

Sportmedisch onderzoek in je beleid in 6 stappen

Inhoud

1) De voorbereiding van een beleid rond sportmedisch onderzoek	1
2) De beginsituatie van je beleid rond sportmedisch onderzoek	3
3) De prioriteiten voor een beleid rond sportmedisch onderzoek	5
4) De acties voor een beleid rond sportmedisch onderzoek	7
5) De evaluatie van je beleid rond sportmedisch onderzoek	10
6) Veranker het sportmedisch onderzoek in je beleid	11

1) DE VOORBEREIDING VAN EEN BELEID ROND SPORTMEDISCH ONDERZOEK

Voordat je inhoudelijk van start gaat, is het slim om een aantal zaken voor te bereiden en af te toetsen binnen je organisatie.

1. Schets het kader

- **Waarom is het belangrijk voor jouw organisatie?** Denk aan veiligheid, imago, zorgplicht, blessurepreventie of internationale richtlijnen.
- **Hoe past preventie binnen het totaalbeleid?** Wat is de visie van de organisatie?
- **Formuleer een concrete doelstelling:** bijvoorbeeld het beperken van overbodige sportmedische attesten. Met andere woorden: verplichtingen beperken tot een minimum.

2. Stel een werkgroep samen

Een goed beleid maak je niet alleen. Creëer een forum waarin ideeën en inzichten kunnen worden uitgewisseld.

Bij voorkeur stel je een heuse sportmedische commissie samen. Heb je er al een? Dan is dat een sterke basis. Zo'n commissie bestaat bij voorkeur uit:

- Een **arts** met affiniteit voor jouw sporttak
- Een lid van het **bestuursorgaan**
- Een **trainer** of **sporttechnisch coördinator**, als link met de praktijk
- Gespecialiseerde **paramedici** en **experten**, zoals een kinesist, diëtist, inspanningsfysioloog of psycholoog

Niet haalbaar? Zoek ondersteuning. Laat je adviseren door een arts. Of vraag ons om hulp. Je kan ook samenwerken met een verwante sport en een medische commissie delen.

3. Maak een tijdslijn

Breng het hele proces in kaart. Wanneer begin je, welke stappen volg je, en wat is het einddoel? Zo houd je het overzichtelijk en haalbaar.

4. Agendeer het proces binnen je organisatie

Plan momenten in om het onderbouwd beleid rond sportmedisch geschiktheidsonderzoeken concreet uit te werken en te bespreken.

5. Communiceer en betrek iedereen

Informeer en sensibiliseer alle betrokkenen **vóór en tijdens het proces**. Zo verhoog je de betrokkenheid, vergroot je draagvlak en verklein je weerstand bij veranderingen.

2) DE BEGINSITUATIE VAN JE BELEID ROND SPORTMEDISCH ONDERZOEK

Soms zijn er binnen je organisatie al initiatieven of afspraken rond het sportmedisch geschiktheidsonderzoek. Daarop verder bouwen kan veel tijd en energie besparen. Het is daarom belangrijk om aan het begin van je proces enkele zaken in kaart te brengen:

1. Voorafgaande initiatieven

Misschien is er in het verleden al werk gemaakt van een beleid rond sportmedische onderzoeken? Zulke initiatieven en beslissingen verzamelen en herbekijken is altijd waardevol. Of ze nu succesvol waren of niet. Zo verlies je geen kennis en kun je eerder gemaakte fouten vermijden.

2. Kennis van gezondheidsrisico's

Verzamel info over de gezondheidsrisico's van de sporten die jouw organisatie aanbiedt. Want preventieve adviezen en maatregelen kunnen alleen effectief zijn als ze gericht zijn op het verminderen van de specifieke risico's van elke sport.

3. Stel een doelgroepenmatrix op

Een doelgroepenmatrix geeft overzicht van:

- De **aard en context van de sportbeoefening**
- De **leeftijdscategorie** van de sporter

Zo zie je in een oogopslag welke soort sporters er zijn en de verschillen in intensiteit en belasting. Met andere woorden: je maakt een risico-analyse.

Bijvoorbeeld:

Leeftijdscategorie	Recreatief ($\leq 5u/w$)	Intensief recreatief ($> 5u/wk$)	Competitief - regionaal ($5-10u/w$)	Competitief - nationaal of internationaal ($> 10u/w$)
Kind (≤ 6 j)	...	...	...	...
Kind (6-12 j)	...	...	...	...
Jongere (13-18 j)	...	...	...	...
Jongvolwassene (19-34 j)	...	...	...	...

Volwassene (35-49 j)	...	...	...	...
Plusser (50+)	...	...	...	...

In elk vakje kan je later aangeven of je wil afwijken van het standaardvoorschrift.

Standaardvoorschrift

Voor sporters vanaf 18 jaar geldt de aanbeveling om de online vragenlijst op fit2sport.be minstens om de vier jaar opnieuw in te vullen. Deze vragenlijst geeft aan of een sportmedisch onderzoek bij een arts niet aanbevolen, nuttig of warm aanbevolen is.

Voor minderjarige sporters is er geen algemene standaardaanbeveling om de vragenlijst periodiek opnieuw in te vullen.

Daarnaast zijn er enkele situaties waarin het aanbevolen is om de vragenlijst opnieuw in te vullen. Vanaf dat moment start ook een nieuwe periode van vier jaar.

Dat geldt bij:

- Een eerste aansluiting bij een nieuwe sportfederatie
- Een herstart na een langere periode van sportieve inactiviteit
- Een plotse verandering in levensstijl
- Een zware blessure
- De vaststelling van een ernstige ziekte, bij de sporter zelf of in de familie

Wil je afwijken van deze standaard? Dan doe je dat dus op basis van een risicoanalyse (je doelgroepenmatrix).

Federaties kunnen de vragenlijst bijvoorbeeld verplichten of vaker aanbevelen, ook voor minderjarigen. Dat kan op basis van leeftijd of sportief niveau.

Leg je een sportmedisch onderzoek op aan sporters tussen de 6 en 14 jaar? Dan wordt een tweede onderzoek met rust-ECG (hartfilmpje in rust) aanbevolen in het jaar waarin zij 14 worden. In het jaar dat ze 18 worden, wordt een herhaling aanbevolen.

Let wel: elke afwijking moet duidelijk gemotiveerd, doelgroepgericht en medisch onderbouwd zijn.

3) DE PRIORITEITEN VOOR EEN BELEID ROND SPORTMEDISCH ONDERZOEK

In deze fase van het stappenplan bepalen we welke doelgroepen prioritair zijn. Dan doen we op basis van een risicoanalyse, de haalbaarheid en de mogelijke impact van het aanbevelen of verplichten van een sportmedisch onderzoek. De doelgroepenmatrix gebruiken we daarbij als praktisch hulpmiddel.

1. Geef doelgroepen een score

Overleg met je sportmedische commissie of een arts welke **gezondheidsrisico's** verbonden zijn aan je sport. Wie loopt daarbij meer risico, en waarom?

Benoem risicofactoren

Breng in kaart welke parameters het risico verhogen en welke praktische voorwaarden een rol spelen, zoals:

- **Leeftijd**
- **Hoe intensief** de sport is
- De **aard van de sport** (contactsport, uithouding, explosief)
- **Internationale regels** (zoals verplichte medische keuringen)

Koppel scores aan die factoren

Zo maak je zichtbaar welke doelgroepen een hoger risico kunnen hebben en dus meer aandacht vragen.

Bijvoorbeeld voor de parameter **leeftijd** kan je werken met een score van 0 tot 4:

0 = ≤6 jaar | 1 = 6-12 jaar | 2 = 13-18 jaar | 3 = 19-34 jaar | 4 = 35-49 jaar | 5 = 50+

2. Interpreteer de scores: waar ligt de prioriteit?

Met een totaalscore bepaal je welke doelgroepen meer of minder prioriteit krijgen voor sportmedische testing. Die totaalscore deel je op in enkele prioriteitsniveaus. Door met een beperkt aantal prioriteitsniveaus te werken, blijft het systeem overzichtelijk.

Bijvoorbeeld:

0-3 = lage prioriteit

4-5 = matige prioriteit

6 of meer = hoge prioriteit

Die **grenswaarden liggen niet vast voor elke sport**. Ze hangen af van:

- Hoe risicovol de sport is
- Je doelgroep
- De risicoanalyse

Daarom bepaal je ze samen met je medische commissie of een arts.

3. Werk met een beslissingsmatrix

Gebruik de prioriteitsscore om te bepalen welke actie nodig is. Zo maak je duidelijk of je enkel informeert, een sportmedisch onderzoek aanbeveelt, of je het verplicht.

Voorbeeld:

Score	Beslissing	Doelstelling
0 - 3	Informeren	De focus ligt op sensibilisering. Communiceer de standaardadviezen rond sportmedisch onderzoek en geef algemene informatie over blessurepreventie, EHBO en veilig sporten.
4 - 5	Aanbeveling	De focus ligt op stimuleren. Informeer sporters over het belang van een veilig sportklimaat en geef duidelijke praktische informatie over de aanbevolen sportmedische testing, zoals het moment, de frequentie, de inhoud en het doel van het onderzoek.
6+	Verplichting	De focus ligt op uitvoering en opvolging. Informeer sporters duidelijk over de verplichting, inclusief het moment, de frequentie, de inhoud, het doel en andere praktische afspraken. Voorzie ook een manier om de uitvoering op te volgen.

4. Toets je keuzes kritisch

Kijk nog eens goed na of je aanpak logisch en nuttig is vóór je ze definitief maakt. Je controleert of je systeem met scores en prioriteiten:

- Niet overdreven streng is
- Maar ook niet te laks

Sta even stil bij het resultaat voor je een definitieve beslissing neemt. Controleer of de gekozen aanpak proportioneel, haalbaar en zinvol is.

Stel jezelf de volgende vragen:

- **Doelstelling:** Vermijdt onze beslissing overbodige sportmedische attesten en verplichtingen?
- Over **hoeveel sporters** gaat? Als bijna iedereen 'hoog risico' krijgt, is je systeem waarschijnlijk te streng.
- Helpt dit echt om **gezondheidsrisico's te verminderen**?
- Is het **duidelijk** voor iedereen? Sporters, ouders, clubs en andere betrokkenen?

4) DE ACTIES VOOR EEN BELEID ROND SPORTMEDISCH ONDERZOEK

In deze fase van het stappenplan vertaal je de gemaakte keuzes naar concrete acties. Je bepaalt wat je als sportorganisatie zal doen, voor welke doelgroepen, op welke manier en wie daarvoor verantwoordelijk is.

De acties hangen af van de beslissing die je eerder nam: informeren, aanbevelen of verplichten.

Bijvoorbeeld:

Actie	
Informeren	Je legt geen sportmedisch onderzoek op. De focus ligt op sensibilisering en basisinformatie. Mogelijke acties zijn: • Sporters informeren dat er voor hun doelgroep geen aanbeveling of verplichting geldt rond sportmedisch onderzoek • Basisinformatie aanbieden over veilig sporten, blessurepreventie en EHBO • Sporters informeren over het bestaan en het doel van een sportmedisch onderzoek
Aanbeveling	Als je een sportmedisch onderzoek aanbeveelt, is het belangrijk om duidelijk te maken voor wie de aanbeveling geldt en wat ze precies inhoudt. Mogelijke acties zijn: • Een duidelijke visie en richtlijnen uitwerken rond sportmedisch onderzoek • Bepalen voor welke doelgroepen de aanbeveling geldt • Aangeven wanneer en hoe vaak een onderzoek aanbevolen wordt • Sporters informeren over het doel en het nut van een sportmedisch onderzoek • Praktische informatie voorzien over kostprijs, terugbetaling, keuze van arts en frequentie
Verplichting	Wanneer je een sportmedisch onderzoek verplicht, moet je naast de inhoudelijke keuze ook bepalen hoe je de verplichting praktisch zal organiseren en opvolgen. Mogelijke acties zijn: • Een duidelijke visie en richtlijnen uitwerken rond sportmedisch onderzoek • Bepalen voor welke doelgroepen de verplichting geldt • Sporters informeren over het doel, de timing, de frequentie en de praktische stappen • Praktische informatie voorzien over kostprijs, terugbetaling, keuze van arts en frequentie • Een onderzoeksprotocol beschikbaar stellen voor sporters en artsen

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Bepalen hoe bewijs van onderzoek en advies wordt aangeleverd• Een opvolg- en controlesysteem voorzien• Duidelijk maken dat het bewijs van onderzoek een voorwaarde is voor deelname aan bepaalde sportactiviteiten |
|--|--|

Tweesporenbeleid volgens de kwaliteitstandaard

Optie 1. Digitale vragenlijst aanbevelen (fit2sport.be)

Een laagdrempelige, lichte vorm van aanbevelen.

Specifieke doelgroepen worden geadviseerd om de vragenlijst op fit2sport.be elke vier jaar in te vullen. De verantwoordelijkheid ligt bij de tool en de sporter zelf.

Optie 2. Sportmedisch geschiktheidsonderzoek aanbevelen

Wil je afwijken van de standaardrichtlijnen of lijkt een bijkomend onderzoek zinvol? Dan werk je best een duidelijke visie uit. Daarbij bepaal je:

- Wie het onderzoek best laat uitvoeren
- Wanneer en hoe vaak het onderzoek aanbevolen wordt
- Welke informatie sporters nodig hebben om het onderzoek goed te begrijpen

Als sportorganisatie **bepaal je niet zelf de medische inhoud** van het onderzoek. Je kan wel verwijzen naar de kwaliteitsstandaard sportmedisch onderzoek als leidraad.

Wat als je een onderzoek verplicht maakt?

Als je een onderzoek verplicht, moet je het ook goed organiseren.

Denk dan aan deze vragen:

- Mag de sporter zelf een arts kiezen?
- Hoe ga je controleren of het onderzoek echt gebeurd is?

Je bepaalt dus **de stappen die de sporter moet doorlopen**. Dat kan er zo uitzien:

- Eerst de digitale vragenlijst invullen op fit2sport.be
- Daarna het onderzoek laten doen bij een arts
- En tenslotte het bewijs en advies bezorgen aan jouw organisatie

Je moet dus ook afspreken **hoe sporters dat bewijs indienen**. In grote lijnen zijn daar twee manieren voor:

Via attesten	Via een digitaal platform
De sporter bezorgt zelf een attest aan de sportorganisatie. De organisatie voorziet daarvoor een sjabloon dat de arts kan invullen. Eventueel kan de inhoud van het sportmedisch onderzoek volgens de kwaliteitsstandaard als bijlage worden toegevoegd. Deze werkwijze is laagdrempelig en kan vaak verwerkt worden binnen het bestaande ledenbeheersysteem. Tegelijk vraagt ze goede afspraken over archivering en controle, omdat attesten fraudegevoeliger kunnen zijn.	Bij deze werkwijze gebeurt de gegevensuitwisseling via een digitaal platform. De sportorganisatie werkt dan samen met sport- en keuringsartsen om het ledenbeheersysteem te koppelen aan het fit2sport-platform. Deze aanpak is efficiënter en minder fraudegevoelig, maar vraagt meer voorbereiding. Er zijn hogere eisen rond GDPR, beveiliging, ontwikkelingskosten en onderhoud.

De keuze tussen attesten en een digitaal platform heeft gevolgen voor je acties, communicatie en reglementering. Werk je met een digitaal platform? Dan moet de arts toegang hebben tot dat platform. Werk je met attesten? Dan moet je duidelijk communiceren hoe sporters hun attest kunnen aanleveren en welke artsen in aanmerking komen.

Is de keuze van arts beperken juridisch correct?

Volgens het gezondheidsrecht is vrije artsenkeuze een grondwet van de patiënt. Maar uitzonderingen zijn mogelijk indien gerechtvaardigd. Zoals door kwaliteit, veiligheid of vereiste van specifieke expertise. Als je als sportorganisatie een erkende groep van artsen definieert (zoals sportartsen aangesloten bij SKA of artsen op Vlaamse topsportlijst), én dat motiveert vanuit kwaliteit en veiligheid, sta je juridisch sterker.

Concrete regel die je kan formuleren: een sportmedisch onderzoek moet gebeuren bij een arts die geschoold is in de sportgeneeskunde en voldoet aan de kwaliteitstandaard sportmedisch geschiktheidsonderzoek.

5) DE EVALUATIE VAN JE BELEID ROND SPORTMEDISCH ONDERZOEK

Evalueren wordt vaak gezien als het einde van een traject, maar het is vooral een manier om je beleid stap voor stap te verbeteren. Je hoeft je aanpak dus niet meteen volledig uit te rollen. Door te starten met een pilootgroep kan je ervaring opdoen, bijleren en je beleid verfijnen voor je het breder toepast.

Gebruik je actieplan als evaluatiehouvast

Het actieplan dat je eerder opstelde, kan perfect dienen als **houvast voor de evaluatie**. Leg vooraf duidelijk vast:

- **Wie** de evaluatie uitvoert.
- **Hoe** de evaluatie gebeurt (gesprek, feedback, cijfers, ...).
- **Wanneer** er geëvalueerd wordt.

Evalueer zowel de acties als de effecten

Sta bij de evaluatie stil bij twee eenvoudige vragen:

- **Hoe verliepen de acties?** Wat werkte goed, wat liep moeilijk en wat moet worden aangepast?
- **Werd de doelstelling bereikt?** Draagt het beleid bij aan een veiliger sportklimaat en aan een doordachte omgang met sportmedisch onderzoek?

Communiceer open en transparant

Informeer de betrokkenen over het evaluatieproces en de belangrijkste bevindingen. Koppel de resultaten ook terug naar de beginsituatie: Waar stonden we bij de start? Welke keuzes hebben we gemaakt? En wat is er intussen veranderd?

Gebruik de evaluatie om je beleid waar nodig bij te sturen. Zo blijft het beleid werkbaar, proportioneel en afgestemd op de noden van sporters, clubs en de sportorganisatie.

6) VERANKER HET SPORTMEDISCH ONDERZOEK IN JE BELEID

Als je beleid rond sportmedisch onderzoek scherpgesteld is, is het belangrijk om het duurzaam te verankeren in de werking van je sportorganisatie. Zo blijft het geen eenmalige oefening, maar wordt het een duidelijk en toepasbaar onderdeel van je bredere beleid rond een veilig sportklimaat.

Neem de gemaakte keuzes op in je interne documenten en werking, zoals:

- Het sportreglement
- Het beleidsplan
- De jaarplanning
- De communicatie naar clubs, sporters, ouders en trainers
- De afspraken met artsen, commissies of andere betrokken partners

Maak daarbij duidelijk voor wie het sportmedisch onderzoek geldt, of het gaat om informeren, aanbevelen of verplichten, welke stappen sporters moeten volgen en wie binnen de organisatie verantwoordelijk is voor de opvolging.

Door het beleid rond het sportmedisch onderzoek te verbinden met bestaande initiatieven rond blessurepreventie, EHBO, ethisch sporten en een veilig sportklimaat, maak je het beleid sterker, duidelijker en beter ingebed in de dagelijkse werking.

Voorzie daarnaast een vast moment waarop je nagaat of de afspraken nog aansluiten bij je leden, sportcontext, regelgeving en nieuwe inzichten rond gezondheidsrisico's.