

Aan de hand van dit formulier vormt de bewegingscoach zich een beeld van je fysieke mogelijkheden. Je medische achtergrond kan van belang zijn. Via een aantal persoonlijke vragen krijgt je coach ook inzicht in je algemene, dagelijkse activiteit en levensstijl.

Alle informatie is strikt vertrouwelijk. Ze wordt niet aan derden doorgegeven of met derden besproken zonder je toestemming.

ALGEMEEN

naam	
voornaam	
adres	
geboortedatum	
e-mailadres	
gsm-nummer	
contactpersoon	

TRAJECT

Voor welk traject wil je gaan? Kruis het vakje aan.

- cervicaal (hals en nek)
- lumbaal (lagerug / core stability)
- deconditionering
- mind-fit
- onco-fit
- long-fit
- hart-fit
- diabetes-fit
- musculoskeetaal-fit
- XL-fit
- schouder-, nek- en rug-fit
- bone-fit
- arthrose-fit

MEDISCH LUIK & LEVENSTIJL

1. Heb je een aandoening waarmee we rekening moeten houden tijdens de trainingen?



2. Heb je operaties ondergaan of heb je ziektes (gehad) die je kunnen hinderen bij het sporten?
Zo ja, welke?

3. Neem je medicatie? Zo ja, welke?

4. Hoe vaak heb je klachten en/of pijn? Omcirkel je antwoord.
 - a. dagelijks
 - b. wekelijks
 - c. maandelijks

5. Hoe sterk is je pijn? Hoe sterk zijn je klachten?
Geef een cijfer van 0 tot 10. 0 = geen pijn; 10 = ondraaglijke pijn

6. Weet je huisarts of specialist dat je gaat sporten?

7. Rook je?

8. Hoe vaak drink je alcohol?

9. Eet je gezond? Geef een cijfer van 0 tot 10. 0 = niet gezond; 10 = heel gezond
Geef een woordje uitleg.



10. Heb je vaak last van stress?

11. Voel je je fit?

BEWEGINGSHISTORIEK

1. Heb je vroeger een sport beoefend?

Zo ja, welke?

Hoelang?

2. Doe je op dit moment aan een vorm van beweging?

Zo ja, wat doe je?

Met welke regelmaat?

3. Hoe vaak doe je op dit moment aan sport? (aantal dagen in de week)

4. Beweeg je veel op een normale werkdag?

Geef een cijfer van 1 tot 5. 1 = weinig of geen beweging; 5 = veel beweging.

5. Heb je een fitnessabonnement? Of neem je deel aan wekelijkse groepslessen?



DOELSTELLING

1. Wat wil je bereiken met het traject?

2. Hoe vaak per week kan je / wil je sporten?
Op welke dagen?

JURIDISCH KADER

1. Ik ben op de hoogte van de verschillende tests die worden afgenomen.
Ik ben op de hoogte van de risico's die daaraan verbonden zijn.
2. Ik leg de test af uit vrije wil en op eigen risico.
3. Ik volg het traject uit vrije wil en op eigen risico.
4. Ik verklaar Medisch Thuis niet verantwoordelijk te stellen voor mogelijke ongevallen of andere negatieve gevolgen die zouden optreden tijdens of na het testen en/of trainen.
5. Ik verklaar de bewegingscoach alle informatie te hebben gegeven in verband met ziekte, lichamelijke of andere aandoeningen, die een risico zouden kunnen vormen bij het testen of trainen.
6. Ik verklaar op de hoogte te zijn van het feit dat het resultaat van een traject niet kan gegarandeerd worden.

naam

voornaam

handtekening

plaats

datum

