

# Fittest

## Doelgroep

- Risicogroepen in de samenleving.
- Cliënten die willen weten hoe het staat met hun gezondheid.
- Cliënten die willen werken aan hun gezondheid en daar graag gerichte adviezen over willen hebben.
- Cliënten die werken aan hun gezondheid en met enige regelmaat via een fittest de trainingsresultaten willen evalueren.
- Sportverenigingen die bij toetreding van een lid een keuring verlangen.
- Sportverenigingen die gedurende de training een overzicht willen hebben van de gezondheidsstatus van de sporters.

## Doel

Het doel van de fittest is een indicatie te verkrijgen van de algemene gezondheidstoestand van de te testen persoon. Gezondheidsrisico's zijn relatief eenvoudig te destilleren en via de gezondheidsprofielen die daaruit voortvloeien zullen gerichte adviezen worden verstrekt.

De adviezen zullen gericht zijn op:

- a. het verminderen van de risicofactor(en), zowel in kwantiteit als gradatie.
- b. het voorkomen van ziekten en kwalen die voortvloeien uit de risicofactor(en).
- c. trainingsaanpak van de sporter(s)
- d. bewegingsadviezen voor de niet sporters

Wanneer groepen mensen worden getest vanuit een sportvereniging kan in gezamenlijk overleg met de trainer bepaald worden waar de trainingsaccenten moeten komen te liggen.

Bij het testen van mensen die vallen binnen een bepaalde risicogroep, zou door het anonimiseren van de persoonlijkheidsgegevens een database kunnen worden aangelegd waaruit een gezondheidsprofiel te destilleren valt van deze risicogroep. Dit zou van waarde kunnen zijn voor gemeentelijk gezondheidsbeleid. Via een nulmeting, uit te voeren voordat gemeentelijk gezondheidsbeleid in gang wordt gezet, en metingen na een af te spreken termijn, kan het gezondheidsbeleid van de gemeente worden getoetst op effectiviteit en doelmatigheid.

## Probleemstelling

Momenteel mag de gezondheid zich op veel belangstelling verheugen vanuit de overheid en zorgverzekeraars. Met name de preventie van gezondheidsproblemen is een zeer actueel thema. Gezonde voeding, voldoende bewegen, niet teveel stress en goede arbeidsomstandigheden zijn belangrijk voor het gezond zijn en gezond blijven. Wanneer op één of meerdere van deze onderwerpen minder goed wordt gescoord, dan bestaat het risico dat er gezondheidsproblemen ontstaan. Deze kans wordt groter wanneer er wordt gerookt en/of teveel alcohol wordt gedronken.

De gezondheidsproblemen waar het om gaat:

- hart- en vaatziekten
- hoge bloeddruk
- overgewicht
- verhoogde kans op suikerziekte
- gewrichtsklachten
- lusteloosheid, depressiviteit, vermoeidheid

Zeker in combinatie kunnen deze factoren grote en in vele gevallen onherstelbare schade toebrengen aan de gezondheid! Een verkorte levensverwachting is het rechtstreekse gevolg. Ook chronische klachten zijn vaak het resultaat, leidend tot een complex van persoonlijke negatieve sociaal maatschappelijke gevolgen. Hierbij zullen de kosten voor (para)medische zorg en verlies van arbeidsproductiviteit tot ongewenste hoogte stijgen.

### **Inhoud**

De fittest wordt afgenomen door fysiotherapeuten die hiertoe zijn geschoold en bestaat uit de volgende onderdelen:

- Bloeddruk
- Lenigheid
- Gewicht
- Conditie
- Kracht
- Longfunctie
- Vetpercentage
- Cholesterol

Voorafgaand aan de metingen worden mogelijke contra-indicaties (aanwijzingen of omstandigheden die in dit geval pleiten tegen het volgen van de test) geïnventariseerd. Zijn er één of meer contra-indicaties, dan zullen bepaalde gedeelten van de test niet afgenomen kunnen worden.

De metingen zijn geprotocolleerd en worden in een computerprogramma vastgelegd. De benodigde meetapparatuur is in de testcentra aanwezig. De resultaten van de metingen worden in het programma vergeleken met “normaalwaarden”. Cijfermatig en door middel van staafdiagrammen worden per testonderdeel de bevindingen ten opzichte van de normaalwaarden weergegeven.

Aan de hand van de metingen wordt een gezondheidsprofiel vastgesteld. De adviezen, zowel mondeling als op papier, zullen afhangen van dit profiel. Standaardpakketten schriftelijke informatie zijn beschikbaar.

De testresultaten en de schriftelijke informatie worden in een specifiek hiervoor ontworpen map aan de cliënt meegegeven.

### **Resultaat**

De cliënt heeft na de metingen en de uitleg inzicht in zijn/haar gezondheidsprofiel. Wanneer de cliënt het wil, kan een vervolgspraak gemaakt worden voor het tegen gereduceerd tarief volgen van een specifiek trainingstraject binnen de praktijk (preventieve medische training, medische training of gewichtsoffensief). Het is de cliënt ook bekend dat hij/zij de mogelijkheid heeft na het opvolgen van de adviezen nogmaals de fittest te doen om de gezondheidswinst te kunnen bepalen.

### **Werkwijze**

De cliënt wordt verwezen naar de coördinator van het gewenste trainingscentrum. Deze legt de administratieve gegevens van de cliënt vast. Binnen een week krijgt de cliënt een oproep voor de fittest. De oproep wordt vergezeld door een medische vragenlijst.

De fittest duurt ongeveer 45 minuten en is als volgt onder te verdelen:

1. Het beoordelen van de medische vragenlijst. Dit gebeurt voorafgaand aan de eigenlijke fittest in de praktijk.
2. Gesprek aan de hand van de medische vragenlijst om te analyseren of er contra-indicaties zijn voor een gedeelte van de fittest. Bij het aanwezig zijn van één of meerder contra-indicaties zal per situatie beoordeeld moeten worden of het gewenst is dat de cliënt contact op neemt met zijn/haar huisarts. Contra-indicaties om met (gedeelten van) de fittest te beginnen zijn:

- Een positieve score op het medisch vragenformulier
  - Radiculair beeld (b.v. een zenuwbeklemming als gevolg van een hernia)
  - Maligniteiten (actieve vormen van kanker/tumoren)
  - Deformiteiten (ernstige misvormingen)
  - Pijn (het hangt van de mate en soort van pijn af of al dan niet met de test kan worden begonnen)
  - Niet reële overtuigingen van de klant die een onderdeel van de test kunnen blokkeren
  - Taalbarrière
3. Het uitvoeren van de testen en het registreren van de uitkomsten.
  4. Het uitdraaien van de testuitslagen.
  5. Uitleg van de testresultaten, het beantwoorden van vragen en het geven van adviezen, zowel mondeling als  
via schriftelijk informatiemateriaal, hoe de gezondheid op de gewenste onderdelen is te bevorderen.
  6. Het samenstellen van de informatiemap
  7. Het maken van eventuele vervolgspraak (hierbij dient weer te worden verwezen naar de coördinator van het trainingscentrum).

De testgegevens zullen geanonimiseerd worden opgeslagen in een database. Bij voldoende grootte zullen hieruit relevante gegevens kunnen worden gedestilleerd ten behoeve van derden.

### **Kosten**

Het tarief voor de fittest is € 45,-. Dit is inclusief de map met uitgebreid voorlichtingsmateriaal.