



ZWANGERFIT 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

Ik ben onder begeleiding van de:

Verloskundigen praktijk:

Gynaecoloog wegens:

Wil je a.u.b. onderstaande vragen voor ons invullen, zodat we je individueel goed kunnen begeleiden?

1. Hoeveel weken ben je nu zwanger? weken
2. Wat is je uitgerekende datum?
3. Over de zwangerschap: eenling zwangerschap 2-3-ling?
- Ik heb hormonen gebruikt om zwanger te worden: nee ja
4. Hoeveelste zwangerschap is dit? 1e (ga door naar vraag 9) 2e 3e 4e
5. Hoe oud is / zijn uw andere kind(eren)?

Omdat (eerdere) klachten invloed kunnen hebben op deze zwangerschap:

6. Hoe verloopt de huidige zwangerschap tot nu toe?
.....
7. Zijn er bijzonderheden bij de zwangerschapscontroles?
.....
8. Zijn onderstaande klachten in deze zwangerschap op jou van toepassing?
 - Hartafwijking Vroegtijdige geboorten Voorliggende placenta
 - Hoge bloeddruk Meerlingzwangerschap Probleem baarmoedermond
 - Bloedarmoede Weinig actief bewegen Groeiachterstand baby
 - Schildklierafwijking Extreme gewichtstoename Veelvuldig harde buiken
 - Diabetes / suiker Extreem ondergewicht Vroegtijdige weeën
 - psychisch niet wel voelenOverige bijzonderheden:

Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Psychosomatisch fysiotherapie - Geriatriefysiotherapie

Omdat bekken(bodem)klachten in de zwangerschap een relatie kan hebben met eerdere klachten:

9. Zijn onderstaande bekken(bodem) klachten momenteel op je van toepassing?

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> rug- en/of bekkenpijn | <input type="checkbox"/> pijn lage rug, stuit, billen | <input type="checkbox"/> pijn schaambeentjes, liezen |
| <input type="checkbox"/> uitstraling benen | <input type="checkbox"/> druppels urine verlies | <input type="checkbox"/> scheutjes urine verlies |
| <input type="checkbox"/> urine verlies | <input type="checkbox"/> bij hoesten / niezen / tillen | <input type="checkbox"/> bij aandrang |
| <input type="checkbox"/> verzakingsgevoel | <input type="checkbox"/> obstipatie | <input type="checkbox"/> verlies windjes / ontlasting |
| <input type="checkbox"/> deze klacht(en) heb ik pas sinds deze zwangerschap | <input type="checkbox"/> deze klacht(en) had ik al | |

Overige bijzonderheden:

10. 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"/> |

Omdat bekkenbodembekkenklachten een familiale relatie kan hebben:

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

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

Omdat bekkenbodembekkenklachten een relatie kunnen hebben met operaties rond buik-bekken-rug:

12. Heb je wel eens een buik- of rugoperaties ondergaan?

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

Omdat bekken(bodem) klachten een relatie kunnen hebben met een eerdere zwangerschap/bevalling:

13. Waar vond(en) de vorige bevalling(en) plaats?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> thuis (ga door naar vraag 9) | <input type="checkbox"/> ziekenhuis: namelijk vanwege: |
|---|--|

Bij mijn vorige bevalling(en) heb ik: > 1 uur geperst <1 uur geperst
Hierbij was mijn baby > 8 pond < 8 pond

14. Na mijn vorige bevalling(en) heb ik (lang) last gehouden van:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> urine verlies | <input type="checkbox"/> obstipatie | <input type="checkbox"/> moeite ophouden windjes / ontlasting |
| <input type="checkbox"/> lage rug of bekkenpijn | <input type="checkbox"/> pijn bij vrijen | <input type="checkbox"/> verzakingsgevoel |
| <input type="checkbox"/> anders: | | |

Vragen over uw algehele gezondheid – fitheid:

15. Gebruik je momenteel medicijnen?

- | | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> nee | <input type="checkbox"/> ja: voor:..... |
|------------------------------|---|

16. Sport je momenteel / tot aan deze zwangerschap?

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> vroeger veel | <input type="checkbox"/> in zwangerschap niet meer | <input type="checkbox"/> al lang niet meer |
|---------------------------------------|--|--|

Welke sport(en) deed je of doe je nu nog?

Vragen over deelname aan ZwangerFit:

17. Hoe ben je nu bij ZwangerFit uit gekomen?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> verloskundige | <input type="checkbox"/> huisarts | <input type="checkbox"/> gynaecoloog |
| <input type="checkbox"/> bekkenfysiotherapeut | <input type="checkbox"/> fysiotherapeut | <input type="checkbox"/> sport- fitnesscentrum |
| <input type="checkbox"/> folder / advertentie | <input type="checkbox"/> vriendinnen / familie | <input type="checkbox"/> via eerdere ZwangerFit cursus |
| <input type="checkbox"/> anders: | | |

Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Psychosomatisch fysiotherapie - Geriatriefysiotherapie

18. Heb je wel eens eerder zwangerschapsbegeleiding gevolgd?

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

19. Waarom heb je nu gekozen voor ZwangerFit en wat verwacht je 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:

20. Heb je overleg gehad over deelname aan ZwangerFit?

- nee ja: huisarts / gynaecoloog met verloskundige

Eventuele reactie:.....

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

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

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

22. Privéomstandigheden: Hoe is je thuisituatie?

- gehuwd / samenwonend alleenstaand nog thuiswonend

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

.....
.....

Abonnement

Het ZF abonnement bestaat uit 5 of 10 wekelijkse ZF lessen. Je start met een korte intake en aansluitend volgt je 1^e ZF 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 ZwangerFit lessen worden gegeven op de Vergteweg 18, 5301 TG Zaltbommel

Vergoeding ZwangerFit

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.

Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Psychosomatisch fysiotherapie - Geriatriefysiotherapie

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 ZF abonnement is niet overdraagbaar aan anderen
- Indien ik lessen van mijn ZF abonnement overhoud na de bevalling, zijn deze 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 ZF groepsapp voor de duur van mijn ZF abonnement

| | |
|------------------|-------|
| Naam: | |
| Datum en Plaats: | |
| Handtekening: | |

Neem dit intake formulier ingevuld mee naar de intake + 1^e les ZwangerFit en bespreek dit met de docent.

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