



# MAMAFIT INTAKE

volgens NVFB-ZwangerFit® en FLOOR®

Roepnaam ..... Initialen .....

**Eigen** achternaam ..... Geb. datum .....

Achternaam **man\*** ..... Je beroep .....

**\*alléén als je zijn naam gebruikt!**

Adres ..... Pc + plaats .....

Mobiel nr. .... E-mail .....

**Als eerste gefeliciteerd met de geboorte van je baby!**

**Wil je a.u.b. onderstaande vragen invullen, zodat we je zo goed mogelijk individueel kunnen begeleiden?**

- Hoe oud is je baby nu? .....weken / maanden      Geboortedatum: .....
- Naam van je baby: .....       jongen       meisje
- Is dit je eerste kindje?       ja       nee: hoeveelste bevalling .....
- Hoe oud is / zijn je andere kind(eren)? .....
- Hoe gaat het met je baby?  
 goed     huilt nog veel       nog geen ritme       darmkrampjes       allergie  
 anders:.....
- Hoe ga je hiermee om?  
 ik had dit verwacht       het valt wat tegen       ik maak me zorgen  
 het leidt tot stress       het heeft invloed op het gezin / mijn relatie  
 anders:.....

**Vragen over je zwangerschap en bevalling:**

- Waar vond de bevalling plaats?  
 thuis (ga door naar vraag 9)     ziekenhuis: namelijk .....
- Reden ziekenhuis opname:  
 poliklinisch (verloskundige)       medische indicatie (gynaecoloog)  
 ontsluiting kwam niet op gang       vruchtwater was gekleurd  
 langdurig gebroken vliezen       voor pijnstilling  
 hechten na (fors) inscheuren       persfase duurde te lang  
 nageboorte kwam niet       anders: .....

## Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Psychosomatisch fysiotherapie - Geriatriefysiotherapie

### Vragen over je bevalling (bekkenbodem klachten kunnen hiermee een relatie hebben):

9. Hoe verliep de bevalling?

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> ingeleid          | <input type="checkbox"/> persduur <1 uur     | <input type="checkbox"/> persduur >1 uur namelijk: .....    |
| <input type="checkbox"/> knip              | <input type="checkbox"/> beetje ingescheurd  | <input type="checkbox"/> (bijna) totaal ruptuur             |
| <input type="checkbox"/> vacuümpomp        | <input type="checkbox"/> tangverlossing      | <input type="checkbox"/> hard meedrukken op de buik bij per |
| <input type="checkbox"/> spoed keizersnede | <input type="checkbox"/> geplande keizersnee | <input type="checkbox"/> persen                             |

De baby lag in:  hoofdligging  sterrenkijker  kruinligging  stuitligging

De baby woog:  minder dan 8 pond  8 pond of meer

10. Waren er (andere) bijzonderheden tijdens je bevalling?

.....  
.....

### Vragen over je kraamtijd en herstel daarna:

11. Heb je (lang) na de bevalling nog last gehouden van:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> urine verlies             | <input type="checkbox"/> (pijnlijke) obstipatie | <input type="checkbox"/> moeite ophouden windjes / ontlasting |
| <input type="checkbox"/> lage rug of bekkenpijn    | <input type="checkbox"/> pijn bij vrijen        | <input type="checkbox"/> verzakkingsgevoel                    |
| <input type="checkbox"/> psychisch niet wel voelen | <input type="checkbox"/> Anders:                |   |

.....

12. Waren er (andere) bijzonderheden tijdens je kraamweek of herstel?

.....  
.....

### Vragen over je gezondheid en herstel tot nu toe:

13. Zijn onderstaande bekken(bodem) klachten momenteel op jou van toepassing?

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> rug- en/of bekkenpijn                   | <input type="checkbox"/> pijn lage rug, stuit, billen                                  | <input type="checkbox"/> pijn schaambeent, liezen     |
| <input type="checkbox"/> uitstraling benen                       | <input type="checkbox"/> druppels urine verlies  | <input type="checkbox"/> scheutjes urine verlies      |
| <input type="checkbox"/> urine verlies bij aandrang              | <input type="checkbox"/> urine verlies bij bv hoesten, niezen, tillen, lachen, opstaan |   |
| <input type="checkbox"/> verzakkingsgevoel                       | <input type="checkbox"/> obstipatie  | <input type="checkbox"/> verlies windjes / ontlasting |
| <input type="checkbox"/> deze klacht(en) is/zijn na de bevalling |  | <input type="checkbox"/> deze klacht(en) had ik al    |

Overige bijzonderheden: .....

14. Heb je voor genoemde klachten wel eens therapie gehad?

- |                              |                              |  |  |   |
|------------------------------|------------------------------|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> nee | <input type="checkbox"/> ja: | <input type="checkbox"/> fysiotherapie | <input type="checkbox"/> bekkenfysiotherapie | <input type="checkbox"/> manuele therapie |
|                              |                              | <input type="checkbox"/> cesar         | <input type="checkbox"/> mensendieck         | <input type="checkbox"/> anders:.....     |

### Omdat bekkenbodem klachten een familiale relatie kan hebben:

15. Komen er in je eigen familie (moeder, zussen, tantes) gynaecologische klachten voor?

- |                              |                              |   |                                     |  |
|------------------------------|------------------------------|---|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> nee | <input type="checkbox"/> ja: | <input type="checkbox"/> baarmoeder- of blaasoperatie | <input type="checkbox"/> verzakking | <input type="checkbox"/> urine verlies |
|------------------------------|------------------------------|---|-------------------------------------|--|

### Omdat bekkenbodem klachten een relatie kunnen hebben met operaties rond buik-bekken-rug:

16. Heb je wel eens een buik- of rugoperatie ondergaan?

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> buik OK            | <input type="checkbox"/> keizersnede         | <input type="checkbox"/> bekken of lage rug (hernia) |
| <input type="checkbox"/> gynaecologische OK | <input type="checkbox"/> vaginale / anale OK | <input type="checkbox"/> anders:.....                |

.....

## Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Psychosomatisch fysiotherapie - Geriatriefysiotherapie

### Vragen over je algehele gezondheid – fitheid:

17. Geef je momenteel nog borstvoeding?

- nee       ja: hoe gaat dit?       goed       anders: .....

18. Gebruik je momenteel medicijnen?

- nee       ja: voor:.....

19. Sportte je voor de bevalling?

- voor de zwangerschap veel       niet in de zwangerschap       daarvoor al niet meer

Welke sport(en) deed je? .....

20. Heb je in de zwangerschap aan sport of zwangerschapsbegeleiding gedaan?

- nee       ja:       ZwangerFit       - gym       -yoga       anders: .....

### Vragen over deelname aan MamaFit:

21. Hoe ben je bij de cursus MamaFit uit gekomen?

- via ZwangerFit       folder / advertentie       vriendinnen / familie  
 advies verloskundige       advies huisarts       advies gynaecoloog  
 via bekkenfysiotherapie       via fysiotherapie       anders: .....

22. Waarom heb je gekozen voor MamaFit en wat verwacht u ervan?

- verbeteren uithoudingsvermogen       meer bewegen  
 trainen onder fysiotherapeutische begeleiding       ontspanning  
 ter voorkoming van klachten (preventie)       klachtenvermindering  
 ik had al bekken en/of bekkenbodembekken klachten       anders

Toelichting: .....

23. Heb je overleg gehad over deelname aan MamaFit?

- nee       ja:       huisarts / gynaecoloog       met verloskundige

Eventuele reactie:.....

### Vragen over factoren die mede van invloed kunnen zijn op je herstel:

24. Werkomstandigheden: Heb je op je werk last van:

- veel staan       veel trap lopen       lichamelijk zwaar werk  
 veel zitten       veel reizen       veel psychische stress

25. Privéomstandigheden: Hoe is je thuisituatie?

- gehuwd / samenwonend       alleenstaand       nog thuiswonend

26. Zijn er verdere bijzonderheden over uw gezondheid of werk-privéomstandigheden te melden die voor de MamaFit docent van belang kunnen zijn om te weten?

.....

.....

## Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Psychosomatisch fysiotherapie - Geriatriefysiotherapie

### Abonnement

Het MF abonnement bestaat uit 5 of 10 wekelijkse MF lessen. Je start met een korte intake en aansluitend volgt je 1<sup>e</sup> MF les. Je kunt je abonnement steeds verlengen met weer een nieuwe. De tijdsduur van een 5 of 10 lessen-abonnement is respectievelijk 6 of 12 weken: als je een les noodgedwongen moet overslaan, kun je deze inhalen op een andere lesdag of lesweek.

Aankruisen welk abonnement je kiest:

<input type="checkbox"/>	€ 130,-	10 lessen	1 uur p/w	Geldigheid abonnement: 12 weken
<input type="checkbox"/>	€ 72,50	5 lessen	1 uur p/w	Geldigheid abonnement: 6 weken
<input type="checkbox"/>	€ 15,-	1 les	1 uur p/w	Geldigheid abonnement: 1 les

**Locatie: de MamaFit lessen worden gegeven op de Vergtweg 18, 5301 TG Zaltbommel**

### Vergoeding MamaFit

MamaFit valt onder de na-gym van de ZwangerFit cursus. De kosten van de cursus ZwangerFit kunnen (geheel of gedeeltelijk) vergoed worden door je zorgverzekeraar, mits je hiervoor aanvullend verzekerd bent. Let op: vaak vergoeden zorgverzekeraars deze kosten pas ná je laatste lesdag.

### Docent / trainer

Onze docenten zijn allen (bekken)fysiotherapeut en geschoold volgens NVFB-ZwangerFit® en/of FLOOR® Zwangerschapstraining, Bevallingsvoorbereiding en Hersteltraining. Helga Hentzepeter is betrokken geweest bij het opzetten van beide methodes en nog steeds gastdocent bij de FLOOR® trainerscursus.

### Overeenkomst:

- Het 5-10 lessen abonnement is resp. 6-12 weken geldig (tenzij bij calamiteiten in overleg)
- Er volgt geen restitutie van cursusgeld, tenzij 50% bij ernstige calamiteiten bij <3 gevolgde lessen
- Mijn MF abonnement is niet overdraagbaar aan anderen
- Indien ik een ZF abonnement had, zijn mijn overgebleven ZF punten geldig voor mijn MF lessen
- Ik ga akkoord met het vastleggen van mijn persoonsgegevens in dit formulier volgens de wettelijke eisen
- Ik ga akkoord met het deelnemen aan de MF groepsapp voor de duur van mijn MF abonnement.

Naam: .....

Datum en Plaats: .....

Handtekening: .....

Neem dit intake formulier ingevuld mee naar de intake + 1<sup>e</sup> les MamaFit en bespreek dit met de docent.

**Hartelijk dank voor het in ons gestelde vertrouwen.  
Je gegevens worden door ons vertrouwelijk behandeld.**