

Risico analyse veilig bewegen

(formulier Par-Q)

Naam deelnemer:

Veilig bewegen analyse

- 1 Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad, zonder dat u een fysieke activiteit deed? Ja Nee
- 2 Voelt u pijn op de borst (van een drukkend karakter) tijdens fysieke activiteiten? Ja Nee
- 3 Is er ooit door een arts geconstateerd dat u last heeft van hart- en vaatziekten en dat u alleen lichamelijke activiteit op advies van een arts moet uitvoeren? Ja Nee
- 4 Verliest u uw balans wel eens als gevolg van duizeligheid of verliest u het bewustzijn wel eens? Ja Nee
- 5 Heeft u bot-, gewrichts- of rugaandoeningen zoals artrose, artritis of reuma die verergeren door inspanning? Ja Nee
- 6 Gebruikt u momenteel medicijnen in verband met uw bloeddruk of voor uw hart? Ja Nee
- 7 Is er een andere medische of fysieke reden of zijn er belemmeringen waardoor u niet mee zou kunnen deelnemen of uw huisarts toestemming zou moeten geven om deel te nemen aan een activiteitenprogramma? Ja Nee
- 8 Is uw huisarts of behandelend arts bekend met deze situatie en stemt deze hiermee in dat u gaat sporten? Ja Nee
- 9 Heeft uw huisarts of behandelend arts belemmeringen of beperkingen opgelegd ten aanzien van sporten? Ja Nee

Ondernomen actie n.a.v. Par-Q

Ik heb de gezondheidsanalyse naar waarheid ingevuld en ben op de hoogte dat deelname aan sport-activiteiten en het gebruik maken van apparatuur binnen het sportcentrum geheel op eigen risico is.

Handtekening deelnemer:

Beperkingsanalyse

Blessures

1 Heeft u een blessure?

Ja Nee

Zo ja, welke? *(blessurelocatie noemen)*

2 Geeft deze blessure beperkingen in uw dagelijkse leven?

Ja Nee

Druk uit in een schaal van 0-10 in hoeveel deze blessure in de weg staat.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mogelijk doorverwijzing bij hoog cijfer

3 Weet uw arts/behandelaar dat u hier aan de slag gaat?

Ja Nee

Ondernomen actie:

(Chronische) Aandoeningen

1 Heeft u een chronische aandoening?

Ja Nee

Zo ja, welke?

- Longen
- Gewrichten
- Diabetes
- Hersenletsel
- Oncologisch

2 Geeft deze aandoening beperkingen in uw dagelijkse leven?

Ja Nee

Druk uit in een schaal van 0-10 in hoeveel deze aandoening in de weg staat.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mogelijk doorverwijzing bij hoog cijfer

3 Weet uw arts/behandelaar dat u hier aan de slag gaat?

Ja Nee

Ondernomen actie:

Ik heb de beperkingsanalyse naar waarheid ingevuld en ben op de hoogte dat deelname aan sport-activiteiten en het gebruik maken van apparatuur binnen het sportcentrum geheel op eigen risico is.

Datum:

Deelnemer:

Handtekening:

Specifieke vragenlijst kankerpatiënten

1 Voor welke vorm van kanker bent/wordt u behandeld?

- Alveeskliekkanker (pancreaskanker)
- Baarmoederhalskanker
- Blaaskanker
- Borstkanker
- Botkanker
- Chronische lymfatische leukemie
- Darmkankers
- Eierstokkanker
- G.I.S.T. (Gastro Intestinale Stroma Tumor)
- Huidkankers/melanomen
- Ewing-sarcoom (vorm van botkanker)
- Fibrosarcoom (kwaadaardig bindweefselgezwel)
- Galwegkanker
- Hersentumoren, primair of als uitzaaiingen
- Keelkanker
- Leukemie
- Leverkanker en tumoren
- Lymfklierkanker (ziekte van Hodgkin en non-Hodgkin)
- Longkanker
- Mond- en keelkanker
- Maagkanker
- MDS (groep van beenmergstatoornissen waarbij de productie van bloedcellen is verstoord)
- Multipole Endocriene Neoplasie
- Multipel Myeloom, vroeger ook wel ziekte van Kahler genoemd
- Nierkanker
- Neuro Endocriene Tumoren (NET/NEC)
- Prostaatcanker
- Ruggenmergtumoren - neuro endocriene tumoren
- Sarcoom (tumor van steun- en tussenweefsels of van de weke delen)
- Schildklierkanker
- Slokdarmkanker
- Stembandkanker
- Testiscarcinoom
- Vulvakanker/schaamlipekanker
- Wilms' tumor een vorm van kinderkanker in de nieren en weke delen sarcoom
- Ziekte van Waldenström (een beenmergekanker)
- overig



2 Welke behandeling?

- Operatie
- Chemotherapie
- Bestraling
- Immunotherapie

aanvullingen:

3 Behandeling afgerond?

- Ja** (bij dit antwoord door naar vraag 5)
- Nee** (bij dit antwoord door naar de vraag 4)

4 In welke behandelfase zit u nu?

- Operatie
- Chemotherapie
- Radiotherapie
- Immunotherapie
- aanvullingen:

Na deze vraag door naar vraag 6

5 U heeft de behandelingen,

- langer dan 3 maanden geleden afgerond en **geen klachten en/of belemmeringen**
- korter dan 3 maanden geleden afgerond en **geen klachten en/of belemmeringen**
- langer dan 3 maanden geleden afgerond en **wel klachten en/of belemmeringen**

6 Heeft u oncologische (trainings) revalidatie (gevolgd)?

- Ja** (door naar vraag 7)
- Nee** (door naar vraag 8)

7 Het betreft een oncologische (trainings) revalidatie,

- korter dan 3 maanden en **heeft u een evaluatierapportage en/of trainingsadviezen**
- langer dan 3 maanden en **ongewenste veranderingen sindsdien**

8 U heeft geen oncologische (trainings) revalidatie gehad omdat:

het niet mogelijk was i.v.m. klachten en/of belemmeringen

Andere reden:

9 Heeft u op dit moment klachten en/of belemmeringen?

Ja (door naar vraag 10)

Nee

10 U heeft betreft de klachten en/of belemmeringen last van:

Vermoeidheid (door naar vraag 11)

Kortademigheid

Hartkloppingen

Oedeem

Overige klachten:

11 U heeft last van vermoeidheid, heeft u oncologische revalidatie gehad?

Ja (door naar vraag 12)

Nee

12 Is er sindsdien achteruitgang?

Ja

Nee maar wel met het advies om te starten met een evaluatie na 6 weken, bij onvoldoende verbetering c.q. toename vermoeidheid en/of klachten

Beslisboom

Bovenstaande vragenlijst vertaalt zich in een 'beslisboom'. Aan de hand van deze beslisboom kan de sportbegeleider eenvoudig vaststellen of de voormalig kankerpatiënt op een veilige manier begeleid kan worden, of dat er aanvullende kennis van een sportarts of oncologisch fysiotherapeut nodig is. Het systeem werkt met een drietal signaleringen: een rode, oranje en groene vlag.

- **Rode vlag:** de situatie waarbij het sporten in een regulier aanbod niet opgepakt mag worden. We adviseren de sporter dringend om contact op te nemen met Tegenkracht. Tegenkracht kan de sporter in contact brengen met een sportarts in de buurt en waar nodig met een gespecialiseerde (oncologie)fysiotherapeut. Daar waar mogelijk kan het sporten verder opgepakt worden binnen het sportcentrum op advies van de sportarts, of in een combinatietraject en in nauw overleg met de (oncologie)fysiotherapeut, direct of in een later stadium.
- **Oranje vlag:** de status waar wel veilig het sporten regulier opgepakt kan worden, onder voorwaarde dat na 6 weken een evaluatie wordt gedaan. De oranje vlag is opgenomen bij de oncologiepatiënten die wel een oncologische revalidatie hebben gehad en vermoeidheidsklachten ervaren. Zijn er te weinig vorderingen en/of waren de subdoelen niet gehaald of niet realistisch? Dan adviseren we dringend om contact op te nemen met Tegenkracht (zie rode vlag).
- **Groene vlag:** de status waarbij het regulier sporten veilig kan worden opgepakt. Advies is de begeleiding op te pakken waarbij rekening gehouden wordt met een verminderde belastbaarheid. Zoals een sporter die terugkomt na zware blessure. Zowel op het fysieke als het mentale vlak. Ook bij de groene vlag adviseren wij om na 6 weken een evaluatie op te nemen. Worden de gewenste vorderingen niet gemaakt of waren de subdoelen niet realistisch? Dan adviseren we dringend om contact op te nemen met Tegenkracht (zie rode vlag).