

## Aanmeldings- en Intakeformulier ZwangerFit®

Hieronder volgt een uitgebreide vragenlijst. Dit is nodig om u verantwoord te kunnen begeleiden tijdens de cursus.

### Persoonsgegevens

Naam: .....  
Geboortedatum: .....  
Adres: .....  
PC/Woonplaats: .....  
Email: .....  
Tel: .....  
Tel mobiel: .....  
Naam en tel.nr. huisarts: .....  
Naam en tel.nr. partner/familie: .....  
Dagtaak of werk (soort en aantal uren): .....

### Vragen over de zwangerschap, bevalling en kraamtijd

1. Uitgerekende datum bevalling: .....
2. Uiteindelijke bevaldatum: .....
2. Naam kindje .....
3. Naam en leeftijd oudere kinderen .....
4. Welke voeding geeft u?
  - Borstvoeding
  - Flesvoeding
  - Combinatie
5. Waar bent u bevallen?
  - Thuis
  - Ziekenhuis
  - Elders, .....
6. Wie heeft de bevalling begeleid?  
.....
7. Waren er bijzonderheden tijdens de ontsluiting?
  - Nee
  - Ja, namelijk .....
8. Waren er bijzonderheden tijdens het persen?
  - Nee

- Ja, namelijk .....

9. Duur van het persen .....

10. Waren er ingrepen zoals knip, tang of vacuumverlossing of keizersnede?

- Nee
- Ja, namelijk.....

11. Heeft u hechtingen gehad?

- Nee
- Ja

12. Waren er bij eerdere zwangerschappen of bevallingen complicaties / ingrepen / bijzonderheden?

- Nee
- Ja, namelijk....

13. Had u klachten in de kraamtijd? (stuwing / last van hechtingen / veel bloedverlies / extreme moeheid)

- Nee
- Ja, namelijk.....

14. Bent u al op nacontrole geweest? evt. bijzonderheden graag vermelden

.....

15. Zijn er u nog beperkingen opgelegd op enig gebied?

- Nee
- Ja, namelijk.....

16. Heeft u nog last van:

- Bekken- of rugpijn
- Nog vloeien
- Urineverlies
- Slecht slapen
- Hoge/lage bloeddruk
- Pijnklachten litteken bekkenbodem
- Bekkenbodempijn of verzakkingsgevoel
- Geestelijke klachten
- Darmproblemen
- Kortademigheid
- Ik voel mezelf niet fit
- Ik zit niet lekker in mijn vel
- Blaasontsteking (gehad)

- Vermoeidheid
- Laag HB gehalte
- Hartafwijking
- Vroegtijdige bevalling gehad
- Schildklierafwijking
- COPD (astma, bronchitis)
- Gewichtsverlies / ondergewicht
- Obstipatie, aambeien, pijn bij ontlasten
- Moeite met ophouden windjes / ontlasting
- Heel weinig bewogen/gesport voor / tijdens de zwangerschap
- Overgewicht
- Spataders
- Veelvuldig plassen / pijn bij plassen / moeite met uitplassen
- Diabetes

### Vragen over de gezondheid

1. Hebt u in het verleden operatie's ondergaan of heeft u andere gezondheidsklachten van meer algemeen aard?

- Nee
- Ja, namelijk .....

2. Rookt u , gebruikt u alcohol of drugs?

- Nee
- Ja, namelijk .....

3. Gebruikt u medicijnen? Zoja, welke medicijnen gebruikt u en waarvoor?

- Nee
- Ja, namelijk .....

4. Sport u?

- Nee
- Niet meer vanwege zwangerschap  
Welke sport(en) beoefende u? .....
- Ja  
Welke sport(en)? .....

### Vragen over de deelname

1. Heeft u wel eens andere vormen van pre of postpartum-begeleiding gedaan?

- Nee
- Ja, namelijk .....

2. Waarom heeft u in deze zwangerschap gekozen voor **ZwangerFit®** en wat verwacht u ervan? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- Verbeteren uithoudingsvermogen
- Trainen onder fysiotherapeutische begeleiding
- Ter voorkoming van klachten ( preventie)
- Klachtenvermindering
- Meer bewegen
- Ontspanning
- Anders, namelijk .....

3. Hoe bent u erbij gekomen om ZwangerFit® te volgen?

- Ik heb al in de pre-groep gezeten
- Huisarts
- Verloskundige
- Gynaecoloog
- Vrienden
- Internet
- Anders, namelijk .....

De docent van de cursus ZwangerFit® zal een intakegesprekje met u houden van ongeveer 10 minuten om kennis te maken en om in te schatten of de training voor u aangepast dient te worden.

Deelname aan de cursus ZwangerFit® geschiedt op eigen risico.

Ik geef aan bovenstaande vragen volledig, zorgvuldig en naar waarheid te hebben ingevuld.

handtekening

datum

plaats