



Biko

Blommestein

Samen op weg naar sport voor iedereen in 2030



Waarom bewegen?

Volgens cohortonderzoek
hangt bewegen samen met
een kleiner risico op:

Volgens RCT's* heeft
bewegen een gunstig
effect op:



*RCT: gerandomiseerd onderzoek met controlegroep

Voordelen lichamelijk

Volgens cohortonderzoek hangt bewegen samen met een kleiner risico op:

Depressieve symptomen



Depressieve symptomen

Aerobe fitheid

Spierkracht

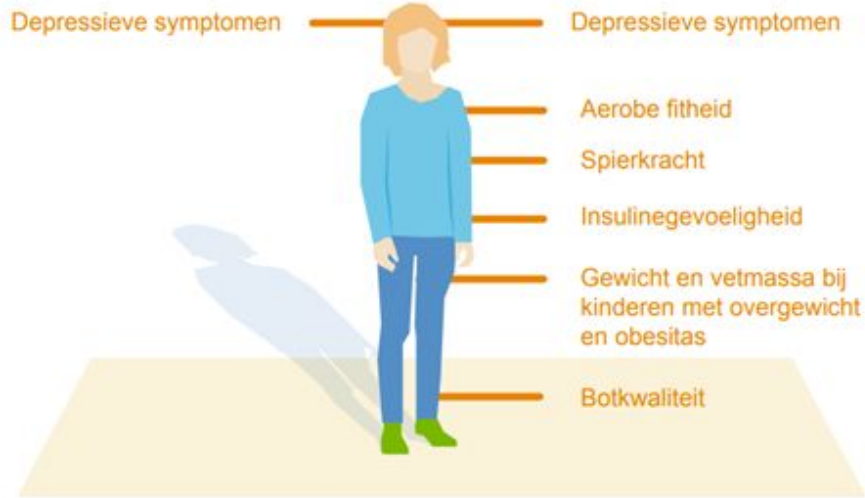
Insulinegevoeligheid

Gewicht en vetmassa bij kinderen met overgewicht en obesitas

Botkwaliteit

— = overtuigend aangetoond — = aannemelijk

Volgens RCT's* heeft bewegen een gunstig effect op:



*RCT: gerandomiseerd onderzoek met controlegroep

Volgens cohortonderzoek hangt bewegen samen met een kleiner risico op:

Depressieve symptomen



Depressieve symptomen

Hart- en vaatzieken



Bloeddruk
Vetmassa
Buikomvang

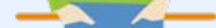
Borstkanker



Darmkanker

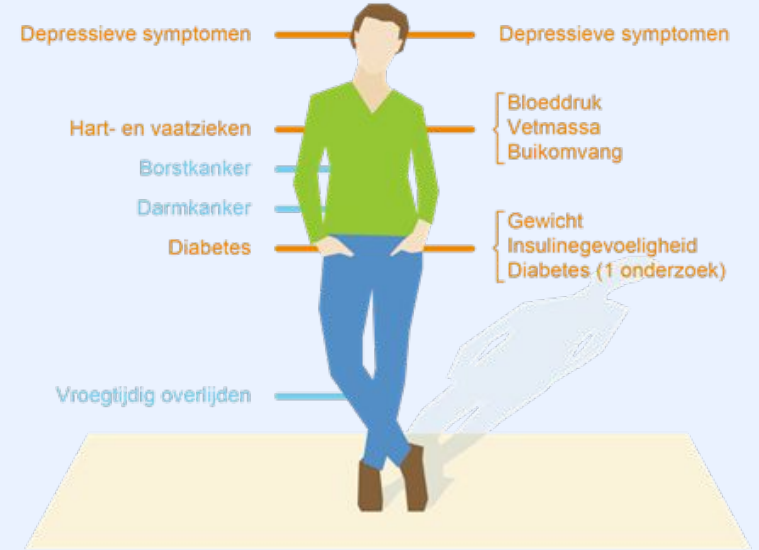


Diabetes



Gewicht
Insulinegevoeligheid
Diabetes (1 onderzoek)

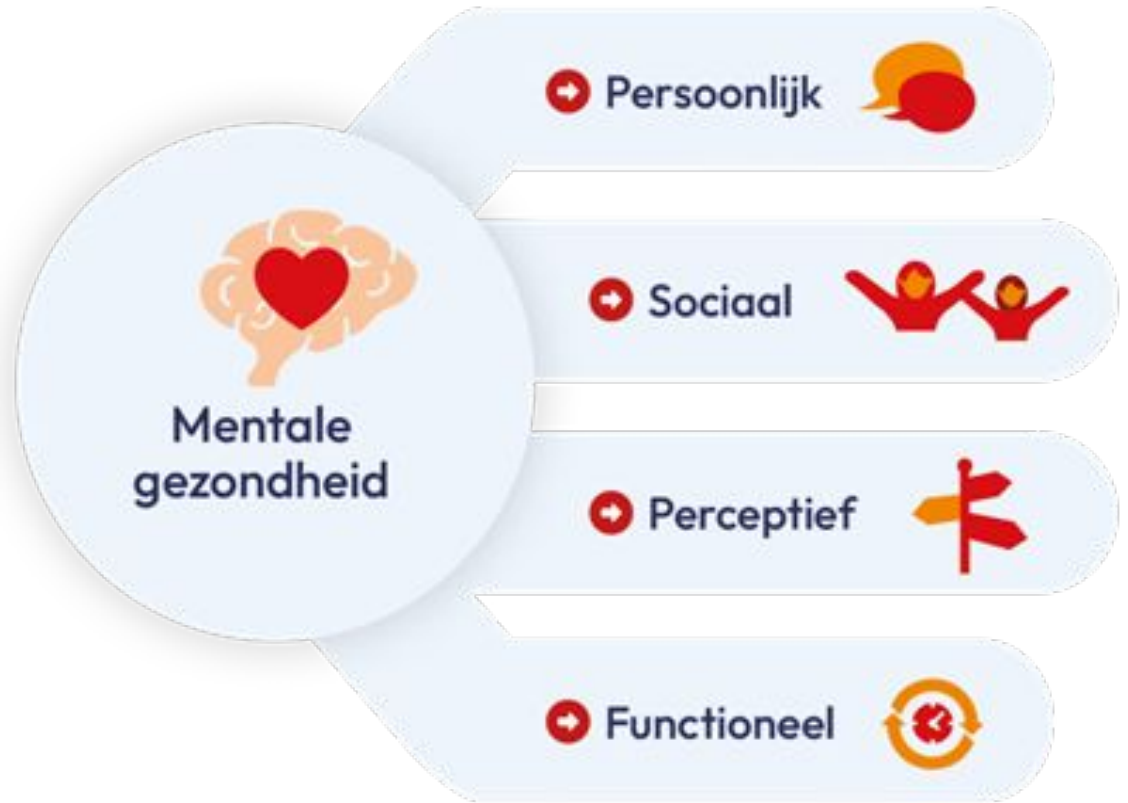
Vroegtijdig overlijden



— = overtuigend aangetoond — = aannemelijk

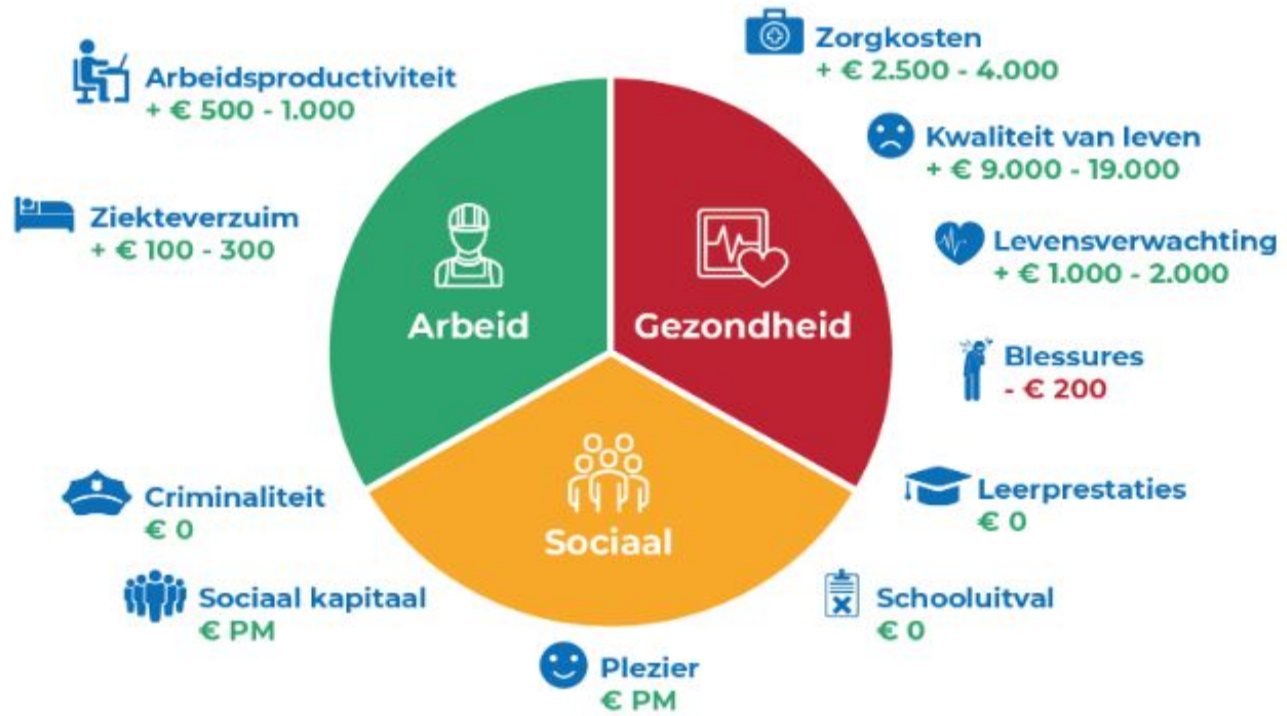
*RCT: gerandomiseerd onderzoek met controlegroep

Voordelen mentaal



Kenniscentrum Sport & Beweging. (2024). *Factsheet effecten van sport en beweging op mentale gezondheid*. Utrecht: Kenniscentrum Sport & Beweging.

Voordelen financieel



Sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen (contante waarde, 55-plus)

Peters N, Gerretsen B, Geijssen T. De sociaal economische waarde van sporten en bewegen. Rotterdam: Ecorys; 2021.



Hoe bewegen?

Beweegrichtlijnen: hoeveel beweging is minimaal nodig voor een gezonde leefstijl?

2,5 uur per week
matig of zwaar intensief
bewegen



*Zoals: wandelen, fietsen,
tuinieren en fitness.*

2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten



*Zoals: dansen, springen,
fitness en hardlopen.*

*Voor senioren in
combinatie met
balansoefeningen
zoals op één been
staan of yoga.*



Voor iedereen geldt: Voorkom veel en langdurig stilzitten

*Sta regelmatig op en beweeg
tijdens werk, lezen, puzzelen of
tv-kijken.*



Beweegrichtlijnen

Matig intensieve inspanning:

- Verhoogde hartslag
- Versnelde ademhaling

Spierversterkende activiteiten

- Zwemmen, fietsen
- Krachtoefeningen

Botversterkende activiteiten

- Krachtoefeningen
- Touwtje springen, springen

Aangevuld met balans

Zitgedrag

Zittende en (half)liggende activiteiten die weinig energie kosten

Bewegen kan op veel manieren. **Wissel af** door te bewegen **in en om het huis**, tijdens **werk**, in **vrije tijd** en door te **sporten**.

Licht intensief

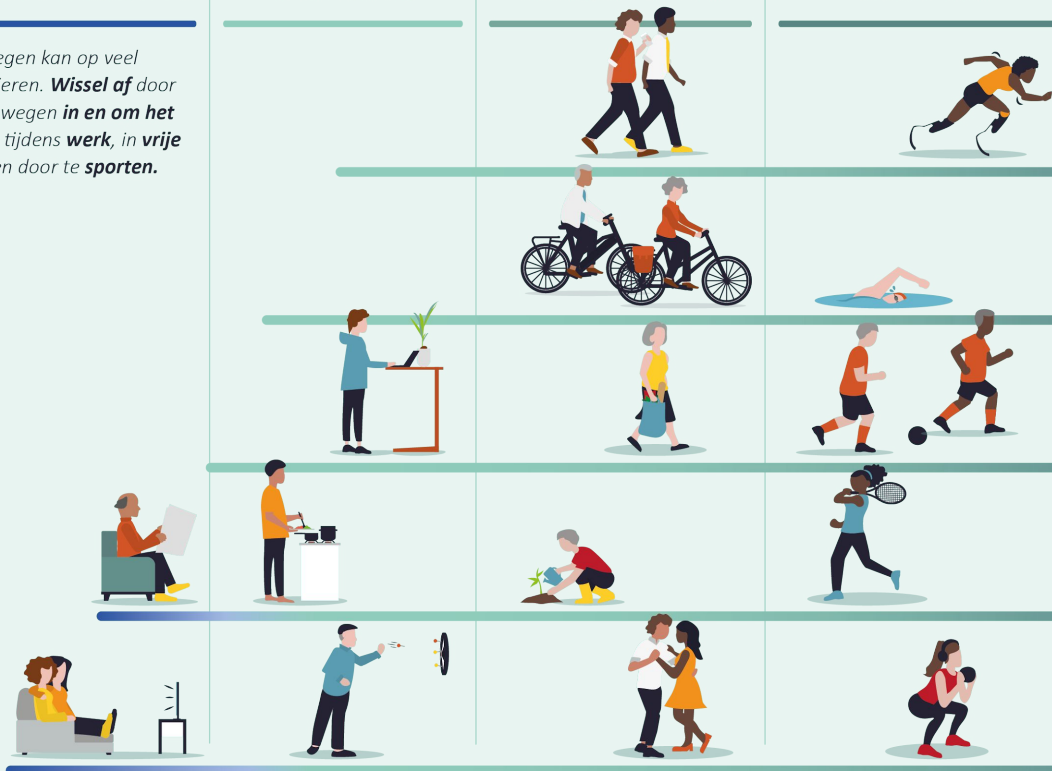
Geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling

Matig intensief

Verhoogde hartslag en versnelde ademhaling, praten blijft mogelijk

Zwaar intensief

Zwaarder ademen of hijgen, praten gaat moeilijk



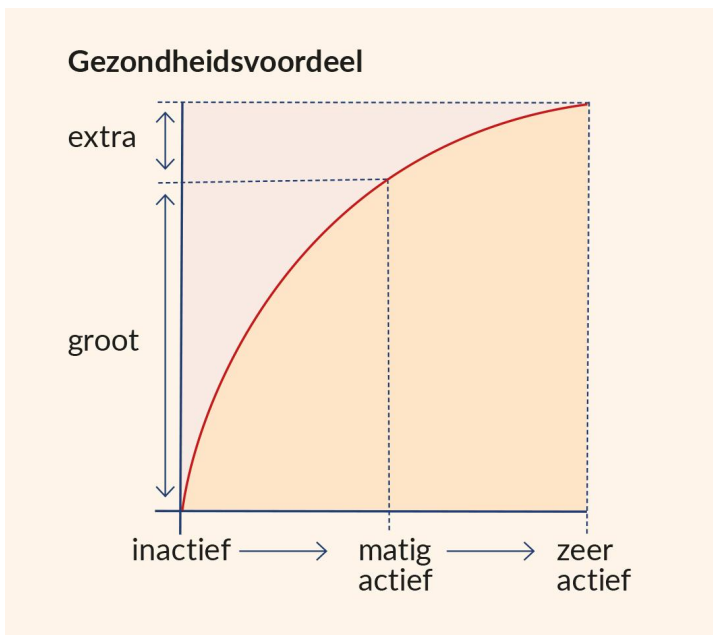
Wat zijn erkende interventies?

- Planmatige en doelgerichte programma's
- Sport en bewegen stimuleren of via sport en bewegen maatschappelijke doelen realiseren
- Erkend beoordelingsstelsel met [landelijke criteria](#)





Wie bewegen?



Beweegrichtlijnen

Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

Welk percentage mensen met beperking (auditief, visueel & motorisch) sport wekelijks?

- A) 29% ←
- B) 20%
- C) 34%

Welk percentage mensen met een motorische beperking voldoet aan de beweegrichtlijnen?

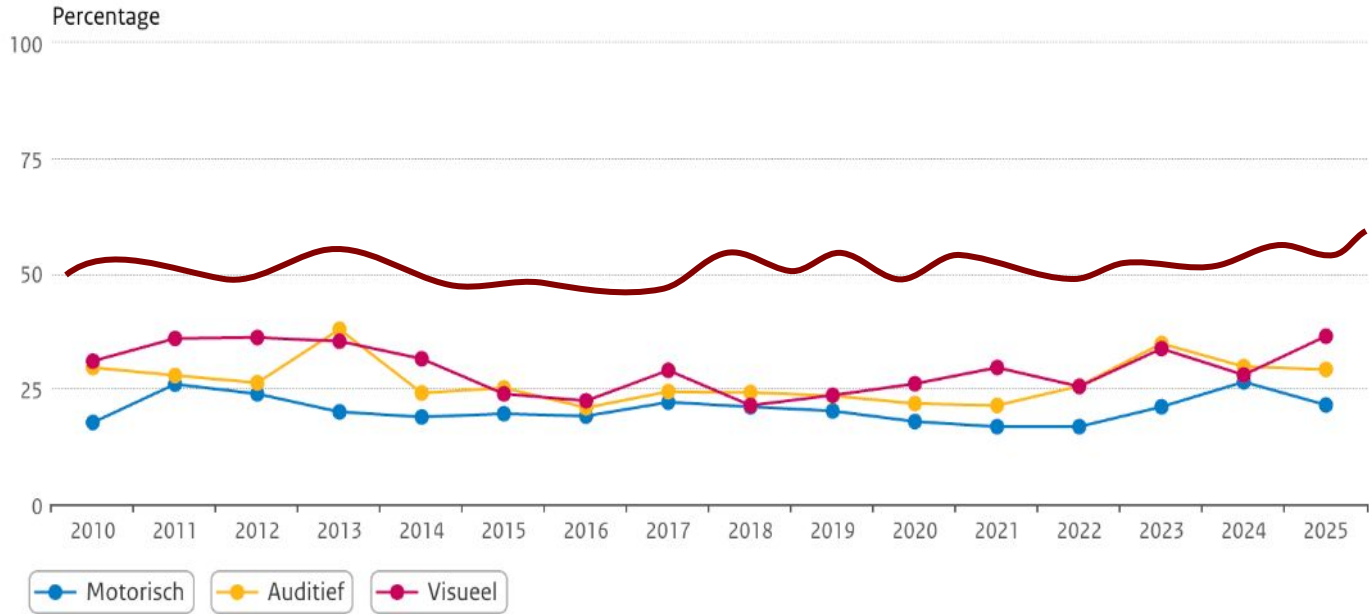
- A) 32%
- B) 15% ←
- C) 28%

1,7% van de Nederlanders beweegt niet, wat is dit percentage bij mensen met een visuele beperking?

- A) 9%
- B) 14%
- C) 8% ←

Het aandeel wekelijkse sporters naar type lichamelijke beperking 2010-2025*

Nederlandse bevolking 12 jaar en ouder



[Toon tabel](#) [Download data](#)

Bron: CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) - Gezondheidsenquête (2001-2013) en Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS en het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) (2014-2025)

Sociaaleconomische waarde gemiddeld 15% hoger

Per saldo is de sociaaleconomische waarde van sport en bewegen gemiddeld 15% hoger bij mensen met een fysieke beperking.



Sporthulpmiddel kan zich ruim 4,5x terugverdienen

Voor mensen met een fysieke beperking waarbij het ontbreken van een sporthulpmiddel de drempel is om voldoende te sporten en bewegen, verdient de investering in een sporthulpmiddel zich 4,5x terug.

Investering* € 16.000

Sociaaleconomische waarde**

€ 75.000

* Gemiddelde investering sporthulpmiddel gedurende hele levensloop. ** Gemiddelde opbrengsten sport en bewegen gedurende iemands sportende leven bij voldoende beweegerichtlijnen vergeleken met niet of nauwelijks bewegen.

Werkelijke sociaaleconomische waarde waarschijnlijk nog hoger

Daar waar geen specifieke data beschikbaar waren voor de doelgroep 'mensen met een fysieke beperking', zijn in het onderzoek conservatieve aannames gedaan. De werkelijke sociaaleconomische waarde ligt naar verwachting nog hoger.

Sociaaleconomische waarde gemiddeld 14% - 60% hoger

Per saldo is de sociaaleconomische waarde van sport en bewegen gemiddeld 14% - 60% hoger voor mensen met een verstandelijke beperking ten opzichte van de gemiddelde Nederlander, afhankelijk van leeftijd.

5 - 24 jaar + 14 %

25 - 54 jaar + 27 %

55 jaar en ouder + 60 %

Werkelijke sociaaleconomische waarde waarschijnlijk nog hoger

Daar waar geen specifieke data beschikbaar waren voor de groep 'mensen met een verstandelijke beperking', zijn in het onderzoek conservatieve aannames gedaan. De werkelijke sociaaleconomische waarde ligt naar verwachting nog hoger.



Dus, aan de slag!

Sporten voor mensen met een handicap vanzelfsprekend in 2030!

- ✓ 1. Jeugdsport
- ✓ 2. Volwassenensport
- ✓ 3. Talentvolle sporters
- ✓ 4. Innovatie
- ✓ 5. Classificatie
- ✓ 6. Randvoorwaarden
- ✓ 7. Netwerk
- ✓ 8. Internationaal



Randvoorwaarden

1. Financiële regelingen
2. Vervoer
3. Sporthulpmiddelen
4. Accommodaties



Thema's



Sporthulpmiddelen



Sportkeuze



Sportvervoer



Financiële regelingen

Heb je vragen over het platform, ben je op zoek naar informatie over sporthulpmiddelen, vervoer of financiële regelingen, of heb je gewoon wat extra ondersteuning nodig?

[Neem dan contact op.](#)

Dalfsen



Deventer



Vervoersopties

- [WMO](#)
- [Automaatje](#)
- [Rolstoelauto VERA](#)
- [GO rolstoelauto](#)
- [Vrijwilligersvervoer](#)

Financiële ondersteuning

Voor de Jeugd

- [Jeugdfonds](#)
- [Stichting Leergeld](#)
- [Kinderhulp](#)

Voor Volwassenen

- [Rechttop Coupon](#)

Dinkelland




Volwassenenfonds
Sport & Cultuur



Sportvervoersvoorziening

Vervoer via Uniek Sporten

In Nederland kunnen sporters met een lichamelijke beperking die niet zelfstandig kunnen reizen gebruikmaken van de sportvervoersvoorziening. Deze voorziening biedt een budget voor taxivervoer naar trainingen en wedstrijden, waardoor deze sporters de kans krijgen om door het hele land te trainen en aan competities deel te nemen. Sinds 8 december 2025 is deze voorziening door Uniek Sporten overgenomen.

**Aanvragen met betrekking tot 2025 worden nog door Special Heroes behandeld.*



Waar moet jij aan voldoen als sporter?

De sportvervoersvoorziening wordt gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Het vervoer wordt verzorgd door het bedrijf Qarin. Deelnemers krijgen jaarlijks een kilometerbudget toegewezen, dat is gebaseerd op vastgestelde criteria.

[Bekijk hier alle criteria](#)



Sporthulpmiddelen



Sporthulpmiddel kan zich ruim **4,5x** terugverdienen

Voor mensen met een fysieke beperking waarbij het ontbreken van een sporthulpmiddel de drempel is om voldoende te sporten en bewegen, verdient de investering in een sporthulpmiddel zich 4,5x terug.

Investering* € 16.000

Sociaaleconomische waarde**

€ 75.000

* Gemiddelde investering sporthulpmiddel gedurende hele levensloop. ** Gemiddelde opbrengsten sport en bewegen gedurende iemands sportende leven bij voldoen beweegrichtlijnen vergeleken met niet of nauwelijks bewegen.

Over de bijlage 'Verduidelijking aanspraak verstrekking sporthulpmiddel uit de Zorgverzekeringswet (Zvw)'

Sinds de opname van de Module Prothesezorg in het Register 26 januari 2021 is er meermalen discussie ontstaan over de verstrekking sporthulpmiddelen. De aanspraak wordt bij zowel verzekerden, betrokken zorgprofessionals als zorgverzekeraars als onvoldoende helder ervaren. Er zijn vragen gesteld in de Tweede Kamer. Het ministerie van VWS heeft onderzoek laten doen. De partijen verenigd in het Landelijk Platform Prothesen hebben geconstateerd dat de verstrekking sporthulpmiddelen in de module onvoldoende uitgewerkt was.

In de bijlage 'Verduidelijking aanspraak verstrekking sporthulpmiddel uit de Zorgverzekeringswet (Zvw)' wordt een nadere toelichting gegeven op de toepassing van de Zorgverzekeringswet in het kader van sporthulpmiddelen. De toelichting geeft inzicht voor aanvragers van sporthulpmiddelen en biedt een kader voor de beoordeling door zorgverzekeraars.

Documenten

Kwaliteitsstandaard Hulpmiddelenzorg - Module prothesezorg

PDF-document | 1.5 MB

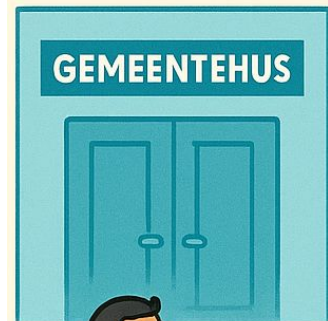
Module | 26-01-2021

Verduidelijking aanspraak verstrekking sporthulpmiddel uit de Zorgverzekeringswet (Zvw)

vrijdag 4 juli 2025

**EXTRA FINANCIERING
VANUIT TWEEDE
KAMER VOOR UNIEK
SPORTEN**

Uniek Sporten



**Sporter
net verzoek**



**Gemeente
stuurt door**



**Loket maakt
advies**



**Gemeente
beslist**



**Sporter
sport**



Toegankelijke sportaccommodaties





↗ +14% verbetering

Maak jouw sportaccommodatie toegankelijk

Via het invullen van een aantal vragen krijg je in beeld hoe toegankelijk jouw sportaccommodatie is. Daarnaast krijg je een overzicht van mogelijke verbeteringen die je kunt aanbrengen.

[Start](#)

Meer informatie over de tool ↓

Toegankelijkheidsresultaat

72%

1. Wegwijzing	85%
2. Routes buitenomgeving	60%
3. Parkeren	45%
4. Verplaatsen in het gebouw	78%
5. Verplaatsen bij hoogteverschil	90%
6. Sport specifieke eisen	45%
7. Sanitair	56%
8. Bedieningselementen	100%
9. Omgevingsomstandigheden	10%

✓ 3 verbeteringen geselecteerd - verwachte score: 86%

1. Wegwijzing

Een bezoeker moet zelfstandig de weg kunnen vinden. Dit betekent dat een bezoeker gemakkelijk kan vinden waar belangrijke voorzieningen zijn.

[Rolstoel](#)[Visueel](#)

1.1. Belangrijke functies in het gebouw zijn zelfstandig en zonder zoeken te vinden

Toegang, toilet, kantine, kleedkamers en tribune zijn logisch aangegeven met routeborden op beslispunten.

 Ja Nee

Wis keuze

Zo bepaal je dit →[Rolstoel](#)[Visueel](#)

1.2. Veiligheidsinformatie, zoals nooduitgangen en vluchtroutes, is duidelijk herkenbaar

Nooduitgangen en veiligheidsroutes zijn direct zichtbaar en worden niet overschaduwed door reclame of andere informatie.

 Ja Nee

Wis keuze



Algemene voorzieningen en -informatie

Persoonlijke assistent

Er is op de locatie een persoonlijke assistent aanwezig.

Assistentiehond toegestaan

Lift

Onderaan dit formulier kun je de afmetingen van de lift invullen.

Overall GPS/Wifi ontvangst

Rustige tijden/periodes

Vermeld bij extra uitleg de rustige tijden/periodes.

Gids

Plattegrond beschikbaar

PDF of voelbare kaart.

Horeca met bediening

Vermeld bij de extra uitleg of er op jullie locatie sprake is van felle licht- en/of geluidseffecten of harde achtergrondmuziek.

Extra uitleg - Nederlands



Vertel meer over de voorzieningen.

0 / 300 karakters

Toegankelijkheid

Kopieer code

Algemene voorzieningen en -informatie

Aanwezig, beschikbaar of toegestaan

Assistentiehond toegestaan

Lift

Rustige tijden/periodes

Niet aanwezig, beschikbaar of toegestaan

Persoonlijke assistent

Overall GPS/Wifi ontvangst

Gids

Plattegrond beschikbaar

Horeca met bediening

Rolstoeltoegankelijke entree

Pilot regio's!

Maar dan...



De sport

- Sportkracht 12
- NL Actief preventiecentra
- Bewegen op Recept
- Gehandicapten Sport Nederland
- NOC*NSF
- Hersenstichting, Reuma-NL, Spierziekten etc.



Benodigde ondersteuning om te gaan sporten – november 2025



Is er iets nodig om u te helpen om te gaan sporten – % ja

Niet-sporters met een beperking –
niet/licht belemmerd 



Niet-sporters met een beperking –
matig belemmerd 



Niet-sporters met een beperking –
ernstig belemmerd 



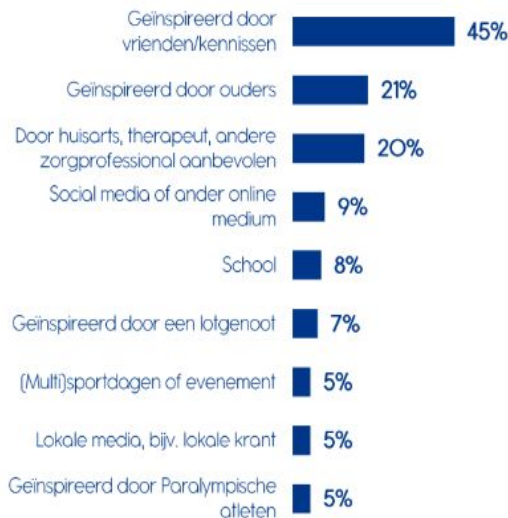
Fonds Gehandicaptensport, NOC*NSF, & Verian. (2025). *Sportdeelname Index (SDI) onder mensen met een beperking – november 2025*.

Geraadpleegd van <https://www.fondsgehandicaptensport.nl/onderzoeken/>

Inspiratiebron voor keuze sport – november 2025

Wie of wat heeft geïnspireerd om te beginnen met de sport

Sporters bij sportvereniging
met een beperking –
niet/licht belemmerd



Sporters bij sportvereniging
met een beperking –
matig belemmerd



Sporters bij sportvereniging
met een beperking –
ernstig belemmerd

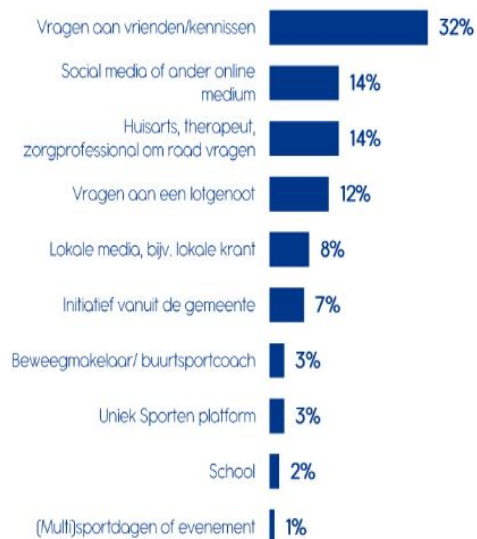


Informatiebron passende sport - november 2025

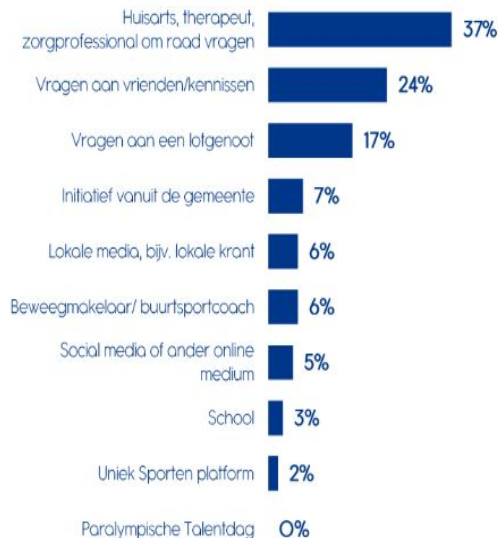
Waar niet-sporters die willen gaan sporten op zoek gaan naar informatie



Niet-sporters met een beperking - niet/licht belemmerd



Niet-sporters met een beperking - matig belemmerd

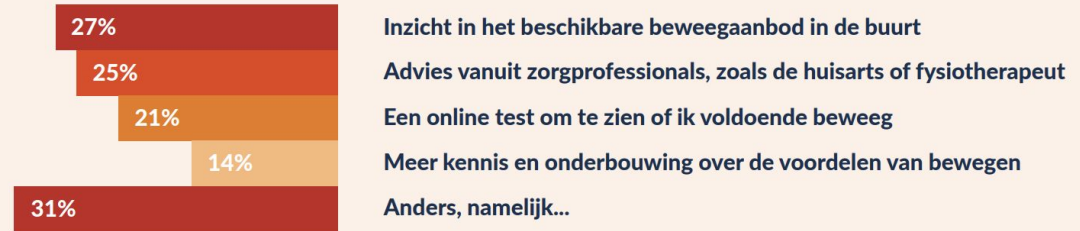


Niet-sporters met een beperking - ernstig belemmerd



Wat zou jou helpen meer beweging in je dag te brengen?

(Basis - Wil meer bewegen, n=505)



Jullie rol?

1. Signaleer of jouw patiënt te weinig beweegt;
2. Informeer over de positieve effecten van bewegen;
3. Denk mee over de mogelijkheden om in beweging te komen;
4. Verwijs eventueel door naar een beweegprofessional of beweegaanbod;

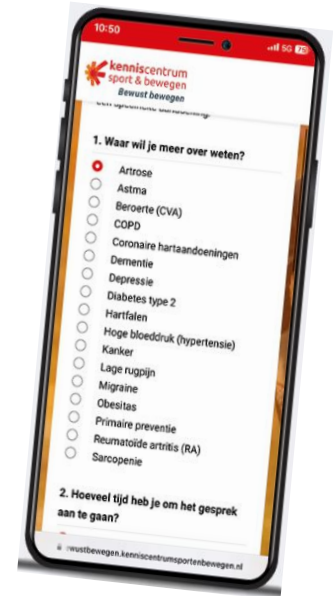
Beweegrichtlijnentest



De Bewegcirkel



Bewust Bewegen





Zoek het juiste beweegadvies

Hieronder vind je een aanpak en handige tips voor een persoonlijk gesprek gericht op de situatie van jouw patiënt. Je kunt kiezen voor een gesprekshandleiding van enkele minuten voor tijdens een consult, of voor achtergrondinformatie over een specifieke aandoening.

1. Voor wie zoek je informatie?

- Kinderen
- Jongeren
- Volwassenen

2. Waar wil je meer over weten?

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="radio"/> ADHD | <input type="radio"/> Astma | <input type="radio"/> Diabetes type 1 |
| <input type="radio"/> Angst- en stemmingsstoornissen | <input type="radio"/> Cerebrale parese (CP) | <input type="radio"/> Kanker |
| <input type="radio"/> Autismespectrumstoornis (ASS) | <input type="radio"/> Developmental coördination disorder (DCD) | <input type="radio"/> Overgewicht/obesitas |

3. Wat heb je nodig?

- Handleiding kort gesprek over bewegen
- Achtergrondinformatie over bewegen met een specifieke aandoening

Zoeken

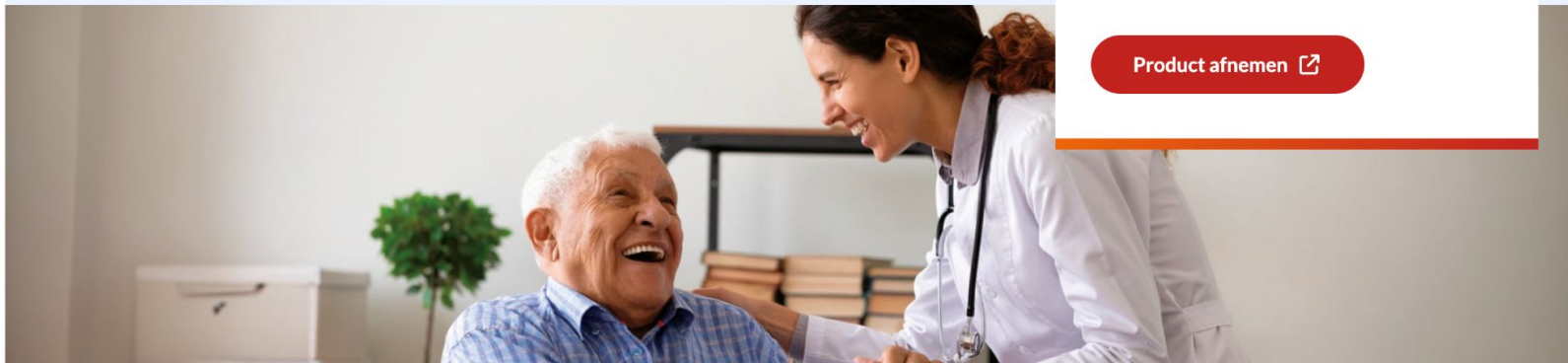
E-learning Van zorg naar bewegen

Ontdek in deze e-learning wat bewegen voor jouw patiënt kan betekenen en hoe jij als zorgprofessional hierin kunt ondersteunen. Zoals naar wie je kunt doorverwijzen. Je krijgt onderbouwde kennis over de positieve effecten van bewegen bij veelvoorkomende chronische aandoeningen en leert hoe je een motiverend gesprek over bewegen voert.

Aan de slag

Kom er aan de hand van theorie en praktijkcasussen achter hoe je jouw patiënt of cliënt helpt meer te sporten of bewegen.

Product afnemen 





Toetje..



Aan de slag met ongelijkheid in sport- en beweggedrag van jeugd

[Introductie](#) [Programma](#) [Sprekers](#) [Downloads](#)

Dinsdagochtend 2 juni in Zwolle
02-06-2026

Dinsdagochtend 9 juni in Utrecht
09-06-2026

Dinsdagochtend 16 juni in Eindhoven
16-06-2026

Praktische informatie

Begin:

2 juni 2026, 09:30

Einde:

16 juni 2026, 13:00

Adres:

Meerdere locaties

Gratis

Aanmelden evenement →

Zet in mijn agenda ▾

Deel dit evenement



Meer weten?



**Neem een kijkje op
onze
overzichtspagina
voor
buurtsportcoaches!**



Vragen? Neem gerust contact met ons op!

- biko.blommestein@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Kenniscentrum Sport & Bewegen
Euclideslaan 255 | 3584 BV Utrecht | 030 – 3041100
info@kenniscentrumsportenbewegen.nl