

**Cursus Trainingsfysiologie bij Chronisch Zieken**

**inspearit-Cibit Academy, Bilthoven**

**Donderdag 6 en vrijdag 7 februari 2014**

**Inleiding**

Over de positieve effecten van sport en bewegen, ook voor mensen met een chronische ziekte (al dan niet in het revalidatietraject), wordt steeds meer bekend. Dit heeft er mede aan bijgedragen dat steeds meer mensen met een chronische ziekte blijven of (weer) gaan sporten.

(Sport-)artsen zien deze mensen regelmatig op het reguliere spreekuur. Relatief vaak zullen sporters met een chronische ziekte vragen stellen over hun fysieke belastbaarheid en een verantwoorde wijze van sportbeoefening/sporthervatting. Soms zijn het rechtstreekse vragen over de inhoud en de opbouw van een trainingsprogramma. Om de sporter met een chronische ziekte goed te kunnen adviseren zal de (sport-)arts dus in staat moeten zijn om adviezen te geven over fysieke belastbaarheid en verantwoorde trainingsprogramma’s. Hierbij is het doel niet alleen een betere belastbaarheid bij ‘bewegen in de vrije tijd’, maar ook een betere belastbaarheid in de werksituatie.

In de cursus ‘Trainingsfysiologie bij Chronisch Zieken’ wordt in 4 dagdelen eerst in het kort de epidemiologie van chronische ziekten besproken, waarna een overzicht wordt gepresenteerd van de bewegingsrichtlijnen die er al in Nederland zijn. Daarna wordt bij vijf chronische ziekten in het kort de achtergrondtheorie besproken, waarna het accent gelegd zal worden op de (valkuilen en aandachtspunten bij de) inspanningsdiagnostiek en het opstellen en beoordelen van trainingsprogramma’s.

De docenten van deze cursus zijn gevraagd vanwege hun expertise op dit gebied bij respectievelijk NeBasNSG, TNO, het Máxima Medisch Centrum te Veldhoven, de Universiteit van Maastricht en diverse andere (intramurale) instellingen. Zij zijn in staat om de theorie in de praktijk van sporters met een chronische ziekte toe te passen en om deze kennis op een begrijpelijk niveau aan de (sport-)arts over te brengen.

**Algemeen**

Voorafgaande aan de cursus worden de cursisten gevraagd zelf een casus/ onderwerp voor te bereiden, m.b.t. het onderwerp ‘Trainingsfysiologie bij Chronisch Zieken’. Deze casus/dit onderwerp mag hooguit 20 minuten in beslag nemen en dient **twee weken** voor aanvang van de cursus te worden gestuurd naar [elss@sportgeneeskunde.com](mailto:elss@sportgeneeskunde.com) en [claras@sportgeneeskunde.com](mailto:claras@sportgeneeskunde.com)

**Doelstelling**

Deze cursus is opgezet in het kader van de opleiding tot sportarts.

De (sport-)arts dient kennis, inzicht en vaardigheden van de inspanningsfysiologie bij sporters met een chronische ziekte te verwerven en de invloed van training daarop. Het algemene doel is dat de (sport-)arts de sporter met een chronische ziekte adequaat kan begeleiden in situaties die raakvlakken hebben met de trainingsfysiologie.

**Doelgroep**

Aios sportgeneeskunde, sportartsen en artsen die de SOS-cursus Trainingsfysiologie hebben gevolgd.

**Aantal deelnemers**

Maximaal 25.

**Datum**

6 en 7 februari 2014.

**Locatie**

inspearit-Cibit Academy, Bilthoven.

**Certificaat**

De deelnemers ontvangen aan het einde van de cursus een certificaat.

**Accreditatie**

De cursus is voor sportartsen voor 12 uur geaccrediteerd.

De cursus is geaccrediteerd door de LHV voor huisartsen voor 12 punten.

**Kosten**

De prijs voor deze cursus incl. maaltijden en cursusmateriaal bedraagt € 850,--.

**Inschrijven**

U kunt zich via bijgevoegd inschrijfformulier inschrijven. Ca. twee weken voor aanvang van de cursus wordt d.m.v. uw machtiging eenmalig het cursusbedrag van uw bankrekening afgeschreven.

****

**Programma Trainingsfysiologie bij Chronisch Zieken**

##### ***Donderdag 6 februari 2014***

09.00 - 09.30 uur Ontvangst

09.30 - 09.35 uur Welkom en inleiding; **E. Stolk**, sportarts

09.35 - 10.05 uur Bewegingsfacilitering bij chronisch zieken; **H. Smid,**

VSG Implementatie van beweegprogramma’s

10.05 - 11.20 uur Inspanningsfysiologie bij chronisch zieke kinderen;

**T. Takken**, klinisch inspanningsfysioloog

*11.20 - 11.35 uur Pauze*

11.35 - 12.50 uur Diabetes mellitus type 2 (en syndroom X);

**S.F.E. Praet**, sportarts

*12.50 - 13.45 uur Lunch*

13.45 - 14.45 uur Diabetes mellitus type 1; **L.P. Heere**, sportarts

*14.45 - 15.00 uur Pauze*

15.00 - 16.00 uur Hartfalen; **V. Niemeijer,** sportarts

16.00 - 16.15 uur Evaluatie eerste dag; **E. Stolk**

***Vrijdag 7 februari 2014***

09.00 - 09.05 uur Welkom door dagvoorzitter / kerndocent; **G. Schep**

09.05 - 12.00 uur Intramuraal werkende sportartsen en chronisch zieken - Oncologie

- Revalidatie na een hartinfarct.

- COPD (theorie en praktijk)

*Onderbroken door 2 x voordracht cursisten*

*12.00 - 13.00 uur Lunch*

13.00 - 14.00 uur Vervolg Intramuraal werkende sportartsen en chronisch zieken

14.00 - 15.00 uur 2 x voordrachten cursisten

*15.00 - 15.15 uur Pauze*

15.15 - 16.15 uur 1-2 x voordrachten cursisten

16.15 - 16.30 uur Evaluatie en afsluiting cursus; **G. Schep**