

## Checklist gezondheid

Deze vragenlijst is om te bepalen of het zinvol is om een arts te raadplegen voor aanvullend onderzoek voor u (weer) gaat sporten. Tevens is het voor de instructeur belangrijk op de hoogte te zijn van uw gezondheid en eventuele klachten. Daarom een vriendelijk verzoek de onderstaande vragen te beantwoorden.

		JA	NEE
1.	Heeft u de laatste 3 jaar een sportblessure gehad?		
2.	Heeft u hart of vaat problemen?		
3.	Heeft u wel eens pijn op de borst tijdens lichamelijke activiteit ?		
4.	Heeft u wel eens pijn op de borst gehad in rust?		
5.	Bent u wel eens duizelig of flauwgevallen?		
6.	Heeft u te hoge of te lage bloeddruk?		
7.	Heeft u diabetes?		
8.	Gebruikt u dagelijks medicijnen?		
9.	Heeft u problemen met rug, gewrichten of spieren wat zou kunnen toenemen door sporten?		
10.	Bent u zwanger of bent u in de laatste 6 maanden bevallen?		
11.	Heeft u andere klachten over uw gezondheid waarvan de instructeur op de hoogte zou moeten zijn?		
12.	Is er een andere reden waarom u niet aan lichamelijke activiteit zou mogen deelnemen? Zo ja welke?		

Heeft u **JA** geantwoord bij een of meer vragen raadpleeg dan uw arts per telefoon of persoonlijk voor dat u start met de lessen. Breng uw arts op de hoogte van de vragenlijst .

Het kan zijn dat u alle activiteiten mee mag doen zolang u het langzaam opbouwt. Of het kan nodig zijn de activiteiten te beperken tot datgene wat veilig is voor u. Bespreek met uw arts aan welke sport u wilt deelnemen en volg het advies van de arts op.

Wanneer u bij alle vragen **NEE** heeft geantwoord kunt u er redelijk zeker van zijn dat u kunt starten met de lessen die voor u geschikt zijn. Begin rustig en bouw het stap voor stap op.

### **BELANGRIJK !**

Wanneer er verandering plaatsvindt in uw gezondheidstoestand en bovenstaande vragen kunnen met **JA** beantwoord worden , breng uw instructeur daarvan op de hoogte!! Als u zich niet goed voelt door een tijdelijke ziekte zoals griep of verkoudheid stel dan uw sportactiviteit uit tot dat u beter bent.

---

Ik heb deze vragenlijst gelezen, begrepen en ingevuld naar waarheid.

Naam: -----

Datum-----

Handtekening: