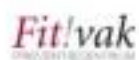


FiTNEZZplaza[©]

bewegen is medicijn!

PROGRAMMA:



1. Inleiding

Meet me @ the gym is het landelijke project dat de Edwin van der Sar Foundation in samenwerking met Hersenstichting Nederland heeft opgezet.

De foundation wil mensen met een hersenbeschadiging helpen om hun leven weer op te pakken door ze te stimuleren te sporten en te bewegen. Sporten heeft namelijk een bewezen effect op de lichamelijke conditie, maar ook het mentale (cognitieve en psychische) functioneren verbetert door regelmatig te bewegen en/of sporten.

FITNEZZplaza is als Fit!vak Preventiecentrum opgeleid tot bewegingsdeskundige NAH.

Garanties voor veiligheid zijn geborgd door:

1. het gebruik te maken van een PAR-Q vragenlijst bij niet verwezen nieuwe deelnemers;
2. deskundige opvang bij calamiteiten (recent gevolgde cursus EHBO, aanwezigheid en goedgekeurde AED);
3. een actieve samenwerking met een huisarts, sportarts en/of fysiotherapeut;
4. de mogelijkheid van beweegprogramma's onder leiding van, in het nationale kwalificatieregister (Fit!ned.nl) geregistreerde BNAH's met, indien noodzakelijk, medische evaluatie en/of medisch toezicht;
5. een meldingsplicht van zowel deelnemer als beweegdeskundige bij problemen.

Wij bieden een veilige omgeving, een goed klimaat, individuele en continuerende aandacht van de instructeur, aangepaste instructie en structuur, zonder daarvoor een meerprijs te berekenen. Waar nodig maken we gebruik van een buddy of peer-begeleiding.

2. Bewegzorg

De regie van de bewegzorg is in handen van de huisarts. Hoewel de meeste mensen met NAH vaak al gesport hebben in bijvoorbeeld een revalidatiecentrum en/of revalidatieafdeling in een ziekenhuis, is de drempel om weer te gaan sporten als ze eenmaal thuis zijn vaak erg hoog. Een goed contact met de (beweeg)zorgprofessional is daarom zeer gewenst.

Medische en sportieve begeleiding:

Er moet onderscheid gemaakt worden tussen medische en sportieve begeleiding.

Medische begeleiding vindt plaats onder de verantwoordelijkheid van een medicus.

Er zijn drie mogelijke medische begeleidingsvormen met toenemende begeleidingsintensiteit:

1. het geven van een eenmalig individueel (sport)medisch advies door huisarts, revalidatiearts, sportarts;
2. het evalueren van het trainingsproces en trainingsresultaten (door sportarts of een trainings-fysiologisch competente huisarts of revalidatiearts);
3. het toezichthouden bij trainingen en lessen (door een trainings-fysiologisch competente fysiotherapeut).

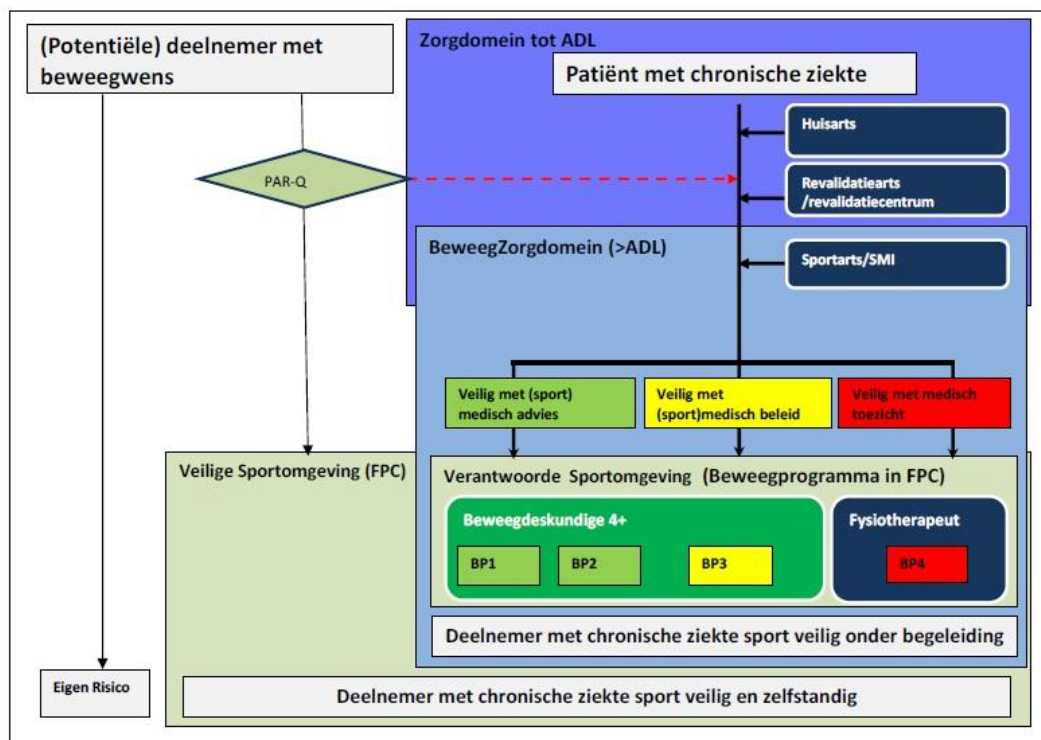
Sportieve begeleiding vindt plaats onder de verantwoordelijkheid van een BNAH.

(bewegingsdeskundige NAH)

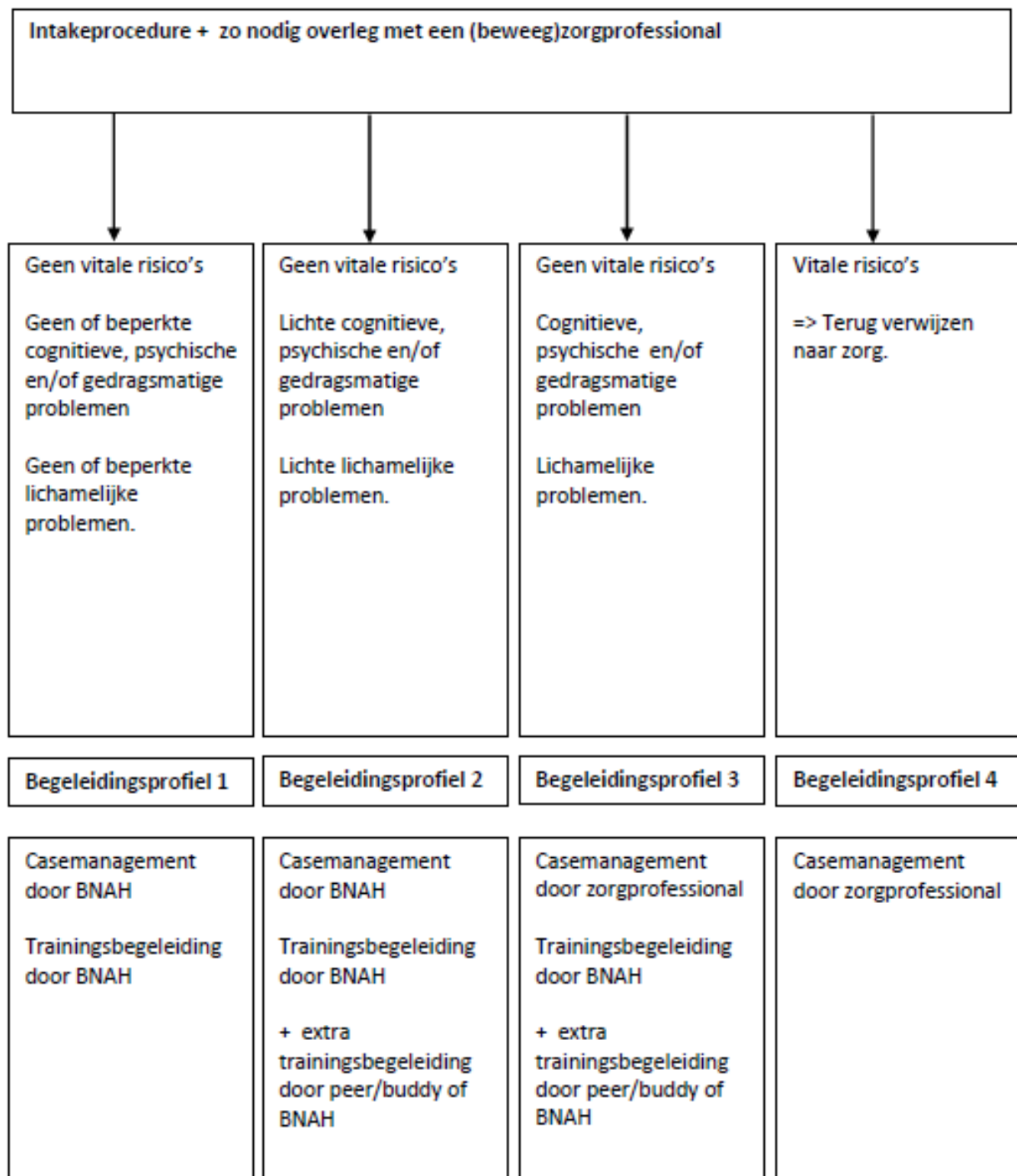
Er zijn ook hier drie mogelijke begeleidingsvormen met toenemende begeleidingsintensiteit:

1. het geven van een eenmalig individuele bewegeadvies en trainingsadvies;
2. het evalueren van trainingsproces en trainingsresultaten;
3. het toezichthouden bij trainingen en lessen.

Stroomschema van bewegzorg naar Fit!vak Preventiecentrum



3. Beweegprogramma's



4. De intake procedure

Tijdens een uitgebreide intake proberen we de volgende punten duidelijk in kaart te brengen;

- De reden van de komst van de deelnemer. Wat zijn zijn/haar wensen en verwachtingen.
- De persoonlijke gezondheid, restverschijnselen en belastbaarheid.
- De huidige en gewenste sport- en bewegingsactiviteiten.
- De persoonlijke maatschappelijke omstandigheden.

We bespreken of er specifieke aandachtspunten zijn aan de hand van de complicatiematrix.

Punten waar we rekening mee moeten houden en/of mee aan de slag gaan d.m.v. het trainingsprogramma.

Complicatiematrix	Aandachtspunt ja/nee	Opmerking
Aandacht en geheugen		
Taalgebruik en sociale interactie		
Prikkelgevoeligheid		
Waarneming		
Praktische handelingen		
Overzicht en Oriëntatie		
Balans en Lopen		
Arm-Handfunctie		
Pijnklachten		
Vermoeidheidsklachten		
Gevoelsstoornissen		
Stemming (somber, angstig)		
Impulsief/agressief, Afwachten/initiatie loos		
Dagelijks functioneren		
Overige....		

Tools voor het intakegesprek:

- De complicatiematrix
- Specific Activity Scale (SAS)
- Patiënt Specifieke Klachtenlijst
- De beweegvorm en beweegvoorkeuren
- De doelen en motivatie analyse

5. Fittest

De fittest bepaalt de nulmeting en bestaat uit de volgende onderdelen:

- Bepalen van lengte en gewicht
- Meten van het vetpercentage en de BMI
- Meten van de bloeddruk
- Submaximale test ter bepaling van het uithoudingsvermogen.
 - De 6 minuten wandeltest of
 - De aangepaste Astrandtest
- Eventuele aanvullende relevante tests, zoals bijv. de balanstest

Tijdens het testen zal de BNAH de mate van vermoeiheid en/of pijn die de deelnemer ervaart goed monitoren d.m.v. de Borg Schaal of de Visueel Analoge Schaal.

6. Opstellen en coördineren van het beweegprogramma

Met behulp van alle gegevens zal de BNAH:

- kunnen beoordelen of contact met een (beweeg)zorgprofessional wenselijk of zelfs noodzakelijk is;
- de mate van zelfstandigheid van de deelnemer kunnen bepalen;
- een complicatiematrix met aandachtspunten
- begeleidingsprofiel bepalen
- een jaarplan met doelstellingen kunnen opstellen.
- Een korte termijn plan opstellen

7. Evaluatie en voortgang

Regelmatig plannen we een evaluatie moment. Bekeken wordt of de resultaten in overeenstemming zijn met de doelen die gesteld zijn op de langere termijn. Waar nodig volgen er aanpassingen in trainingsprogramma.

8. Begeleiden en coachen tijdens het beweegprogramma

De BNAH kan goed omgaan met noodgevallen, blessures en klachten van de deelnemer. Daarnaast zijn de volgende zaken van belang:

Meldingsplicht bij klachten en symptomen

Bij de intakeprocedure zijn de gezondheidsrisico's in kaart gebracht en om gezondheidsschade te voorkomen ondertekenen de BNAHer en de deelnemer beide het meldingsplicht formulier. Deze overeenkomst voorziet in een blijvende meldingsplicht door de BNAH én door de deelnemer en hier hoort regelmatig weer naar gerefereerd te worden door de BNAH.

Criteria voor het (tijdelijk) onderbreken van het trainingsprogramma

De eerste (koorts) is een absoluut exclusie criterium die altijd van kracht is. De tweede tot en met de zesde zijn relatieve exclusiecriteria die door een arts, die op de hoogte is van deze onverklaarde klachten of ziekenhuisopname, terzijde geschoven kan worden.

1. Koorts gehad in de voorliggende twee weken?
2. Onverklaarde klachten van pijn op de borst.
3. Onverklaarde klachten van benauwdheid.
4. Onverklaarde klachten van duizeligheid of flauwvallen.
5. Onverklaarde klachten van hartkloppingen.
6. Een recente opname (< 6 weken) in een ziekenhuis, waarbij de behandelend specialist geen expliciete duidelijkheid heeft gegeven dat er lichamelijk ingespannen mag worden.

Blessurepreventie

Het trainingsprogramma houdt rekening met de regels met betrekking tot blessurepreventie (warming-up, cool down, geleidelijke opbouw van training, het houdt rekening met een eventueel vertraagd herstel, eventueel gebruik van beschermende materialen, en het herkennen van een onveilige sportomgeving etc.)

Omgaan met calamiteiten

Als Fit!vak (Preventie)centrum voldoet FITNEZZplaza aan het LERF Kermerk. Dit Keurmerk controleerd o.a. of er medewerkers aanwezig zijn die reanimatievaardig zijn, en/of kunnen omgaan met AED/defibrillator? Bij FITNEZZplaza is er altijd een BHV-er in het centrum aanwezig. Daarnaast zijn er ook nog meerdere personeelsleden in het bezit van een EHBO diploma.

Effectiviteit en tevredenheid

De effectiviteit van een trainingsprogramma wordt afgemeten aan het behalen van individuele doelstellingen en deeldoelstellingen. Het behalen van de individuele doelstellingen is met name ook van belang voor de intrinsieke motivatie, het zelfvertrouwen en de zelfstandigheid van de deelnemer. Voldoende uitdaging, niet teveel belemmeringen en een goede afstemming van zijn sportieve en mentale belasting en belastbaarheid.

Instructies en coaching

Instructies maken duidelijk wat, wanneer en hoe iemand iets moet doen. De beweegprofessional controleert of deze juist worden begrepen en juist worden opgevolgd. Navragen en observeren zijn dus belangrijk. Met het goed laten overkomen van instructies kunnen buddy's/peers en duidelijke instructiekaarten worden ingezet.

Een buddy is een kennis of familielid, die de deelnemer met NAH goed kent en door ons in de gelegenheid wordt gesteld om de deelnemer met NAH bij te staan.

Een peer is een oude deelnemer met NAH, die op grond van zijn ervaring de nieuwe deelnemer eveneens kan bijstaan. Ook de peer kan hiervoor door ons in de gelegenheid worden gesteld.

9. Tot slot

Met het programma Meet Me @ The Gym zijn we in staat om mensen met NAH op een veilige en verantwoord wijze te begeleiden in het sporten en bewegen. Zoals gezegd heeft sporten namelijk een bewezen effect op de lichamelijke conditie, maar ook het mentale (cognitieve en psychische) functioneren verbetert door regelmatig te bewegen en/of sporten. Net zo belangrijk is het oppakken van een dagelijks ritme, het sociale contact met lotgenoten of juist met sporters die geen NAH hebben. Lekker bewegen in een *niet* medische setting, maar toch de juiste en op maat gemaakte begeleiding ontvangen. Dat is waar wij voor staan.

Meer informatie:

Corina van Haren
FITNEZZplaza
Euterpelaan 3a
5344 CA OSS
0412-643700
corina@fitnezzplaza.nl