

AANMELDINGSFORMULIER

MoederFit cursus (versie jan 2021)

Deelname:

Om in te schatten of de training voor u aangepast dient te worden, vragen wij u bijgevoegde vragenlijst in te vullen. De docent zal naar aanleiding van het ingevulde aanmeldingsformulier contact met u opnemen om een intake in te plannen. Deelname aan de cursus MoederFit geschiedt op eigen risico.

Praktische zaken:

De les is op donderdag van 18.30 – 19.30 uur in de oefenzaal van onze praktijk aan de Bergambachterstraat 9C. Op de dagen dat er een informatieve les gegeven wordt, starten we om 8.30 uur en om 18.00 uur.

U kunt gebruik maken van de dameskleedkamer. Meenemen: sportkleding, binnensportschoenen, grote handdoek en een flesje water. Een vest kan handig zijn voor de warming-up en de cooling-down.

Huisregels:

- Tijdens de intake, tekent u dit aanmeldingsformulier van de MoederFit cursus. Deze cursus bevat actieve én informatieve lessen.
- U ontvangt maandelijks een nota van ons.
- U volgt de cursus, tot schriftelijke opzegging (per mail). Mocht u een keer verhinderd zijn, dan kunt u de les (na onderling overleg) op een ander moment inhalen.
- Er kan op elk moment aangemeld of opgezegd worden.

Ik neem deel aan:

- | | |
|--|--------------------|
| <input type="checkbox"/> MoederFit cursus (actieve én informatieve lessen) | €150,- voor 3 mnd. |
| <input type="checkbox"/> 3 Babymassagelessen | €50,- |

Datum:**Handtekening deelnemer:**

Persoonlijke gegevens:

Voorletters:	
Voornaam:	
Tussenvoegsel:	
Achternaam:	
Straatnaam en huisnummer:	
Postcode en Woonplaats:	
Telefoon:	
Telefoon mobiel:	
Emailadres:	
Geboortedatum:	
BSN nummer:	
Huwelijkse staat:	
Beroep:	
Zorgverzekeraar:	
Inschrijvingsnummer zorgverzekering:	
IBAN Bankrekeningnummer:	
Huisarts:	
Verloskundige / Gynaecoloog:	
Lid van de Vierstroom	Ja / nee

MoederFit Cursus Aanmeldingsformulier

Telefoonnummer i.g.v. nood:	
Hoeveel weken geleden bent u bevallen?	
Is dit uw eerste bevalling? Ja / Nee, namelijk:	

Zwangerschap(pen):	
Naam (namen) en bevallingsdatum (-data):	
Hoe verliep(en) deze zwangerschap en eventuele andere zwangerschap(pen) en bevalling(en)? Thuisbevalling / ziekenhuis: poliklinisch of medische indicatie/ hechtingen?	
Ingrepen: Ingeleid / knip / ingescheurd?	
Fors meedrukken op de buik bij meepersen:	
Vacuümpomp bij:	
Tangverlossing bij:	
Keizersnede; spoed of gepland:	
Zijn er na de bevalling(en) nog dingen/ klachten waar u last van heeft gehouden of gekregen?:	
Hoe verloopt het sinds de bevalling?	
Heeft u nu klachten?:	
Zo ja, zijn onderstaande bijzonderheden en/of klachten op u van toepassing:	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Rug- en/of bekkenpijn <input type="radio"/> Urineverlies <input type="radio"/> Hoge/ lage bloeddruk <input type="radio"/> Pijnklachten litteken bekkenbodem <input type="radio"/> Darmproblemen <input type="radio"/> Kortademigheid <input type="radio"/> Blaasontsteking (gehad) <input type="radio"/> Laag HB gehalte <input type="radio"/> Vroegtijdige bevalling gehad <input type="radio"/> COPD (astma, bronchitis) <input type="radio"/> Obstipatie, aambeien, pijn bij ontlasten <input type="radio"/> Moeite met ophouden windjes/ ontlasting

MoederFit Cursus Aanmeldingsformulier

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Heel weinig bewogen/ gesport voor/ tijdens zwangerschap <input type="radio"/> Nog vloeien <input type="radio"/> Slecht slapen <input type="radio"/> Bekkenbodempijn of verzakkingsgevoel <input type="radio"/> Geestelijke klachten <input type="radio"/> Ik voel mezelf niet fit <input type="radio"/> Ik zit niet lekker in mijn vel <input type="radio"/> Vermoeidheid <input type="radio"/> Hartafwijking <input type="radio"/> Schildklierafwijking <input type="radio"/> Gewichtsverlies/ ondergewicht <input type="radio"/> Overgewicht <input type="radio"/> Spataders <input type="radio"/> Veelvuldig plassen/ pijn bij plassen/ moeite met uitplassen <input type="radio"/> Diabetes <input type="radio"/> Anders, namelijk
Gebruikt u medicijnen? Zo ja welke en waarvoor?	
Heeft u wel eens operaties ondergaan? Bijvoorbeeld in buik, bekken, lage rug, bekkenbodem, anders namelijk....?	
Welke sport(en) doet of deed u?	
Heeft u wel eens aan andere vormen van zwangerschapsbegeleiding deelgenomen? Zo ja, welke?	
Waarom heeft u in deze zwangerschap gekozen voor ZwangerFit® en wat verwacht u ervan?	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> verbeteren uithoudingsvermogen <input type="radio"/> trainen onder fysiotherapeutische begeleiding <input type="radio"/> ter voorkoming van klachten (preventie) <input type="radio"/> klachtenvermindering <input type="radio"/> meer bewegen <input type="radio"/> ontspanning <input type="radio"/> anders, zoals
Heeft u overleg gehad met uw arts over deelname?	
Zo ja, eventuele reactie/ advies betreffende persoon?	

Gaat u ermee akkoord dat uw emailadres wordt opgenomen in de nieuwsgroep? (wijzigingen in lesdata, cursusmateriaal, geboorteaankondigingen en dergelijke worden dan via mail toegezonden).

Ik verklaar bovenstaande zo zorgvuldig mogelijk te hebben ingevuld en neem bewust en op eigen verantwoordelijkheid deel aan de cursus ZwangerFit na de zwangerschap. Ik heb kennis genomen van de algemeen geldende voorwaarden.

Datum:

Handtekening deelnemer:

MoederFit®

Adviezen aan alle cursisten:

- Zorg ervoor dat u voldoende gegeten heeft voor aanvang van de les. De MoederFit les vraagt namelijk om extra calorieën. Neem eventueel wat fruit, druivensuiker of een koek mee.
- Neem een flesje water of sportdrank mee. Het is belangrijk om geen dorst te krijgen.
- Trek makkelijk zittende kleding aan dat goed ademt en vocht opneemt.
- Neem warmere kleding mee voor de ontspanningsoefeningen (vest/ handdoek).
- Draag stevige, verende schoenen, zoals sportschoenen.
- Neem een groot badlaken mee. Dit kunt u opvouwen tot een kussen of knieënrol en is handig om de zweetdruppels mee af te vegen.
- Als u op de rug heeft gelegen, altijd rustig opstaan.
- Tijdens de oefeningen goed naar uw eigen lichaam luisteren.
- Oefeningen wel proberen uit te voeren, maar niet forceren.
- Negeer eventuele waarschuwingssignalen niet! Volg uw gevoel.
- Als u erg moe bent na de les, zorgt u er dan voor dat u door iemand opgehaald wordt.
- Als u de afgelopen week gezondheidsklachten heeft gehad, wilt u dit dan melden aan de ZwangerFit docent voor aanvang van de les? Na een koortsperiode moet u altijd weer rustig opbouwen.

- Wilt u een advies van verloskundige of gynaecoloog altijd aan de ZwangerFit docente melden?

Wat zijn waarschuwingssignalen:

- Pijn in de buik.
- Vaginale bloedingen.
- Duizeligheid of flauwvallen.
- Ademnood of snel buiten adem zijn (mogelijk al voor de les).
- Extreme vermoeidheid.
- Hartkloppingen.
- Aanhoudende misselijkheid of overgeven.
- Bekkenpijnklachten.
- Vochtophoping of oedeem.
- Gevoelloosheid of juist tintelingen in handen en/ of voeten.
- Wazig zien of licht in het hoofd worden.
- Een pijnlijke of dikke kuit hebben.

De MoederFit lessen niet volgen als:

- Er hartafwijkingen zijn en er geen toestemming is van de behandelend specialist/ verloskundige.

De ZwangerFit docente moet op de hoogte zijn van de volgende zaken:

- Hoge bloeddruk.
- Lage bloeddruk.

MoederFit Cursus Aanmeldingsformulier

- Bloedarmoede.
- Schildklierafwijking.
- Suikerziekte
- Hartritmestoornissen.
- COPD.
- Extreem ondergewicht
- Extreem overgewicht.
- In het verleden weinig actief bewogen/ gesport.
- Roken.