen met een verstandelijke beperking .....	87
	Niveaueverschillen .....	93
	Communicatie .....	97
	Sportdeelname van mensen met een verstandelijke beperking .....	98
	Praktische consequenties .....	100
	Begrippen .....	104

<b>Hoofdstuk 4</b>	<b>Psychiatrische problematiek</b> .....	<b>107</b>
	Depressiviteit .....	108
	Behandeling van depressiviteit .....	111
	Sport en bewegen voor mensen met een depressie .....	113
	Psychotische stoornissen .....	114
	Schizofrenie .....	115
	Behandeling van schizofrenie .....	118
	Sport en bewegen voor mensen met schizofrenie .....	120
	Verslaving .....	121
	Kenmerken van een verslaving .....	124
	Oorzaken van verslaving .....	126
	Behandeling en begeleiding van verslaafden .....	127
	Gevolgen van verslaving .....	130
	Sport en bewegen voor verslaafden .....	131
	Begrippen .....	134
<b>Hoofdstuk 5</b>	<b>Gedragsproblematiek</b> .....	<b>137</b>
	Gedragsproblemen .....	138
	Oppositieel-opstandige stoornis .....	138
	Oppositieel opstandig gedrag en begeleiding .....	140
	ADHD .....	140
	Begeleiding van kinderen en jeugdigen met ADHD .....	143
	Sport en bewegen voor kinderen en jeugdigen met gedragsproblematiek .....	144
	Autismespectrumstoornis .....	148
	Behandeling en begeleiding van autisme .....	152
	PDD-NOS .....	157
	Sport en bewegen met mensen met een autismespectrumstoornis en PPD-NOS .....	158
	Begrippen .....	161
<b>Hoofdstuk 6</b>	<b>Chronische aandoeningen</b> .....	<b>163</b>
	Diabetes .....	164
	Complicaties van diabetes .....	167
	Sport en bewegen met diabetes type 2 .....	169
	Reumatische aandoeningen .....	169
	Sport en bewegen voor mensen met reuma .....	172
	Hart- en vaatziekten .....	174
	Preventie en behandeling van hart- en vaatziekten .....	177
	Sport en bewegen voor mensen met hart- en vaatziekten .....	179
	Mensen met overgewicht .....	181
	Gezondheidsrisico's en psychosociale problemen bij obesitas .....	188
	Sport en bewegen voor mensen met overgewicht .....	191
	Begrippen .....	194
<b>Hoofdstuk 7</b>	<b>Neurologische aandoeningen</b> .....	<b>197</b>
	Epilepsie .....	198
	Omgaan met epilepsie .....	200
	Epilepsie en sport .....	202
	Dementie .....	203
	Omgaan met dementie .....	209
	Sport en bewegen bij dementie .....	212
	Spierziekten .....	214
	Behandeling en omgang met duchenne .....	216
	Sport en bewegen bij Duchenne .....	217
	Multiple sclerose .....	217
	Leren omgaan met MS .....	219
	Sport en bewegen bij multiple sclerose .....	219
	Begrippen .....	222
<b>Hoofdstuk 8</b>	<b>Uitdaging</b> .....	<b>225</b>
	Terugkijken .....	225



## WERKEN MET DIT KEUZEDEEL



### Digitale leeromgeving

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Het icoontje in de vorm van een wereldbol verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar [digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs](https://digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs).

#### *Eerste keer inloggen in de digitale omgeving*

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar [www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie](https://www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie).
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

### Specifieke doelgroepen sport en bewegen

Sport en bewegen (SB) is niet iets dat voorbehouden is aan een beperkt aantal Nederlanders. Vrijwel iedereen, ongeacht leeftijd of aandoening, doet in Nederland aan sport. Gelukkig hebben de afgelopen jaren ook tal van mensen met uiteenlopende aandoeningen de weg weten te vinden naar een sportvereniging of een commerciële sportaanbieder.

Dit betekent wel dat de sport- en bewegingsleider en de sport- en bewegingscoördinator in de praktijk te maken krijgen met uiteenlopende doelgroepen waarvoor ze een passend aanbod moeten creëren.



Dit keuzedeel is gericht op deze specifieke doelgroepen. Dit keuzedeel bestaat uit kennis en vaardigheden. De kennis heeft vooral betrekking op de achtergrondinformatie van de verschillende doelgroepen. De vaardigheden hebben vooral betrekking op het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten die aansluiten bij de betreffende specifieke doelgroep.

Je maakt een keuze uit een of meer doelgroepen.

Specialisatie is mogelijk in een van de volgende doelgroepen:

1. ouderen
  - geriatrie problematiek
2. deelnemers met een lichamelijke of zintuiglijke beperking
3. deelnemers met een verstandelijke beperking

4. deelnemers met psychiatrische problematiek
  - depressie, schizofrenie, verslaving
5. deelnemers met gedragsproblematiek
  - autismespectrumstoornis
  - ADHD
  - ODD
6. deelnemers met een (chronische) ziekte
  - diabetes
  - reuma
  - hartaandoeningen
  - obesitas
7. deelnemers met neurologische aandoeningen.
  - epilepsie
  - dementie
  - spierziekte
  - multiple sclerose.

Bij elke doelgroep komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- informatie over de aandoening (oorzaak, verloop, symptomen, eventueel bijkomende beperkingen, verwerking)
- gevolgen van de aandoening voor omgang en begeleiding (specifieke ondersteuningsbehoefte, communicatie, omgang met problematisch gedrag)
- consequenties voor het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten (specifieke invulling van een of meer aspecten van het didactisch model)
- sportadvies (geschikte/ongeschikte sporten, belasting/belastbaarheid).

## Leerdoelen

1. Je kunt relevante achtergrondinformatie over de specifieke doelgroep in kaart brengen. Je beschrijft onder andere de oorzaak, het verloop en de belangrijkste symptomen van de aandoening.
2. Je kunt de specifieke ondersteuningsbehoefte van de doelgroep in kaart brengen. Je beschrijft onder andere consequenties voor de omgang, begeleiding, communicatie en eventueel voorkomend probleemgedrag.
3. Je kunt zelfstandig een SB-programma voor de specifieke doelgroep opstellen en uitvoeren. Hierbij breng je op systematische wijze de beginsituatie in kaart, formuleert doelstellingen en maakt een keuze voor SB-activiteiten, middelen, organisatie en didactische werkvormen.
4. Je kunt een sport- en bewegingsadvies geven voor de specifieke doelgroep.

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie, begrippen en opdrachten*  
Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten, deze opdrachten herken je aan [BP]. Deze beroepsproducten kun je verzamelen in je portfolio.  
*De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn per doelgroep (hoofdstuk):*  
- *Opstellen en uitvoeren van een SB-programma*  
- *Sport- en bewegingsadvies*
- *Test je kennis*  
Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.
- *Uitdaging*  
Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel. Hier werk je gedurende het hele keuzedeel naartoe. En hier word je op beoordeeld.  
*Voor de uitdaging van dit keuzedeel maak je voor een of meer specifieke doelgroepen een SB-programma bestaande uit minimaal vier trainingen, lessen en/of bijeenkomsten . En een volledig sport- en bewegingsadvies. Dit doe je in het betreffende hoofdstuk.*
- *Theorietoets*  
Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.







## HOOFDSTUK 1 OUDEREN

---

Ouderen vormen een belangrijke doelgroep binnen sport en bewegen. Nederland telt ongeveer 3,5 miljoen mensen van 65 jaar en ouder en dit aantal neemt nog steeds flink toe. In 2040 is dit opgelopen tot ongeveer 4,7 miljoen ouderen. Het is belangrijk dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven functioneren. Een gezonde leefstijl en vooral bewegen levert hier een belangrijke bijdrage aan. Op de eerste plaats wordt stilgestaan bij de vergrijzing in Nederland. Gezondheid van ouderen en leefstijlfactoren worden besproken. Ook komt de ondersteuningsbehoefte van ouderen aan de orde: een juiste omgang en begeleiding van ouderen. Ten slotte gaat dit hoofdstuk over het opstellen en uitvoeren van een SB-programma voor ouderen en het geven van een sport- en bewegingsadvies.

### Aan het eind van dit hoofdstuk

1. kun je relevante achtergrondinformatie over ouderen in kaart brengen. Je beschrijft hierbij onder andere de oorzaak, het verloop en de belangrijkste symptomen.
2. kun je de specifieke ondersteuningsbehoefte van ouderen in kaart brengen. Je beschrijft hierbij onder andere consequenties voor de omgang, begeleiding, communicatie en eventueel voorkomend probleemgedrag.
3. kun je zelfstandig een SB-programma voor ouderen opstellen en uitvoeren. Hierbij breng je op systematische wijze de beginsituatie in kaart, formuleert doelstellingen en maakt een keuze voor SB-activiteiten, middelen, organisatie en didactische werkvormen.
4. kun je een sport- en bewegingsadvies geven voor ouderen.

## Ouderen en vergrijzing

Het is lastig de doelgroep **ouderen** duidelijk te typeren. Daar is de groep te heterogeen voor. Biologische leeftijd zegt niet alles. Er zijn stokoude zestigers en nog heel fitte 75-plussers. Officieel loopt de ouderdom als ontwikkelingsfase vanaf 65 jaar tot aan de dood. Er bestaat een tendens om mensen steeds vroeger tot de categorie ouderen te laten behoren. Aanvankelijk richtte de stichting Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) zich op 65-plussers. Enige jaren geleden is deze stichting ondergebracht bij NISB en tegenwoordig richt men zich ook op zogenaamde nieuwe ouderen of senioren. Dit zijn mensen van 50 tot 65 jaar. Ook andere projecten (GALM) die gericht zijn op het stimuleren van sport voor ouderen, hebben mensen vanaf ongeveer 50 als doelgroep. Al deze initiatieven zijn gericht op het actief houden van ouderen. En met redelijk succes. Ouderen blijven of gaan juist sporten.

Veroudering wordt gezien als een heel geleidelijk proces, dat lichamelijk gezien aanvangt op ongeveer 35-jarige leeftijd. Er wordt een keuze gemaakt om de vroege ouderdom te laten aanvangen op de leeftijd van 55 jaar en de echte ouderdom op 65 jaar.

### Vroege ouderdom

Het lichamelijke verouderingsproces zet in de fase van de vroege ouderdom geleidelijk door. De reactiesnelheid neemt af, het gezichtsvermogen wordt minder en de kracht, die maximaal is op de leeftijd van 20 tot 30 jaar, neemt geleidelijk af tot een niveau van 80 procent van het maximum op 60-jarige leeftijd. Daarnaast worden de gewrichten langzaam aangetast. De meeste klachten betreffen de heupen, knieën en ruggenwervels. Bij 85 procent van de 55- tot 65-jarigen komt slijtage van de gewrichten (**artrose**) voor. De belastbaarheid neemt hierdoor af. Verder neemt de longfunctie geleidelijk af, waardoor de 55-plusser minder goed intensieve lichamelijke inspanningen aankan. Regelmatige lichamelijke activiteit doet het proces meer geleidelijk verlopen en reduceert het aantal klachten.

### De ouderdom

De geleidelijke, maar onvermijdelijke lichamelijke veroudering wordt bij mensen vanaf 65 jaar vaak duidelijk zichtbaar. De prestaties die het hart en de spieren kunnen leveren nemen af. Ouderen worden stijver en de botten worden brozer. Dit maakt de kans op het breken van bijvoorbeeld een been of een heup groter. Ook het gezichtsvermogen en het gehoor nemen af. Bovendien krijgen ouderen steeds meer moeite om twee dingen tegelijkertijd te doen. Zo is het voor hen moeilijk om tegelijkertijd te lopen en te praten.

Voor de coördinator sport, bewegen en gezondheid is de doelgroep 65-plus het meest interessant. Vandaar dat hier de meeste aandacht naar uitgaat. In de laatste paragraaf wordt wel aandacht besteed aan een aantal interventies gericht op mensen van 55 tot 65 jaar.

In het hoofdstuk 'Volwassenen en ouderen' van het boek 'De sportleider als begeleider' kun je algemene informatie vinden over ouderen, onder andere over de lichamelijke ontwikkeling.

### Kwetsbare ouderen

Steeds vaker kom je de term **kwetsbare ouderen** tegen. Het gaat om ouderen die kwetsbaar zijn door gezondheidsproblemen en psychische aandoeningen als dementie en depressiviteit. Bij de gezondheidsproblemen kun je denken aan coronaire hartziekten, beroerte, longaandoeningen, artrose en diabetes mellitus. Het is niet direct gekoppeld aan leeftijd, maar het merendeel behoort tot de 75-plussers.

Het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) beschrijft kwetsbare ouderen als volgt:

*Kwetsbaarheid bij ouderen is een proces van het opeenstapelen van lichamelijke, psychische en/of sociale tekorten in het functioneren dat de kans vergroot op negatieve gezondheidsuitkomsten (functiebeperkingen, opname, overlijden).*

Veel programma's en interventies richten zich op deze groep. Vroegtijdig ingrijpen door het bieden van ondersteuning blijkt effectief. Vandaar dat deze doelgroep bijzondere aandacht vraagt van de coördinator sport, bewegen en gezondheid.

### Vergrijzing

De komende jaren zal het aantal ouderen versneld toenemen. Het aandeel 65-plussers in de bevolking stijgt van 20 procent eind 2020 naar 25 procent rond 2040. De komende jaren zal vooral het aandeel 65-79-jarigen sterk stijgen en vanaf 2025 neemt ook de groep 80-plussers sterk toe. Dit wordt dubbele vergrijzing genoemd.