

### **Verwerkingsactiviteiten**

Om u een helder beeld te geven van de gegevens die wij van u bewaren is een begrippenlijst opgesteld. Hierin vindt u een beschrijving inclusief korte onderbouwing van de opgeslagen gegevens. Uiteraard zijn er naast de genoemde reden nog diverse andere redenen om deze gegevens te verwerken. Het opslaan van deze gegevens komt te allen tijde ten goede aan de kwaliteit en veiligheid van onze diensten.

Regelmatige controles of her-metingen geven de trainer een beter beeld van uw gezondheid. Deze worden dan ook regelmatig uitgevoerd.

De gegevens uit deze begrippenlijst worden uitsluitend hardcopy opgeslagen. Geen van deze gegevens zal in onze digitale systemen worden ingevoerd. Slechts één persoon binnen de organisatie heeft toegang tot gegevens zoals vermeld op dit formulier. Geen van deze gegevens wordt met derden gedeeld.

*Voorbeeld: tijdens verschillende momenten wordt u gevraagd een vragenlijst in te vullen of worden diverse metingen verricht en testen afgenomen. Deze gegevens worden op papier geregistreerd en onder uw naam in een afgesloten kast opgeborgen. Via deze wijze kan de trainer op een later moment uw gegevens inzien en kijken of er progressie is gemaakt in uw gezondheidstoestand.*

### **Geboortedatum / leeftijd**

Een verhoging in leeftijd gaat vaak gepaard met meerdere aandoeningen (comorbiditeit). Tevens verschillen de normwaarden per leeftijdscategorie.

### **Lengte**

Door middel van uw lengte en gewicht kan bepaald worden wat uw BMI-waarde (Body Mass Index) is.

### **Gewicht**

Door middel van uw gewicht en lengte kan bepaald worden wat uw BMI-waarde is. Een af- of toename in gewicht kan daarnaast van invloed zijn op uw gezondheid.

### **BMI**

Veel onderzoeken gebruiken de BMI-waarde als referentiekader om een verhoogd risico op recidive vormen van kanker aan te tonen. Door het in kaart brengen van uw waarde kunnen we bepalen of u in een risicocategorie valt.

### **Vetpercentage**

Het percentage geeft een samenstelling van uw lichaam weer. Een verhoging in vetpercentage heeft een negatieve invloed op uw gezondheid. Deze waarde wordt tevens gebruikt voor adviezen met betrekking tot voeding.

### **Spiermassa**

Een vermindering in spiermassa kan mogelijk een indicatie zijn voor atrofie (spierafbraak). Deze waarde wordt tevens gebruikt voor adviezen met betrekking tot voeding.

### **Lichaamsvocht**

Veranderingen in lichaamsvocht kunnen een nadelige werking hebben op uw gezondheid.

### **Vetmassa**

De vetmassa geeft een samenstelling van uw lichaam weer. Een verhoging in vetmassa heeft een negatieve invloed op uw gezondheid. Deze waarde wordt tevens gebruikt voor adviezen met betrekking tot voeding.

### **Buikomvang**

Veel onderzoeken gebruiken de buikomvang als referentiekader om een verhoogd risico op recidive vormen van kanker aan te tonen. Door het in kaart brengen van uw waarde kunnen we bepalen of u in een risicocategorie valt.

### **Hartfrequentie**

Een verhoogde hartslag kan mogelijk een indicatie zijn voor een verhoogd risico op stress. Door het in kaart brengen van uw waarde kunnen we bepalen of u in een risicocategorie valt.

### **Bloeddruk**

Het in kaart brengen van de bloeddruk draagt bij aan een veilige vorm van trainen. Een te hoge bloeddruk is

daarnaast een contra-indicatie voor diverse fysieke testen.

### **VO2max**

De uitkomst van fysieke test wordt vaak uitgedrukt in een VO2max waarde. Hiermee kunnen wij vorderingen in uw cardiovasculaire conditie in kaart brengen.

### **ParQ**

De Physical Activity Readiness Questionnaire is een gestandaardiseerde vragenlijst welke mogelijke gezondheidsrisico's in kaart brengt om niet deel te nemen aan een sport- of beweegprogramma.

### **Datum Diagnose**

De datum van de diagnose is volgens onderzoek onder andere van invloed op uw psychische gesteldheid. Trainen met een verminderde psychische weerstand wordt niet altijd geadviseerd.

### **Vorm van kanker**

Het type kanker dat u heeft is bepalend voor de soort training die u ontvangt. Mensen met borstkanker zullen andere regionen moeten belasten dan mensen met prostaatkanker.

### **Toestemming aanvang**

In sommige gevallen kan er sprake zijn van een of meerdere gezondheidsrisico's. Toestemming van een specialist of behandelaar en eventuele richtlijnen dragen dan bij aan een veilige vorm van begeleiding.

### **Sportprogramma**

Wanneer u eerder een sportprogramma heeft gevolgd zal uw aanvangsniveau naar alle waarschijnlijkheid hoger liggen dan bij mensen die inactief zijn geweest. Hierop kunnen wij ons programma aanpassen.

### **Sportverleden**

Mensen met een sportverleden zijn beter belastbaar dan personen zonder sportverleden. Bepaalde sporten kennen bepaalde beweegpatronen die we opnieuw kunnen oppakken. Daarnaast komt het vaak voor dat mensen hun oude sport weer op willen pakken. Hier kan de trainer dan rekening mee houden.

2018 Copyright Lifestyle Academy & Sports, Trainenmetkanker.nl

### **Beschikbare momenten**

Voor aanvang van het programma is het verstandig te kijken of beide partijen op de juiste momenten beschikbaar zijn.

### **Toekomstige afspraken**

Sommige zaken kunt u meenemen ter terugkoppeling naar uw specialist. Daarnaast dienen ontwikkelingen of vertragingen in uw behandeling nauwlettend te worden gevolgd. Inzage in uw toekomstige afspraken draagt bij aan de veiligheid en kwaliteit van begeleiding.

### **Stadium**

Het stadium waarin uw zat bij aanvang van de diagnose is bepalend voor de behandelingen en belastbaarheid van uw lichaam.

### **Getroffen deel**

Het is voor de trainer belangrijk om te weten welk lichaamsdeel is getroffen door de ziekte of de behandeling zodat dit ontlast of juist belast kan worden.

### **Vorm behandeling**

De verschillende behandelingen brengen diverse gezondheidsrisico's met zich mee. Denk bijvoorbeeld aan osteoporose bij hormoonbehandelingen. Inzage in uw behandelvormen geeft de trainer de kans op mogelijke bijwerkingen te anticiperen.

### **Soort operatie**

Verschillende operaties als bijvoorbeeld een lumpectomie of een mastectomie hebben een andere impact op het lichaam. Dit is mede bepalend voor de belastbaarheid.

### **Inschatting inspanning**

De inschatting van uw gesteldheid kan door middel van het in kaart brengen van MET-waarden. Hiermee kan het aanvangsniveau van uw programma in kaart worden gebracht.

### **Artrose**

Mensen met artrose kunnen mogelijk sneller klachten krijgen wanneer zij werken met losse gewichten. Hier kan de trainer dan rekening mee houden.

### **Verhoogd cholesterol**

Wanneer er sprake is van een verhoogd cholesterol is er mogelijk ook sprake van een hoge bloeddruk of medicatiegebruik. In het kader van de veiligheid is het wenselijk om hiervan op de hoogte te zijn.

### **Diabetes**

Tijdens het sporten verbrandt u suikers. Bij mensen die diabetes hebben is het omzetproces van suikers verstoord. Dit kan tijdens het sporten leiden tot een hypo. Kennis over deze ziekte vergroot uw veiligheid.

### **Hartritmestoornissen**

Een onregelmatige hartslag kan van invloed zijn op het sporten of de testen die mogelijk worden uitgevoerd.

### **Overgewicht**

Wanneer er sprake is van overgewicht brengt dit diverse gezondheidsrisico's met zich mee. Ook kunnen bepaalde oefeningen met bijvoorbeeld een schokbelasting dan beter vermeden worden.

### **Lymfoedeem**

Het ontstaan van lymfoedeem na bijvoorbeeld een borstoperatie kan leiden tot beperkingen in het fysiek functioneren. Hier kan de trainer dan rekening mee houden.

### **Chemobrein**

Een verlies in cognitieve functie of vergeetachtigheid kan van invloed zijn op uw zelfredzaamheid. De trainer houdt hier dan rekening mee door bijvoorbeeld uw schema van A tot Z volledig uit te schrijven.

### **Gewichtsverandering**

Indien u in de periode voor aanvang van het sporten veel gewicht verloren hebt of juist aangekomen bent kan dit van invloed zijn op uw psychische en fysieke gemoedstoestand.

### **Neuropathie**

Bij klachten als neuropathie is het mogelijk dat u moeite heeft met balans houden. Bepaalde oefeningen kunnen dan beter vermeden worden.

### **Ademhalingsproblemen**

Hyperventilatie of andere ademhalingsproblemen kunnen van invloed zijn op de veiligheid tijdens de training of tijdens de uitvoering van diverse testen om uw conditie in kaart te brengen.

### **Krachtsverlies**

Wanneer er sprake is van krachtsverlies is dit iets dat de trainer tijdens de trainingen op wenst te bouwen. Daarnaast kan het de veiligheid beïnvloeden doordat u mogelijk uw eigen kracht en conditie optimistischer inschat.

### **Evenwichtsverlies**

Neuropathie of andere klachten kunnen leiden tot evenwichtsverlies. Dit kan tot gevaar leiden wanneer u bijvoorbeeld met losse gewichten traint. Bij deze klacht kan de trainer dit nauwlettend in de gaten houden of bijvoorbeeld trainen met elastieken.

### **Gewrichtsklachten**

Een te grote inspanning kan gewrichtsklachten verergeren. Hier dient de trainer rekening mee te houden

### **Pijn**

(Onverklaarbare) pijn tijdens of voor de training kan een indicatie zijn om een training over te slaan of te stoppen.

### **Veranderingen in eetlust**

Een nuchtere maag voor het trainen kan aanleiding zijn om een training over te slaan. Verandering in eetlust kan tevens leiden tot schommelingen in uw gewicht. Dit is van invloed op uw trainingen en voedingspatroon.

### **Bloedarmoede**

Een te laag gehalte van rode bloedcellen in het bloed leidt tot een verminderde zuurstoftoevoer door uw lichaam. Dit kan van invloed zijn op uw fysieke inzetbaarheid tijdens de training.