

**BEROEPSCOMPETENTIEPROFIEL  
BEWEGINGSDESKUNDIGE PRE-DIABETES  
NIVEAU 4+**



## Inhoudsopgave

COMPETENTIEPROFIEL BEWEGINGSDESKUNDIGE PRE-DIABETES - NIVEAU 4 + .....	3
KERNTAKEN VAN HET BEROEP .....	3
MODULAIRE VERBREDING EN VERDIEPING BEWEGINGSDESKUNDIGE PRE-DIABETES NIV. 4+ BIJ STABIELE CHRONISCH ZIEKEN .....	4

## COMPETENTIEPROFIEL BEWEGINGSDESKUNDIGE PRE-DIABETES - NIVEAU 4 +

### Uitgangspunten

- Competenties van fitnesstrainer 4 worden als uitgangspunt genomen, om een verantwoord trainingsprogramma voor 'minder belastbaren' (Bewegingsdeskundige Pre-diabetes, niv. 4+) op te stellen.
- De specifieke doelgroep betreft gezonde mensen, met een verminderde fysieke (sportieve) belastbaarheid en/of overgewicht. Er is dus GEEN sprake van een chronische medische aandoening!
- Voor het begeleiden van mensen die WEL een (stabiele) chronische aandoening of ziekte hebben is modulaire aanvulling van het competentieprofiel noodzakelijk.

### KERNTAKEN VAN HET BEROEP

#### **Kerntaak 1: Begeleiding van klanten**

##### *Algemene zaken met betrekking tot begeleiding van klanten*

- Het hebben van een goede attitude en het goed aanspreekbaar zijn voor klanten
- Het goed kunnen inschatten van wensen en verwachtingen klanten
- Het goed kunnen observeren van bewegingsgedrag van klanten
- Het kunnen uitvoeren van een calamiteiten- of veiligheidsplan

#### **Kerntaak 2: Sporttechnisch**

##### *Plannen, Uitvoeren en Evalueren van Trainingen en Lessen*

- Kennis hebben over de algemene en specifieke inclusie en exclusiecriteria van potentiële klanten.
- Deskundigheid bij globale analyse van leefstijl.
- Deskundigheid bij specifieke analyse van individuele bewegingspatroon.
- Kennis hebben van oorzaken en vormen van overgewicht.
- Kennis hebben van effecten van lichaamsbeweging en conditieverbetering op energieverbruik, lichaamsgewicht, middelomtrek en vetpercentage op korte, middellange en lange termijn.
- Het kunnen bepalen van zelfstandigheid en motivatie van klanten om beweegpatroon te veranderen.
- Deskundigheid bij toedienen van intensieve en effectieve trainingsprikkel zonder risico voor uitputting of overbelasting.
- Deskundigheid bij observeren van pupillen, die minder belastbaar en minder lichamenlijk zelfbewustzijn hebben -> Inschatten van technisch breekpunt en mentaal breekpunt/buigpunt.

#### **Kerntaak 3: Plannen en Uitvoeren van Testen**

- Het kunnen meten en monitoren van BMI, Middelomtrek en Vetpercentage (objectief).
- Het kunnen meten en analyseren van algemene en specifieke conditie (objectief).
- Het kunnen vastleggen en globaal interpreteren van ervaren klachten en ervaren gezondheid van klanten (subjectief).

#### **Kerntaak 4: Sportomgeving**

##### *Ontplooiën nieuwe activiteiten*

- Het kunnen samenwerken met (para)medische disciplines buiten het eigen centrum, bijv. fysiotherapeuten, diëtisten en leefstijladviseurs.

#### **Kerntaak 5: Organisatie binnen eigen centrum**

- Het kunnen werken met protocollen met betrekking tot trainingsprogramma's.
- Het kunnen samenwerken met (para)medische disciplines binnen eigen centrum.
- Het kunnen werken met specifieke protocollen onder leiding van (para)medici.

## MODULAIRE VERBREDING EN VERDIEPING BEWEGINGSDESKUNDIGE PRE-DIABETES NIV. 4+ BIJ STABIELE CHRONISCH ZIEKEN

Uitgangspunt:

Onderstaande modules zijn een specifieke aanvulling voor trainers met het algemene competentieprofiel 4+.

### 2A. Competenties voor begeleiden van mensen met Suikerziekte:

Algemeen: achtergrondinformatie over suikerziekte

Specifieke medische begeleiding bij diabetes mellitus

- Kennis hebben van sporttechnische en medische inclusie- en exclusiecriteria.
- Kennis hebben van effecten van lichaamsbeweging en conditieverbetering op verloop van de suikerziekte op korte, middellange en lange termijn.
- Het kunnen inschatten van het risico op hypoglykemie.
- Het kunnen herkennen van hypoglykemie.
- Het kunnen handelen bij hypoglykemie.
- Voorkomen, Herkennen en Juist Handelen van en bij onveilige en ongezonde situaties.
- Het kunnen overleggen met medici en paramedici bij specifieke problemen.

### 2B. Competenties voor begeleiden van mensen met Hart- en Vaatziekten:

Algemeen: achtergrondinformatie over Hart- en Vaatziekten en Risicofactoren

Specifieke medische begeleiding bij HVZ

- Kennis hebben van sporttechnische en medische inclusie- en exclusiecriteria.
- Kennis hebben van effecten van lichaamsbeweging op verloop van hartslag, bloeddruk, cholesterol en het proces van aderverkalking op korte, middellange en lange termijn.
- Voorkomen, Herkennen en Juist Handelen van en bij onveilige en ongezonde situaties.
- Het kunnen overleggen met medici en paramedici bij specifieke problemen.

### 2C. Competenties voor mensen met Chronische aandoeningen van de luchtwegen

Algemeen: achtergrondinformatie over Chronisch ziektes aan longen en luchtwegen

Specifieke medische begeleiding bij Chronisch ziektes aan longen en luchtwegen.

- Kennis hebben van sporttechnische en medische inclusie- en exclusiecriteria.
- Kennen van effecten van lichaamsbeweging op ademhaling.
- Herkennen van normale en abnormale kortademigheid.
- Voorkomen, Herkennen en Juist Handelen van en bij onveilige en ongezonde situaties.
- Het kunnen overleggen met medici en paramedici bij specifieke problemen.

### 2D. Competenties voor mensen die zijn of worden behandeld voor een kwaadaardige ziekte

Algemeen: achtergrondinformatie over kwaadaardige ziektes

Specifieke medische begeleiding bij kwaadaardige ziektes.

- Kennis hebben van sporttechnische en medische inclusie- en exclusiecriteria.
- Voorkomen, Herkennen en Juist Handelen van en bij onveilige en ongezonde situaties.
- Het kunnen overleggen met medici en paramedici bij specifieke problemen.