



WAAROM EEN FITTEST CARDIO+?

Bewegen heeft veel voordelen. Meer bewegen zorgt voor een betere gewichtscntrole, versterking van spieren en botten en vermindert de kans op ziekten zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes.

Regelmatige beweging draagt bij aan een langer en gezonder leven.

Bewegen heeft ook een positieve impact op de mentale fitheid en vermindert angst, depressieve gevoelens en stressgevoeligheid. Meer bewegen verbetert ook het geheugen, het redeneren en de mentale prestaties.

Tijdens deze medische fitheidstest is er vooral aandacht voor de fysieke fitheid van de werknemer en hoe we deze kunnen verbeteren.

VOOR WIE?

Alle werknemers:

- iedereen die wil starten met bewegen;
- actieve personen die hun conditie willen verbeteren;
- sporters die nog beter willen presteren.

De deelname aan dit onderzoek is vrijwillig.

HOE VERLOOPT HET ONDERZOEK?

Vooraf vullen de deelnemers een vragenlijst in over hun (persoonlijke en familiale) medische voorgeschiedenis en sportbeleving. Dit helpt de sportarts om het risico van een maximale inspanning in te schatten en een aangepast bewegings- en sportadvies uit te werken.

Op de dag van het onderzoek:

- De verpleegkundige van IDEWE voert een cardiovasculaire risicobepaling uit.
- De sportarts doet een intakegesprek met de deelnemer.
- Er volgt een inspanningstest onder begeleiding van een ergometrist en onder supervisie van de sportarts. Het personeel van Sportlab@work is opgeleid om deze test in veilige omstandigheden uit te voeren.
- De sportarts bespreekt de resultaten met de deelnemer en geeft aangepast advies.

De Fittest Cardio+ duurt ongeveer één uur. De deelnemer voorziet sportieve kledij en aangepast schoeisel.



WAT HOUDT HET ONDERZOEK IN?

Cardiovasculaire risicobepaling

De verpleegkundige meet lengte en gewicht en berekent hieruit de BMI (Body Mass Index). Hij/zij meet de buikomtrek, het vetpercentage, de bloeddruk en bepaalt via een vingerprik het cholesterolgehalte. Met deze gegevens wordt het cardiovasculaire risicoprofiel bepaald.

Evaluatie risicofactoren en klinisch onderzoek door de sportarts

De arts bespreekt de resultaten van de vragenlijst en de cardiovasculaire risicobepaling. Hij/zij voert een hart- en longonderzoek uit en evalueert het rustelektrocardiogram.

Bepaling van de fysieke fitheid

De deelnemer voert een maximale fietstest uit onder supervisie van de sportarts met continue ECG-registratie (elektrocardiogram). De inspanning wordt opgedreven met 30 watt per minuut tot uitputting.

Bij de Fittest Cardio+ wordt er ook een VO_2 max (=maximale zuurstofopname) bepaling gedaan. Hierbij meten we via een masker op de mond het zuurstofverbruik tijdens de inspanning. De VO_2 max laat toe om de fysieke fitheid exacter in te schatten, een fitheidsscore te geven in vergelijking met leeftijdsgenoten en een juister trainingsadvies uit te werken.

PERSOONLIJK RESULTAAT

De sportarts bespreekt de resultaten met de deelnemer en bezorgt die een rapport met de resultaten samen met individueel trainingsadvies in functie van de bewegings- of sportactiviteit die de deelnemer verkiest. Dit trainingsadvies kan uitgewerkt worden met of zonder hartslagzones (al dan niet dragen van een hartslagmeter) en eventueel aangevuld worden met voedingsadvies.

Het resultaat van het onderzoek is persoonlijk en de resultaten zijn niet toegankelijk voor de werkgever.

GROEPSRESULTATEN

- Als er voldoende deelnemers zijn om de privacy te garanderen en een representatief beeld van de onderneming te geven, kan van de verzamelde gecodeerde gegevens een groepsrapport aangemaakt worden. Individuele werknemers zijn niet herkenbaar in dit rapport. Deze verwerking naar een groepsrapport kan op specifieke vraag (via aparte offerte).
- Naar aanleiding van deze resultaten kunnen voorstellen gedaan worden in verband met het gezondheidsbeleid van de onderneming.

OPVOLGING

Het is mogelijk om een opvolggesprek in te plannen bij de coaches van Sportlab@work (dit kan ook online). Deze consultatie vindt drie tot twaalf maanden na de effectieve inspanningstest plaats. Hiervoor wordt een meerprijs aangerekend.