

Protocol 'Bewegen met een chronische aandoening'

> Inleiding

U geeft sport- en beweegactiviteiten aan mensen met een vorm van een chronische aandoening. Het niveau en de aard van aandoening van deze mensen varieert vaak enorm. Dit geldt ook voor de verschillen in de belasting en belastbaarheid. Ondanks al deze verschillen sporten zij in veel gevallen in de reguliere sport- en beweeggroepen. De extra aandacht die deze mensen nodig hebben ontbreekt veelal. Om u te informeren over hoe om te gaan met mensen met een chronische aandoening, vindt u op deze website een aantal gratis downloads.

Met behulp van deskundigen uit het werkveld, die veel ervaring hebben met specifieke doelgroepen, is dit protocol samengesteld. Hierin staan de belangrijkste punten waar u op moet letten bij het lesgeven aan mensen met een chronische aandoening. In de overige downloads vindt u de belangrijkste informatie per chronische aandoening.

> Aandachtspunten

De aandachtspunten in het contact met de sporter. De trainer:

- heeft kennis en inzicht in de mogelijkheden van iedere deelnemer
- laat deelnemers hun medicijnkaart of beweegpas meenemen
- controleert de deelnemers voorafgaand aan de sportles
- observeert de deelnemers goed

Aandachtspunten op het gebied van belastbaarheid. De trainer:

- zorgt voor een goede, langere warming-up in verband met tragere aanpassing
- zorgt voor een goede 'cooling down'
- instrueert de deelnemers om aan te geven als het niet lekker gaat
- meet belastbaarheid met de methode 'MET' en de 'Borgschaal' (zie MEETHodes)
- past de les individueel aan, rekening houdend met de verschillen in belastbaarheid

Aandachtspunten op het gebied van veiligheid. De trainer:

- heeft enige kennis hoe te handelen bij klachten
- zorgt voor een rugzak met EHBO-materiaal.
- maakt afspraken over wie welke verantwoordelijkheid heeft tijdens de les

> MEETHodes

Om de maximale belastbaarheid per persoon te meten zijn 3 verschillende methoden ontwikkeld.

1. METabolic equivalent (afgekort MET)

MET is een maat voor stofwisselingsprocessen. De MET-waarde in rust, bijvoorbeeld tijdens het zitten of liggen, is 1. Mensen gebruiken dan immers ook energie. De hoeveelheid energie die nodig is, is afhankelijk van het lichaamsgewicht dit is dus ook voor iedereen verschillend. Een METwaarde van 2 geeft aan, dat iemand tweemaal de energie verbruikt die een persoon normaal tijdens rust gebruikt.

Voor mensen met een hart- en/of vaataandoening gelden andere MET-waarden. De bijbehorende risico's zijn ook anders dan voor mensen zonder deze aandoeningen.

Hieronder een overzicht met bijbehorende risico's:

Laag risico: goed belastbaar, inspanningsvermogen 4-6 MET, wandeltempo 4-6 km/u

Matig risico: redelijk belastbaar, inspanningsvermogen 3-6 MET, wandeltempo 3-6 km/u

Hoog risico: slecht belastbaar, inspanningsvermogen 1-3 MET, wandeltempo 1-3 km/u

Rust: zitten, staan 1.0 MET
 Wandelen, 3-4 km/u 3.0 MET
 Fietsen, 15,6 km/u 5.0 MET
 Wandelen, 5,6 km/u 5.5 MET
 Joggen, 8 km/u 7.5 MET
 Fietsen, 20 km/u 9.0 MET
 Zwemmen (crawl), 0,6 m/s 10.0 MET
 Rennen, 13,7 km/u 12.0 MET

2. BORG-schaal

Het gebruik van de Borgschaal geeft nuttige informatie over de relatieve belasting, zoals die door de deelnemer zelf ervaren wordt. Hierbij moeten de mensen zelf op de schaal aangeven hoe ze zich voelen. Dit kan de sportleider op vier verschillende momenten doen:

1. Persoonlijke waardering van de warming-up
2. Persoonlijke waardering van de 1e kern van de les
3. Persoonlijke waardering van de 2e kern van de les
4. Persoonlijke waardering van de totale sportles

6		6
7	Zeër,zéér licht	7
8		8
9	Zeër licht	9
10		10
11	Tamelijk licht	11
12		12
13	Redelijk zwaar	13
14		14
15	Zwaar	15
16		16
17	Zeër zwaar	17
18		18
19	Zeër, zéér zwaar	19
20		20

In deze schaal staat de score 6 voor 'geen enkele belasting' en betekent 20 een maximale belasting.

3. Formule van Karvonen

$(220 - \text{leeftijd} - \text{rustpols}) \times \text{percentage inspanning} + \text{rustpols}$

De intensiteit van een oefening kan gemeten worden met behulp van de hoogte van de hartslag.

Inspanningspercentage:

- Extensieve duurtraining: 60% - 70%
- Normale duurtraining: 70% - 75%
- Tempoduurtraining: 75% - 85%
- Interval extensief: 85% - 90%
- Interval intensief: 90% - 95%

Deze formule richt zich dus niet op hoe de deelnemer de belasting ervaart, maar geeft een fysiologisch beeld van de inspanning. Mensen met een chronische aandoening zullen bijna nooit boven de 85 procent van de maximale hartslag trainen. Zij zullen vooral extensieve duurtraining volgen.