

Keuzedeel mbo

Fitnesstrainer oncologie

Code

K1294

Ontwikkeld door: SBB in samenwerking met Summa College, Enforce, Fitfactory, Harks en Libra Revalidatie en Audiologie
Penvoerder: Sectorkamer zorg, welzijn en sport

1. Algemene informatie

D1: Fitnesstrainer oncologie

Studielast

240

Beroepsvereisten

Nee

Certificaten

Ja

Onderwijsinstellingen kunnen, onder specifieke voorwaarden, in de derde leerweg een certificaatgerichte opleiding aanbieden voor een keuzedeel dat na 1 augustus 2020 is vastgesteld. Zie vragen 7 en 17 van de veelgestelde vragen veranderaanpak (<https://kwalificatiestructuur-mijn.s-bb.nl/vragen/verander>).

Scholingsbehoefte/landelijke herkenbaarheid

Als gevolg van toenemend bewijs dat bewegen voor, tijdens en na behandeling van kanker een positief effect heeft op het herstel, adviseren zorgprofessionals patiënten vaker om te bewegen en neemt de vraag naar gespecialiseerde fitnesstrainers toe. Hierdoor hebben werkgevers in de fitnessbranche te maken met personeel dat niet toegerust is om in de specifieke bewegingsbehoeften van mensen die kanker hebben (gehad) te voorzien. Dit resulteert in een scholingsbehoefte op het snijvlak van bewegen en oncologie. Deze scholingsbehoefte wordt onderschreven door onderzoek van het Sports Medicine, dat stelt dat (groeps)trainingen bij fitnesscentra een toegankelijke manier zijn om fysiek actief te blijven, maar ook dat er weinig scholingsmethodes bestaan om personeel in de fitnessbranche voor te bereiden op werken met mensen die kanker hebben (gehad). Door het keuzedeel Fitnesstrainer oncologie in te zetten voor (bij)scholing van werkenden en werkzoekenden kan aan deze scholingsbehoefte worden voldaan.

Zelfstandige betekenis

Na het volgen van dit keuzedeel zijn mensen breder inzetbaar in de fitnessbranche op het maken van specifieke trainingsschema's en het op verantwoorde wijze trainen en monitoren van de gezondheid en fysieke conditie gericht op mensen die kanker hebben (gehad). Daarnaast zorgt het volgen van het keuzedeel voor bredere inzetbaarheid als bewegingsdeskundige richting zorgprofessionals.

Doelgroep

Dit keuzedeel is bedoeld voor mensen die opgeleid zijn als fitnesstrainers, personal trainers en bewegingsagogen die mensen met oncologische ziektebeelden bij sport- en bewegingsactiviteiten (gaan) begeleiden in de fitnessbranche.

Ingangsdatum certificaat

01-08-2022

Ontwikkeld voor kwalificatie(s)

Zie bijlage op www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers

Toelichting

Relevantie van het keuzedeel

Uit cijfers van de Nederlandse Kanker Registratie komt naar voren dat kanker een ziekte is die in 2020 in Nederland circa 115.000 mensen treft. De laatste jaren heeft de behandeling van kanker diverse ontwikkelingen doorgemaakt. Dankzij een stijging in overlevingskans en verlenging van de levensduur wordt kanker steeds meer een chronische ziekte waar mensen langdurig mee kunnen leven. Op het moment dat de ziekte onder controle is kan de aandacht opnieuw gevestigd worden op de optimalisering van de (fysieke) gezondheid.

Op dit moment worden personen die kanker hebben (gehad) voor, tijdens en na hun behandeling waar mogelijk begeleid door een (oncologie) fysiotherapeut. Na dit traject is er een beperkt vangnet beschikbaar. Om hierop in te kunnen spelen is de opleiding van trainers en bewegingsagogen mét kennis van oncologie van essentieel belang. Zij kunnen de (oncologie) fysiotherapeuten ondersteunen bij de sportbegeleiding van personen die kanker hebben (gehad) of deze begeleiding voortzetten daar waar die bij fysiotherapeuten niet langer wordt voortgezet. Het is daarmee een uitbreiding van de bevoegdheden die een fitnesstrainer normaal gesproken heeft: namelijk fitness voor mensen met een ziektebeeld. Dit keuzedeel biedt de beginnend beroepsbeoefenaar een diepere ingang op gezondheidsklachten als gevolg van de ziekte en/of behandeling en verdiepende kennis

over de ziekte, de behandeling en de bijwerken. Op het gebied van fitness met pathologie is de fitnesstrainer daarmee ook breder inzetbaar.

Beschrijving van het keuzedeel

Dit keuzedeel is erop gericht om beginnend beroepsbeoefenaars Sport en Bewegen op te leiden om mensen die kanker hebben (gehad) te helpen met bewegen. Het betreft hierbij personen die geen medisch specialistische zorg meer nodig hebben en voor wie deelname aan een sport- en beweegprogramma verantwoord is. De beginnend beroepsbeoefenaar dient voorafgaand aan deelname van het keuzedeel al kennis te hebben opgedaan van trainingsleer en fysiologie. Tijdens het keuzedeel ligt het accent met name op oncologie in relatie tot bewegen.

Branchevereisten

Nee

Aard van keuzedeel

Verdiepend

Verbredend

2. Uitwerking

D1-K1: Traint mensen die kanker hebben (gehad)

Complexiteit

De beginnend beroepsbeoefenaar werkt gestructureerd en lokaal. Werkzaamheden zijn gestandaardiseerd in de te doorlopen processen, maar het maatwerk per cliënt is wisselend. De beginnend beroepsbeoefenaar heeft specialistische kennis van fitness, anatomie, fysiologie, trainingsleer en oncologie. De complexiteit in het werk van de beginnend beroepsbeoefenaar zit verder in het signaleren van klachten of veranderingen in de fysieke gesteldheid die kunnen ontstaan.

Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar werkt in het algemeen zelfstandig maar kan ook een ondersteunende rol vervullen voor bestaand specialismen zoals bijvoorbeeld fysiotherapie. Hierdoor werkt de beginnend beroepsbeoefenaar samen met gelijken, medisch specialisten en cliënten. De beginnend beroepsbeoefenaar is zelfstandig verantwoordelijk voor het opstellen van een trainingsprogramma waarbij rekening gehouden wordt met de fysieke belastbaarheid van de cliënt. Hij/zij draagt verantwoordelijkheid voor de resultaten van de eigen werkzaamheden. Hij/zij bewaakt daarom de grenzen van zijn of haar vakgebied en adviseert of verwijst zo nodig door naar andere disciplines. Hierbij rapporteert de beginnend beroepsbeoefenaar aan andere disciplines over de constatering en de hulpvraag.

Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft specialistische kennis van fitness, anatomie, fysiologie en trainingsleer
- heeft specialistische kennis van zaken rondom oncologie
- heeft brede kennis van de behandelmethoden bij kanker en bijbehorende bijwerkingen
- heeft kennis van anamnese
- heeft kennis van gesprekstechnieken
- heeft kennis van gangbare inspanningstests
- kan een intake- en evaluatiegesprek voeren
- kan fysieke testen afnemen
- kan fysieke trainingen opstellen voor mensen met een oncologisch verleden
- kan fysieke trainingen verzorgen voor mensen met een oncologisch verleden
- kan rekening houden met de aanwezigheid van mogelijke (late) klachten of bijwerkingen
- kan de grenzen van zijn of haar deskundigheid herkennen en waar nodig samenwerking opzoeken met andere disciplines

D1-K1-W1: Intake uitvoeren

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar doet een intake. Hij/zij gaat het gesprek aan met de cliënt en neemt diverse vragenlijsten met de cliënt door om de belastbaarheid van de cliënt in kaart te brengen. De beginnend beroepsbeoefenaar noteert bijwerkingen of risico's die van invloed kunnen zijn op de training. De beginnend beroepsbeoefenaar vormt zo een beeld van de risico's van de nieuwe cliënt. Wanneer nodig legt de beginnend beroepsbeoefenaar contact met andere specialismen of zorgprofessionals om mee te kunnen samenwerken.

Resultaat

De intake is uitgevoerd en waar nodig zijn andere specialismen of zorgprofessionals betrokken.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- gaat ethisch en integer om met de verkregen informatie tijdens het intakegesprek.
- zoekt bij twijfel over de fysieke belastbaarheid van de cliënt proactief de samenwerking op met andere (zorg)professionals.
- stelt zich luisterend op richting de cliënt.
- is bij het luisteren naar het verhaal van de cliënt en het lezen van de nodige gegevens opmerkzaam naar eventuele risico's ten aanzien van de fysieke belastbaarheid van de cliënt.
- gebruikt op de juiste manier gesprekstechnieken om de cliënt de meerwaarde van deelname aan een beweegprogramma te laten zien.

D1-K1-W1: Intake uitvoeren

- zet opgedane relaties en netwerken proactief in om eventuele risico's en klachten die voortkomen uit de intake of op een later moment ontstaan te laten controleren.

De onderliggende competenties zijn: Begeleiden, Aandacht en begrip tonen, Vakdeskundigheid toepassen, Analyseren, Ethisch en integer handelen

D1-K1-W2: Afnemen fysieke inspanningstest(s)

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar neemt voorafgaand aan de start van een beweegprogramma een submaximale fysieke inspanningstest af of interpreteert een reeds afgenomen inspanningstest. Hij/zij interpreteert door een oncologiefysiotherapeut of sportarts afgenomen inspanningstests en aangedragen adviezen door de resultaten van deze tests te beoordelen op de invloed die het kan hebben op het trainingstraject. Hij/zij houdt uitkomsten van (tussentijdse) inspanningstests bij voor de eigen administratie en de communicatie met medische specialisten en verwerkt deze hiertoe in geëigende systemen.

Resultaat

Inspanningstests zijn afgenomen en de resultaten hiervan zijn geïnterpreteerd en verwerkt.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- zoekt bij twijfel over de fysieke belastbaarheid van de cliënt proactief de samenwerking op met andere (zorg)professionals.
- gaat ethisch en integer om met de door hen verkregen uitslagen van de afgenomen inspanningstesten.
- gaat ethisch en integer om met de door hen verkregen uitslagen van eventueel eerder afgenomen testen.
- houdt nauwkeurig de resultaten van afgenomen tests bij.
- maakt beargumenteerde keuzes over welke test het meest geschikt is in een bepaalde situatie.

De onderliggende competenties zijn: Beslissen en activiteiten initiëren, Begeleiden, Samenwerken en overleggen, Ethisch en integer handelen, Vakdeskundigheid toepassen

D1-K1-W3: Opstellen trainingsschema

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar stelt met de door hem/haar verzamelde gegevens uit het intakegesprek en de inspanningstest een trainingsschema op of beoordeelt een door een zorgprofessional voorgedragen advies of beschreven trainingsschema op uitvoerbaarheid en past deze waar nodig aan. De beginnend beroepsbeoefenaar stelt het trainingsschema af op de fysieke belastbaarheid van de cliënt. Waar noodzakelijk voert hij/zij aanpassingen door wanneer er veranderingen zijn in de fysieke gesteldheid of belastbaarheid van de cliënt. Hij/zij signaleert aan de bevoegde betrokkenen, bestaande uit (zorg)professionals met wie een samenwerking met de cliënt bestaat, wanneer er veranderingen optreden in de fysieke gesteldheid of belastbaarheid en overlegt op de daartoe afgesproken wijze met zorgprofessionals indien nodig.

Resultaat

Het trainingsschema is opgesteld en actueel. Waar nodig is er overlegd en zijn aanpassingen gedaan.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- vraagt bij het opstellen van een trainingsschema proactief naar de behoeften en verwachtingen van de klant.
- communiceert open en duidelijk over de eigen bedoelingen, intenties en acties.
- respecteert vertrouwelijkheid.
- observeert nauwkeurig of er veranderingen in fysieke gesteldheid bij de cliënt optreden.
- overlegt zorgvuldig met de cliënt over diens belastbaarheid en hoe met de grenzen van die belastbaarheid om te gaan.
- houdt adequaat rekening met de belastbaarheid van de cliënt en het ontstaan van eventuele late bijwerkingen.
- beredeneert en beargumenteert keuzes in het opgestelde trainingsschema duidelijk.
- houdt rekening met randvoorwaarden voor een goede planning, zoals beschikbare tijden, materialen en voldoende rust.

D1-K1-W3: Opstellen trainingsschema

De onderliggende competenties zijn: Aandacht en begrip tonen, Ethisch en integer handelen, Plannen en organiseren, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten

D1-K1-W4: Uitvoeren fysieke training(en)

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar brengt een (voorgeschreven) trainingsschema ten uitvoer en houdt tijdens de training de veranderingen in de fysieke gesteldheid en belastbaarheid van de cliënt in de gaten. Hiertoe begeleidt de beginnend beroepsbeoefenaar de cliënt in diverse cardio- en krachtoefeningen. De beginnend beroepsbeoefenaar signaleert veranderingen die zowel tijdens als na de training kunnen opspelen in de fysieke gesteldheid van de cliënt. De beginnend beroepsbeoefenaar ondersteunt en/of helpt zorgprofessionals in de samenwerking en/of uitvoering van een trainingsschema door te adviseren over de belastbaarheid en de cliënt te begeleiden in het bewegingstraject. Hierbij speelt de beginnend beroepsbeoefenaar in op veranderingen die van invloed zijn op de veiligheid en uitvoering van het schema door de training waar nodig in zwaarte aan te passen en/of eventueel zelfs te beëindigen.

Resultaat

Het trainingsschema is op een veilige manier uitgevoerd en waar nodig zijn zorgprofessionals betrokken.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- stelt zich flexibel op om met veranderingen die kunnen optreden in de fysieke gesteldheid van de cliënt om te gaan en hierop zijn/haar training aan te passen.
- stelt zich besluitvaardig op bij het optreden van onverklaarbare veranderingen of veranderingen die de veiligheid beïnvloeden over de uitvoering of voortzetting van de training.
- richt zich tijdens de training op de behoeften en verwachtingen van de cliënt.

De onderliggende competenties zijn: Beslissen en activiteiten initiëren, Begeleiden, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten, Omgaan met verandering en aanpassen

D1-K1-W5: Uitvoeren evaluatiegesprek

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar voert zowel tijdens als na het traject een evaluatiegesprek uit. Hij/zij evalueert hierbij de trainingsvoortgang samen met de cliënt en bespreekt eventuele inspanningstesten die zijn afgenomen om de voortgang van de training in kaart te brengen. Hij/zij bespreekt de trainingen en signaleert of er veranderingen in de fysieke gesteldheid zijn opgetreden waar de cliënt en de beginnend beroepsbeoefenaar rekening mee dienen te houden vanuit veiligheidsoverwegingen. De beginnend beroepsbeoefenaar maakt eventuele voortuitgang inzichtelijk die in de voorgaande periode bewerkstelligd is. Hij/zij motiveert na het traject de cliënt om al dan niet bij een trainer door te gaan met het werken aan een gezonde leefstijl en deelname aan fysieke activiteit.

Resultaat

De vooruitgang van de cliënt is geëvalueerd en eventuele veranderingen in de fysieke gesteldheid zijn besproken. Na het traject is de cliënt gemotiveerd om aan een gezonde leefstijl te werken.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- leert van de geboekte vooruitgang om zijn of haar eigen vakdeskundigheid verder te bevorderen.
- maakt de cliënt actief bewust van de voordelen van een gezonde leefstijl en deelname aan fysieke activiteit.
- overlegt indien gewenst en werkt samen met zorgprofessionals wanneer zich problemen of situaties voordoen die extra aandacht vereisen.
- zet opgedane relaties en netwerken in om eventuele risico's en klachten die voortkomen uit de evaluatie te laten controleren.

D1-K1-W5: Uitvoeren evaluatiegesprek

De onderliggende competenties zijn: Samenwerken en overleggen, Relaties bouwen en netwerken, Overtuigen en beïnvloeden, Vakdeskundigheid toepassen, Leren