

## Intakeformulier ZwangerFit® na de bevalling

Persoonsgegevens	
Voorletter(s) en achternaam	
Roepnaam	
Geboortedatum	
BSN nummer	
Adres	
Postcode / Woonplaats	
Telefoonnummer privé	
Telefoonnummer mobiel	
Email	
Huisarts	
Wie was/is je verloskundige/gynaecoloog?	
Wie kunnen we waarschuwen in geval van nood?	
Bijbehorend telefoonnummer	
Wat is je beroep?	
Ben je gewend om te sporten?	
Zwangerschap en voorgeschiedenis	
Waren er bijzonderheden t.a.v. het ontstaan van de zwangerschap (bv een IVF-traject)?	<input type="radio"/> Nee <input type="radio"/> Ja, graag je toelichting:
Was dit je eerste zwangerschap?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee, namelijk:
Is de zwangerschap goed verlopen?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee, namelijk:
Heb je een zwangerschapscursus gevolgd?	<input type="radio"/> Nee <input type="radio"/> Ja, namelijk: t/m weken
Heb je gesport tijdens de zwangerschap?	<input type="radio"/> Nee <input type="radio"/> Ja, namelijk:
Heb je klachten overgehouden aan de vorige zwangerschap(pen) / bevalling(en)?	<input type="radio"/> Nee <input type="radio"/> Ja, namelijk:
Was dit je eerste bevalling?	<input type="radio"/> Ja (je kan verder gaan naar het volgende blok 'De bevalling') <input type="radio"/> Nee, namelijk:
Indien van toepassing, hoe verliep(en) de vorige bevalling(en)?	<input type="radio"/> Geen bijzonderheden <input type="radio"/> Met complicaties, namelijk:
Hoe oud is/zijn je andere kind(eren)?	

Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld en zal niet zonder toestemming van de cursiste worden vrijgegeven aan derden.

<b>De bevalling</b>	
Naam van je baby:	<input type="radio"/> Jongen <input type="radio"/> Meisje
Hoe oud is je baby nu?	Geboortedatum: .. - .. - ....
Was deze datum á terme? (27-42 weken)	
Waar ben je bevallen?	<input type="radio"/> Thuis <input type="radio"/> Kraamhotel <input type="radio"/> Ziekenhuis poliklinisch <input type="radio"/> Ziekenhuis met medische indicatie, namelijk:
Waren er bijzonderheden tijdens de bevalling?	<input type="radio"/> Nee <input type="radio"/> Ja, namelijk:
Wil je hiernaast -indien van toepassing- aankruisen welke bijzonderheden er eventueel tijdens de bevalling zijn opgetreden?	<input type="radio"/> Ingeleid <input type="radio"/> Vacuümverlossing <input type="radio"/> Tangverlossing <input type="radio"/> Ingeknipt <input type="radio"/> Ingescheurd <input type="radio"/> (Sub)totaalruptuur (gehecht op OK) <input type="radio"/> Fors duwen op de buik bij persen <input type="radio"/> Geplande keizersnede <input type="radio"/> Spoed keizersnede <input type="radio"/> Bloedtransfusie <input type="radio"/> Operatief verwijderen van de placenta <input type="radio"/> Anders, namelijk:
Hoe was de gezondheid van je baby rondom de geboorte?	
<b>Na de bevalling</b>	
Waren er bijzonderheden in de kraamweek?	<input type="radio"/> Nee <input type="radio"/> Ja, namelijk:
Hoe gaat het met je baby?	
Geef je nu borstvoeding?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee
Hoe gaat het nu met jou?	
Heb je nog klachten in de zin van:	<input type="radio"/> Bloedingen/vloeien <input type="radio"/> Incontinentie voor urine en/of ontlasting <input type="radio"/> Verzakkingsklachten of zwaar gevoel bekkenbodem <input type="radio"/> Pijn in het bekkenbodem en/of littekengebied <input type="radio"/> Rugklachten <input type="radio"/> Bekkenklachten <input type="radio"/> Verminderde psychische gesteldheid <input type="radio"/> Anders, namelijk:

Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld en zal niet zonder toestemming van de cursiste worden vrijgegeven aan derden.

Hoe lang kun je nu achtereen actief zijn (bv hoe lang kun je lopen achter de kinderwagen)?	<input type="radio"/> Zo lang en intensief als ik wil <input type="radio"/> Nog niet zoals ik wil, namelijk:  En dat komt door:
Hoe zit het met eventuele werkhervatting?	<input type="radio"/> Ik werk niet (meer) <input type="radio"/> Ik ben weer aan het werk sinds: <input type="radio"/> Ik begin weer met werken op:
Wil je na volledig herstel van je zwangerschap en bevalling straks (weer) gaan sporten?	<input type="radio"/> Ja, ik wil weer gaan: <input type="radio"/> Ja en ik sport alweer, namelijk: <input type="radio"/> Nee, want:
<b>Veilig starten met sporten (gebaseerd op PARQ-vragenlijst):</b>	
Heeft een arts ooit gezegd dat je een hartprobleem hebt en dat je alleen fysieke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee
Heb je pijn op de borst bij fysieke inspanning?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee
Heb je in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl je geen fysieke inspanning uitvoerde?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee
Verlies je wel eens je evenwicht als gevolg van duizeligheid of verlies je wel eens het bewustzijn?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee
Heb je een skelet- of gewrichtsprobleem (bv aan rug, knie of heup) dat kan verergeren door een verandering in je fysieke activiteiten patroon?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee
Schrijft je arts op dit moment medicijnen voor (bv plaspillen) in verband met de bloeddruk of een hartprobleem?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee
Ben je op de hoogte van andere redenen waarom je geen fysieke inspanning zou mogen uitvoeren?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee
Gebruik je (andere) medicijnen?	<input type="radio"/> Nee <input type="radio"/> Ja, namelijk:
Rook je?	<input type="radio"/> Nee <input type="radio"/> Ja, namelijk:
Gebruik je alcohol?	<input type="radio"/> Nee <input type="radio"/> Ja, namelijk:
Heb je operaties ondergaan?	<input type="radio"/> Nee <input type="radio"/> Ja, namelijk:
Is er verder nog iets van belang voor de docent om te weten ten aanzien van bv je privé-omstandigheden?	<input type="radio"/> Nee <input type="radio"/> Ja, namelijk:

Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld en zal niet zonder toestemming van de cursiste worden vrijgegeven aan derden.

<b>Verwachting ZwangerFit®</b>	
<p>Wat zijn je verwachtingen t.a.v. de na-gym van ZwangerFit®? Meerdere antwoorden mogelijk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gezelligheid/ ervaringen uitwisselen</li> <li>○ Conditie trainen</li> <li>○ Kracht trainen</li> <li>○ Klachten vermindering</li> <li>○ Preventie van klachten</li> <li>○ Trainen onder fysiotherapeutische begeleiding</li> <li>○ Anders, namelijk:</li> </ul>
<p>Hoe ben je bij ZwangerFit® terechtgekomen? Meerdere antwoorden mogelijk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Via familie/vrienden/kennissen</li> <li>○ Via tip van de verloskundige/ gynaecoloog</li> <li>○ Via zoekmachine Internet</li> <li>○ Via folder, namelijk bij: _____</li> <li>○ Via advertentie, namelijk in/op: _____</li> <li>○ Via iets anders, namelijk: _____</li> </ul>
<b>Verklaring</b>	
<p>Ik heb deze vragen naar waarheid ingevuld en neem bewust en op eigen verantwoordelijkheid deel aan de ZwangerFit® cursus postpartum.</p>	
Datum:	Plaats:
Handtekening cursiste:	
Handtekening ZwangerFit® docent:	

Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld en zal niet zonder toestemming van de cursiste worden vrijgegeven aan derden.