

## AANMELDINGSFORMULIER

### MoederFit cursus (versie aug 2024)

**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 MoederFit geschiedt op eigen risico.

**Praktische zaken:**

De les is op dinsdag 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 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:	
Telefoonnummer i.g.v. nood:	

MoederFit Cursus Aanmeldingsformulier

Hoeveel weken geleden bent u bevallen?	
Is dit uw eerste bevalling? Ja / Nee, namelijk:	

<b>Zwangerschap(pen):</b>	
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"> <li><input type="radio"/> Rug- en/of bekkenpijn</li> <li><input type="radio"/> Urineverlies</li> <li><input type="radio"/> Hoge/ lage bloeddruk</li> <li><input type="radio"/> Pijnklachten litteken bekkenbodem</li> <li><input type="radio"/> Darmproblemen</li> <li><input type="radio"/> Kortademigheid</li> <li><input type="radio"/> Blaasontsteking (gehad)</li> <li><input type="radio"/> Laag HB gehalte</li> <li><input type="radio"/> Vroegtijdige bevalling gehad</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"/> Heel weinig bewegen/ gesport voor/ tijdens zwangerschap</li> <li><input type="radio"/> Nog vloeien</li> </ul>

MoederFit Cursus Aanmeldingsformulier

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Slecht slapen</li> <li>○ Bekkenbodempijn of verzakkingsgevoel</li> <li>○ Geestelijke klachten</li> <li>○ Ik voel mezelf niet fit</li> <li>○ Ik zit niet lekker in mijn vel</li> <li>○ Vermoeidheid</li> <li>○ Hartafwijking</li> <li>○ Schildklierafwijking</li> <li>○ Gewichtsverlies/ ondergewicht</li> <li>○ Overgewicht</li> <li>○ Spataders</li> <li>○ Veelvuldig plassen/ pijn bij plassen/ moeite met uitplassen</li> <li>○ Diabetes</li> <li>○ Anders, namelijk .....</li> </ul>
Gebruikt u medicijnen? Zo ja welke en waarvoor?	
Heeft u wel eens operaties ondergaan? Bijvoorbeeld in buik, bekken, lage rug, bekkenbodempijn, 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"> <li>○ verbeteren uithoudingsvermogen</li> <li>○ trainen onder fysiotherapeutische begeleiding</li> <li>○ ter voorkoming van klachten (preventie)</li> <li>○ klachtenvermindering</li> <li>○ meer bewegen</li> <li>○ ontspanning</li> <li>○ anders, zoals .....</li> </ul>
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 sportdrink 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.
- 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.
- Bloedarmoede.
- Schildklierafwijking.

## MoederFit Cursus Aanmeldingsformulier

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