

Instructie herstelmomenten BBT

Vanaf 9 juni 2026 werd als tijdelijke maatregel de maximale hartslag tijdens het PPMO bij iedereen begrensd tot 90% HRmax en werd de hartslag hiervoor actief gemonitord.

Vanaf 15 juni geldt dat deze herstelmomenten alleen noodzakelijk zijn voor risicogroepen. De arts bepaalt vooraf of iemand in de risicogroep valt. Dat zijn:

- **alle mensen met een SCORE2-bepaling vanaf 5%;**
- **en als er nog geen SCORE2-bepaling in de regio wordt gebruikt, alle mensen vanaf 60 jaar en 55- tot 59-jarigen die roken.**

Een herstelmoment ziet er als volgt uit:

Komt de hartslag boven de 90% HRmax dan dient de keurling een verplicht herstelmoment te nemen tot de hartslag onder de 80% HRmax is gekomen. In deze instructie, bedoeld voor testleiders en testassistenten, lees je wat er concreet verwacht wordt om deze maatregel uit te voeren.

1. Bepaal de HRmax

Bereken de theoretische maximale hartslag aan de hand van de formule

$$\text{HRmax} = 208 - (0,7 \times \text{leeftijd keurling in jaren})$$

2. Bepaal de grenswaarden

Bereken de hartfrequentie voor de bovengrens en ondergrens van de herstelmomenten.

$$\text{Hartfrequentie bovengrens} = 0,9 \times \text{HRmax}$$

$$\text{Hartfrequentie ondergrens} = 0,8 \times \text{HRmax}$$

Rond de uitkomst af op een heel getal.

3. Noteer de grenswaarden zodat je deze tijdens de BBT paraat hebt

Bekijk wat praktisch werkt, afhankelijk van waar je mee werkt. Dit kan een simpele post-it zijn, opname van de waarden in de tablet, notering op een bord o.i.d.

4. Breng de hartslagband aan zoals gebruikelijk en leg de herstelmomenten uit

Leg de deelnemer voorafgaand aan de test uit dat als de hartslag boven 90% HRmax komt, dit reden is om even te pauzeren in de BBT. Het is geen reden tot paniek of onrust: veel mensen halen een piekbelasting van 90% HRmax ergens in de baan, dat is heel normaal. Een hartslag daalt het snelst als iemand goed rechtop blijft staan en goed diep uitademt. Dit mag je de keurling van tevoren en ook tijdens de test laten weten.

5. Monitor de hartfrequentie tijdens de BBT

Monitor tijdens de BBT als testleider of testassistent (in onderling overleg te bepalen wie) hoe hoog de hartfrequentie is tijdens de test.

6. Herstelmoment starten

Komt de hartfrequentie boven de bovengrens? Geef het commando 'stop'. Let op: Start het herstelmoment in de BBT zo snel als reëel mogelijk maar zorg wel voor een veilig en logisch moment om te stoppen. Zit de persoon bijvoorbeeld in de tunnel, wacht dan tot het eind van de tunnel. Een persoon hoeft ook niet te stoppen midden op de evenwichtsbalk, het herstelmoment kan starten zodra de persoon van de balk af is. Is men bezig met de ram of de bal? Laat de persoon dan stoppen tussen de herhalingen door en tel weer verder met het aantal herhalingen zodra het herstelmoment geëindigd is. De tijd die de persoon in het herstelmoment nodig heeft telt niet mee voor de normtijd van 19 minuten van het PPMO. Wel is het belangrijk dat het aantal en de duur van de herstelmomenten wordt vastgelegd.

Bijvoorbeeld:

Jan start het PPMO en moet na 6 minuten gedurende 30 seconden stilstaan. Na 9 minuten volgt nogmaals een pauze van 2 minuten. Tenslotte is er na 12 minuten nog eens een pauze van 1 minuut. In totaal doet Jan 22 minuten over de baan (incl. de herstelmomenten). Resultaat: Jan heeft in totaal 22 minuten gedaan over de gehele test. Er zijn 3 herstelmomenten geweest van in totaal 3,5 minuut. Zijn netto BBT tijd is $22 - 3,5 = 18,5$ minuut.

7. Herstelmoment stoppen

De keurling wacht met verdere inspanning tot de hartslag is gedaald tot de onderste hartfrequentiegrens (80% HRmax). Geef het commando 'start' en het PPMO wordt vervolgd zoals gebruikelijk. Hou wederom de hartslag in de gaten. Komt de hartslag weer boven de bovengrens? Dan herhalen stap 6 en 7 zich opnieuw.

Tenslotte

- De keuze voor maximaal 90% HRmax is gekozen in overleg met gespecialiseerde cardiologen. De ondergrens van 80% HRmax is ingeschat als een reële ondergrens om een balans te vinden in niet te vaak enerzijds en niet te lang anderzijds stilstaan in de BBT. Maar het kan zijn dat, op basis van praktijkervaringen, dit in de toekomst alsnog wordt bijgesteld. Loop je tegen praktische knelpunten aan in de uitvoering van deze herstelmomenten? Of is er iets onduidelijk? Geef dit dan aan bij de keuringsinstantie of je PPMO-coördinator. Zij werken mee aan de monitoring van de maatregel en zullen dit bespreken met het projectteam.

- Het oorspronkelijke streven van het PPMO is dat iemand tenminste 85%HRmax haalt. Het blijkt echter dat mensen met een hele goede fitheid deze norm niet altijd halen. Het kan daardoor zijn dat iemand de grens van 85%HRmax helemaal niet haalt. Dat hoeft geen reden voor afkeur te zijn en is ter beoordeling aan de arts.