

Werkblad bij portfolio Bewegingsdeskundige Reuma 4+

Dit document betreft een werkdocument dat hoort bij de opdrachten die moeten worden gemaakt voor het portfolio. Je gebruikt dit document om het portfolio op te stellen. Je kunt het invullen, of als voorbeeld gebruiken, zolang het portfolio dat je inlevert maar voldoet aan de eisen, inclusief de minimale en maximale aantallen pagina's die bij de opdrachten worden gegeven. **Let echter op: er mag niet worden afgeweken van het format van het lesvoorbereidingsformulier!**

Je vindt in dit document voor iedere opdracht een blok, steeds met een kop erboven waaraan de opdracht te herkennen is. Raadpleeg de handleiding portfolio voor de precieze opdracht. Daar vind je de volledige opdrachtbeschrijvingen en verdere uitleg over het aanleggen van je portfolio.

Vul op dit voorblad eerst onderstaande gegevens in.

Naam examenkandidaat	
Naam opleidingsinstituut	
Naam fitnesscentrum	

Op de volgende pagina's vind je achtereenvolgens de opdrachten terug:

Deelopdracht 1: In gesprek met een professional.

Deelopdracht 2: Kennismaken met een (nieuwe) deelnemer met een vorm van reuma.

Deelopdracht 3: Voorbereiden van een training voor een deelnemer met een vorm van reuma.

Gebruik de checklist in de handleiding portfolio om te controleren of je alles compleet hebt, alvorens je portfolio definitief op te sturen aan je opleider of NL Actief.

Succes met het maken van de opdrachten!

Deelopdracht 1: In gesprek met een professional

Verslag van het gesprek. Minimaal 1 A4 en maximaal 2 A4 groot.

Deelopdracht 2: Kennismaken met een (nieuwe) deelnemer met een vorm van reuma

A) Verslag van het intakegesprek (minimaal 1 A4 maximaal 2 A4 groot)

B) Par-Q			
Veilig bewegen analyse (PAR-Q) Markeer het juiste antwoord met een X		JA	NEE
Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad, zonder dat u een fysieke activiteit deed?			
Zo ja, wat?			
Voelt u pijn op de borst (van een drukkend karakter) tijdens fysieke activiteiten?			
Zo ja, wat?			
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?			
Verliest u uw balans wel eens als gevolg van duizeligheid of verliest u het bewustzijn wel eens?			
Heeft u bot-, gewrichts- of rug aandoeningen die verergeren door inspanning?			
Gebruikt u momenteel medicijnen in verband met uw bloeddruk of voor uw hart?			
Zo ja, welke?			
Is er een andere medische of fysieke reden of belemmeringen waardoor u niet mee zou kunnen deelnemen of uw huisarts toestemming zou moeten geven om deel te nemen aan een activiteitenprogramma ?			
Zo ja, waarom?			
Bij antwoord JA op een van de hierboven gestelde vragen;			
Is uw huisarts of behandelend arts bekend met deze situatie en stemt deze ermee in dat u gaat sporten?			
Heeft uw huisarts of behandelend arts belemmeringen of beperkingen opgelegd ten aanzien van sporten?			
Zo ja, welke?			

C) Patiënt specifieke klachtenlijst

Specifieke klachtenlijst (PSK)

Patiënt Specifieke Klachtenlijst (PSK) Interpretatie:

De deelnemer selecteert zelf activiteiten welke gebruikt worden voor de evaluatie. Per activiteit wordt een 10 cm visuele analoge schaal (VAS) ingevuld. Aan de deelnemer wordt gevraagd aan te geven hoeveel moeite het kost om de genoemde activiteiten uit te voeren door een streepje te zetten op de lijn. Het linker uiteinde van de schaal is gedefinieerd als 'geen enkele moeite' en het rechter uiteinde betekent 'onmogelijk'. De totaalscore is de afstand in mm vanaf 0 tot aan het streepje van alle drie de activiteiten samen. Bij vervolgmetingen heeft de deelnemer inzicht in zijn vorige scores en het verloop van resultaten.

Naam: _____ Geb.datum: _____ Datum: _____

Uw lichamelijke klachten hebben invloed op activiteiten en bewegingen die u dagelijks doet en moeilijk te vermijden zijn. Voor iedereen zijn de gevolgen van lichamelijke activiteiten verschillend. Ieder persoon zal bepaalde activiteiten en bewegingen graag zien verbeteren door de behandeling. Hieronder staan een aantal activiteiten en bewegingen die u veel moeite kosten om uit te voeren vanwege uw klachten. Probeer de problemen te herkennen waar u de afgelopen week door uw klachten last van had. Kleur of kruis het bolletje aan voor deze activiteit. We vragen u die problemen aan te kruisen die U HEEL BELANGRIJK VINDT en die U het liefste zou ZIEN VERANDEREN in de KOMENDE MAANDEN.

Activiteiten en bewegingen waarbij u last kunt hebben van uw pijnklachten:

- ☐ In bed liggen
- ☐ Opstaan uit bed
- ☐ Gaan zitten op een stoel
- ☐ In/uit de auto stappen
- ☐ Fietsen
- ☐ Lang achtereen staan
- ☐ Zwaar werk in en om het huis
- ☐ Wandelen
- ☐ Het dragen van een voorwerp
- ☐ Tillen
- ☐ Uitgaan
- ☐ Uitvoeren van werk
- ☐ Uitvoeren van huishoudelijk werk
- ☐ Op reis gaan
- ☐ Omdraaien in bed
- ☐ Opstaan uit een stoel
- ☐ Lang achtereen zitten
- ☐ Rijden in een auto of bus
- ☐ Staan
- ☐ Licht werk in en om het huis
- ☐ In huis lopen

- ☐ Hardlopen
- ☐ Iets oprapen van de grond
- ☐ Op bezoek gaan
- ☐ Seksuele activiteiten
- ☐ Uitvoeren van hobby's
- ☐ Sporten
- ☐ Andere activiteiten

Voorbeeld hoe in te vullen

Probleem:

Wandelen

geen enkele moeite _____ ✓ _____ onmogelijk

Plaatst u het streepje links, dan kost wandelen u weinig moeite

Plaatst u het streepje rechts, dan kost wandelen u veel moeite

Probleem 1

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

geen enkele moeite _____ onmogelijk

Probleem 2

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

geen enkele moeite _____ onmogelijk

Probleem 3

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

geen enkele moeite _____ onmogelijk

D) Doelen en motievenanalyse

Doelen algemeen

Wat is uw doelstelling? (fysieke aspecten of gezondheidsaspecten)	
--	--

Waarom

Waarom wilt u deze doelstelling bereiken, of voor wie?	
---	--

Wat denkt u hiervoor te moeten doen of te laten?	
---	--

Achtergrond

Wat heeft u mogelijk al gedaan om deze doelstelling te bereiken?	
---	--

Zijn er dingen die wij als begeleiding moeten doen anders dan bij vorige pogingen?	
---	--

Zijn er dingen die u anders had kunnen doen?	
---	--

Doelen concreet

Doelstelling specifiek - concretiseren	
---	--

Wanneer	
----------------	--

Belang op schaal van 0-10	
----------------------------------	--

Druk uit op schaal van 0-10 hoeveel vertrouwen u heeft om deze doelstelling nu wel te halen en te behouden	
---	--

Subdoel concreet

Doelstelling specifiek - concretiseren	
---	--

Wanneer	
----------------	--

Belang op schaal van 0-10	
----------------------------------	--

Druk uit op schaal van 0-10 hoeveel vertrouwen u heeft in het behalen van deze doelstelling?	
---	--

Deelopdracht 3: De 4 lessen die je voorbereidt kunnen worden ingevuld op het LVF dat te downloaden is vanaf de website van NL actief.

<https://www.nlactief.nl/branchediploma/handleidingen#documentenniveau3>