

## AANMELDINGSFORMULIER

### YVLO ZwangerFit® cursus (versie jan 2023)

**Deelname:**

Om in te schatten of de training voor u aangepast dient te worden, vragen wij u bijgevoegde vragenlijst in te vullen. Naar aanleiding van het ingevulde aanmeldingsformulier wordt er contact met u opgenomen om een intake in te plannen. Deelname aan de cursus ZwangerFit® 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. De informatieve lessen worden in overleg met de deelnemers ingepland. 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 ZwangerFit® 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.
- De gemiste lessen, door vroegtijdige bevalling of ziekte, dient u direct per mail aan ons door te geven. Deze lessen kunnen vervolgens tijdens MoederFit ingehaald worden. Deze worden niet terug betaald.

**Ik neem deel aan:**

- YVLO ZwangerFit® cursus (actieve én informatieve lessen) €150- voor 3 mnd.

**Datum:**

**Handtekening deelnemer:**

**Persoonsgegevens**

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:	
Uitgerekende datum:	
Huisarts:	
Verloskundige / Gynaecoloog:	

ZwangerFit® Cursus Aanmeldingsformulier

Telefoonnummer i.g.v. nood:	
Hoeveel weken bent u nu zwanger?	
Is dit uw eerste zwangerschap? Ja / Nee, namelijk:	

<b>Eventuele voorgaande zwangerschap(pen):</b>	
Namen en geboortedata andere kinderen:	
Hoe verliep(en) de vorige zwangerschap(pen) en bevalling(en)? Thuisbevalling / ziekenhuis: poliklinisch of medische indicatie	
Reden(en) van de indicatie:	
Ingrepen: Ingeleid / knip / ingescheurd; beetje, ver, totaalruptuur?	
Fors meedrukken op de buik bij meepersen:	
Vacuümpomp bij:	
Tangverlossing bij:	
Keizersnede; spoed of gepland:	
(Lang) na de bevalling(en) last gehouden van:	

<b>Huidige Zwangerschap:</b>	
Hoe verloopt de huidige zwangerschap tot nu toe?	
Heeft u nu klachten tijdens de zwangerschap en/of zijn er bijzonderheden bij de zwangerschapscontroles?	
Zo ja, zijn onderstaande bijzonderheden en/of klachten op u van toepassing:	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Bekken- of rugpijn</li> <li><input type="radio"/> Spataders</li> <li><input type="radio"/> Incontinentieklachten</li> <li><input type="radio"/> Hoge bloeddruk</li> <li><input type="radio"/> Darmproblemen</li> <li><input type="radio"/> Kortademigheid</li> <li><input type="radio"/> Blaasontsteking</li> <li><input type="radio"/> Zwangerschapsdiabetes</li> <li><input type="radio"/> Dikke handen/ voeten</li> <li><input type="radio"/> Verminderde kindbewegingen</li> <li><input type="radio"/> Tintelingen handen/ voeten</li> <li><input type="radio"/> (Nachtelijke) spierkrampen</li> <li><input type="radio"/> Gebroken vliezen</li> <li><input type="radio"/> Meerdere miskramen (&gt;3)</li> <li><input type="radio"/> Vroegtijdige bevalling gehad</li> <li><input type="radio"/> Voorliggende placenta</li> <li><input type="radio"/> Laag HB gehalte</li> <li><input type="radio"/> COPD (astma, bronchitis)</li> <li><input type="radio"/> Obstipatie, aambeien, pijn bij ontlasten</li> <li><input type="radio"/> Moeite met ophouden windjes, ontlasting</li> <li><input type="radio"/> Bekkenbodempijn of verzakkingsgevoel</li> <li><input type="radio"/> Slecht slapen</li> <li><input type="radio"/> Lage bloeddruk</li> <li><input type="radio"/> Veelvuldige pijnlijke harde buiken</li> <li><input type="radio"/> Voortijdige weeën activiteit</li> <li><input type="radio"/> Gevoelloosheid handen/ voeten</li> <li><input type="radio"/> Overgeven/ misselijkheid</li> <li><input type="radio"/> Duizeligheid en moeheid</li> <li><input type="radio"/> Bloedverlies</li> <li><input type="radio"/> Hartafwijking</li> <li><input type="radio"/> Schilddklierafwijking</li> <li><input type="radio"/> Groeiachterstand baby</li> <li><input type="radio"/> Afwijkende gewichtstoename</li> <li><input type="radio"/> Gewichtsverlies/ ondergewicht</li> <li><input type="radio"/> Weinig bewegen/ sport voor zwangerschap</li> <li><input type="radio"/> Maagzuur</li> <li><input type="radio"/> Veelvuldig plassen/ pijn bij plassen/ moeite met uitplassen</li> <li><input type="radio"/> Anders namelijk: . . . . .</li> </ul>
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?	<input type="checkbox"/> verbeteren uithoudingsvermogen <input type="checkbox"/> trainen onder fysiotherapeutische <input type="checkbox"/> begeleiding ter voorkoming van klachten (preventie) <input type="checkbox"/> klachtenvermindering <input type="checkbox"/> meer bewegen <input type="checkbox"/> ontspanning <input type="checkbox"/> anders, zoals .....
Heeft u overleg gehad met uw begeleidend verloskundige / arts over deelname?	
Zo ja, eventuele reactie van 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 tijdens de zwangerschap. Ik heb kennis genomen van de algemeen geldende voorwaarden.

**Datum:**

**Handtekening deelnemer:**

## ZwangerFit®

### Adviezen aan alle cursisten:

- Zorg ervoor dat u voldoende gegeten heeft voor aanvang van de les. De ZwangerFit 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 koortperiode 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.
- Voctophoping of oedeem.
- Gevoelloosheid of juist tintelingen in handen en/ of voeten.
- Wazig zien of licht in het hoofd worden.
- Veelvuldig harde buiken hebben tijdens de training of erna.
- Weeën activiteit hebben van 15 minuten of vaker.
- Lekken van vruchtwater.
- (langdurige) verminderde activiteit van de baby na de training.
- Een pijnlijke of dikke kuit hebben.

**De ZwangerFit lessen niet volgen als:**

- Er hartafwijkingen zijn en er geen toestemming is van de behandelend specialist/ verloskundige.
- De vliezen gebroken zijn.
- Bij 3 of meer miskramen en er geen toestemming is van behandelend gynaecoloog of verloskundige.
- Bij vroegtijdige weeën.
- Er bloedingen zijn.
- Bij een onvoldoende sluitende baarmoeder of een cerclage.

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

- Hoge bloeddruk.
- Lage bloeddruk.
- Een meerling zwangerschap.
- Bloedarmoede.
- Schildklierafwijking.
- Suikerziekte of als dit tijdens de zwangerschap zich ontwikkeld.
- Hartritme stoornissen.
- COPD.
- In het verleden te maken hebben gehad met vroegtijdige geboorten.
- Een groei achterstand van de baby.
- Extreme gewichtstoename gedurende de zwangerschap.
- Een voorliggende placenta.
- Extreem ondergewicht
- Extreem overgewicht.
- In het verleden weinig actief bewogen/ gesport.
- Roken.