



Hoe fit ben jij?

Dat sporten gezond is, zal niemand ontkennen. Als schaatstrainingsgroep Giethoorn (STGiethoorn) beoefenen we allemaal sport. Hetzij schaatsen, fietsen, hardlopen of skeeleren. De ene hele intensief en de andere één keer in de week.

Sportbedrijven is ten eerste vooral leuk, maar is ook zeker gezond. Mensen die sporten voelen zich over het algemeen beter. Maar hoe zit het dan met blessures? En met de mensen die tijdens het sporten lichamelijke klachten krijgen? Want naast de positieve kant, heeft sporten ook een keerzijde. Het is belangrijk om op een verantwoorde manier uw sport te beoefenen. Een sportmedisch onderzoek, ook wel sportkeuring genoemd, is een handvat om op een gezonde manier sport te bedrijven.

Een sportmedisch onderzoek is vooral bedoeld om klachten te voorkomen en om op een verantwoorde manier je prestaties te verbeteren. Het gaat dan ook niet om goed- of afkeuren, maar om uiteindelijk zo verantwoord mogelijk te sporten. Je krijgt ook tips om (ernstige) blessures te voorkomen en hoe je op een verantwoorde manier je prestaties kunt verbeteren.

Een sportonderzoek wordt gedaan door een sportarts. Tijdens dit onderzoek wordt de bloeddruk, het vetpercentage, de longfunctie en de urine onderzocht. Tevens wordt een inspanningstest uitgevoerd waarbij de maximale hartslag, het omslagpunt en de maximale zuurstofopname bepaald worden.

Veilig en gezond sporten bij STG

Het bestuur en de trainers vinden een gezonde en verantwoorde manier sporten erg belangrijk. Daarom zijn de afdeling sportgeneeskunde van het Diaconessenhuis in Meppel (SGA) en STGiethoorn een overeenkomst aangegaan.

Deze overeenkomst houdt o.a. het volgende in:

- Leden kunnen zich preventief laten onderzoeken. In principe ondergaan zij dan een groot sportmedisch onderzoek (met VO2 max. meting) (voor meer informatie over deze keuring zie bijlage 1). Het tarief voor 2009 is € 230,- (voor meer informatie over de kosten zie hieronder).
- Als het aantal STG leden dat zich laat onderzoeken gelijk of meer is dan twintig dan wordt een bedrag van €200 in rekening gebracht. Leden moeten zelf de kosten declareren bij de zorgverzekeraar. In het aanvullende pakket hebben nagenoeg alle verzekeraars een vergoeding voor sportmedisch onderzoek opgenomen. Facturering vindt plaats op persoonlijke titel.
- Voor blessureconsulten kunnen de leden van STG op korte termijn toegang krijgen tot het spreekuur van de sportarts.

Waarom het groot sportmedisch onderzoek (met VO2 max meting) voor STGiethoorn?

Bij de duursport die wij bedrijven past dit onderzoek het beste. Met dit onderzoek krijg je alle benodigde informatie voor verantwoord en slim sporten. Ook het feit dat velen van ons met een hartslagmeter trainen gaf de doorslag te kiezen voor dit onderzoek. Zie bijlage 1 voor meer informatie over het onderzoek.

Wat kost nu zo'n groot medisch onderzoek als je hiervoor ook bent verzekerd?

Normaal gesproken kost het onderzoek 230 euro. Dit is de prijs voor het meest uitgebreide onderzoek, zie ook www.sgameppel.nl. Als het aantal leden dat zich laat onderzoeken gelijk of meer is dan twintig dan wordt het tarief van 200 euro in rekening gebracht.

De meeste zorgverzekeraars geven in hun aanvullende pakketten een vergoeding voor sportmedische onderzoeken. Hieronder staan de vergoedingen die bijvoorbeeld Groenland Achmea in haar aanvullende pakketten geeft voor o.a. sportmedische onderzoeken en blessureconsulten.

Omschrijving behandeling	Basisverzekering	Aanvullende verzekeringen			
	Beter Af Polis	Beter Af Plus Polis 1 ster	Beter Af Plus Polis 2 sterren	Beter Af Plus Polis 3 sterren	Beter Af Plus Polis 4 sterren
Sportarts (Sport Medische Instellingen)	-	2 x pp per kj kosten van een blessure- of herhalingsconsult	2 x pp per kj kosten van een blessure- of herhalingsconsult	2 x pp per kj kosten van een blessure- of herhalingsconsult	2 x pp per kj kosten van een blessure- of herhalingsconsult
Sportmedisch onderzoek (m.u.v. 'verplichte' sportkeuringen) (Sport Medische Instellingen)	-	1 x pp per 2 kj; Basis: max. € 85,-; Basis Plus: max. € 100,-; Groot: max. € 135,-	1 x pp per 2 kj; Basis: max. € 85,-; Basis Plus: max. € 100,-; Groot: max. € 135,-	1 x pp per 2 kj; Basis: max. € 85,-; Basis Plus: max. € 100,-; Groot: max. € 135,-	1 x pp per 2 kj; Basis: max. € 85,-; Basis Plus: max. € 100,-; Groot: max. € 135,-

Dit komt dan neer op de volgende kosten voor het onderzoek.

	Kosten groot sportmedisch onderzoek
Normaal tarief	230 euro
Aantal deelnemende leden gelijk of meer dan twintig	200 euro
Normaal tarief minus de vergoeding zorgverzekeraar (in dit geval Groenland Achmea)	95 euro
Aantal deelnemende leden gelijk of meer dan twintig, minus de vergoeding zorgverzekeraar (in dit geval Groenland Achmea)	65 euro

Hoe worden de sportmedische onderzoeken nu in de praktijk geregeld?

- Mocht je belangstelling hebben stuur dan de opgave strook (bijlage 2) **voor 1 december 2009** op aan Jacco Doze. Het liefst per email. (jaccodoze@hotmail.com, Jacco Doze Oostercluft 378 8332 DP Steenwijk).
- Na 1 december neemt het SGA zo spoedig mogelijk contact met je op voor het maken van een afspraak voor het onderzoek. Ook geeft ze je dan nog de benodigde informatie.

Meer informatie?

Mocht je nog vragen hebben neem dan contact op met de Geert Oort (gjoort-t@telfort.nl, 0521-361521) of Jacco Doze (jaccodoze@hotmail.com, 0521-

515959). Ook bij de trainers en bij het bestuur kun je desgewenst informatie verkrijgen.

Meer informatie over het groot sportmedisch onderzoek en de opgave strook zie bijlage.

Met vriendelijke groeten,

Bestuur STGiethoorn.

Bijlages, zie volgende pagina's

Bijlage 1: Inhoud groot sportmedisch onderzoek

Het doel van het groot sportmedisch onderzoek is om een zo verantwoord mogelijk sport- en beweegadvies te geven aan beginnende sporters, aan (prestatiegerichte) sporters van 40 jaar en ouder en aan iedereen die geïnteresseerd is in zijn/haar lichamelijke gezond- en/of fitheid.

Het onderzoek wordt uitgevoerd op de afdeling Sportgeneeskunde, te vinden in gebouw P van het Diaconessenhuis Meppel.

De voorbereiding

Voordat het onderzoek plaatsvindt, krijgt u twee vragenlijsten per mail toegestuurd. De eerste vragenlijst is een medische vragenlijst, de tweede heeft betrekking op de screening op aangeboren hartziekten. Beide vragenlijsten kunt u thuis invullen en meenemen naar het onderzoek.

De inhoud van het onderzoek

Het groot sportmedisch onderzoek is voor het grootste deel gelijk aan het 'basis plus sportmedisch onderzoek'. Het groot sportmedisch onderzoek biedt als extra's een maximale inspannings(fiets)test met ECG en bloeddruk controle, eventueel een VO₂ (zuurstof) meting en een lactaatbepaling (omslagpunt). Het onderzoek begint met een aantal metingen. Uw lengte, gewicht, vetpercentage en bloeddruk worden opgemeten. Ook krijgt u een ogentest, een urinetest en een longfunctietest. Vervolgens wordt er een hartfilmpje (een ECG) in rust gemaakt en wordt er bloed afgenomen voor onderzoek. Er wordt gekeken naar uw Hb (rode bloedcellen), cholesterol en eventueel de ijzervoorraad. Daarna wordt er een maximale inspannings(fiets)test met ECG bewaking afgenomen. Met dit onderzoek krijgt u inzicht in uw uithoudingsvermogen en getraindheid. Eventueel wordt tijdens het onderzoek de maximale hoeveelheid zuurstof gemeten die u kunt opnemen. Met de lactaatbepaling wordt het verzuringsmoment gemeten om uw trainingen beter te kunnen doseren. Na deze testen gaat u naar de sportarts voor een algemeen intern onderzoek, een orthopedisch onderzoek en een specifiek onderzoek gericht op uw sporttak en uw eventuele klachten.

De uitslag

Na het onderzoek bespreekt u met de sportarts de uitslag van het onderzoek en de vragenlijsten. De sportarts zal u adviseren hoe u het beste kunt gaan bewegen en of sporten. Binnen 2 weken ontvangt u de schriftelijke rapportage, met de uitslag van het bloedonderzoek.

Indien verder onderzoek gewenst is, zal de secretaresse een afspraak voor u maken in het ziekenhuis.

Bron SGA Meppel

Meer informatie

www.sgameppel.nl

Bijlage 2: Opgave Sportmedisch onderzoek STGiethoorn

Achternaam	
Voornaam	
Adres	
Postcode	
Plaats	
Geboortedatum	
Geslacht	
Telefoonnummer	
Email	

Belangrijk:

Voor het maken van de afspraak is het belangrijk dat het formulier volledig wordt ingevuld. Ook aub één formulier per persoon gebruiken.

Retourneren aan:

Jacco Doze bij voorkeur per email aan jaccodoze@hotmail.com of Oostercluft
378, 8332 DP, Steenwijk