

## CHECKLIST ZWANGERFIT AQUA®

NAAM:

Datum:

Voorletter(s) en Achternaam* <i>Ook graag bovenaan ieder blad invullen</i>	
Roepnaam	
Geboortedatum	
BSN	
Adres	
Postcode en woonplaats	
In bezit van zwemdiploma's:	
Mobiel nr	
E-mail adres	
Telnr. i.g.v. nood: Naam partner:	

<b>Onderstreep wat van toepassing is:</b> Samenwonend / alleenstaand / thuiswonend	
Beroep	
Naam huisarts	
Naam Verloskundige/gynaecoloog	
Je lengte en gewicht voor deze zwangerschap:	

Hoeveel weken ben je nu zwanger?	
Wat is de uitgerekende datum?	
Is dit je eerste zwangerschap? Ja / Nee, namelijk:	
Event. geboortedata en namen andere kinderen:	

\* Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld en zal niet zonder toestemming van de cursiste worden vrijgegeven aan derden.

## CHECKLIST ZWANGERFIT AQUA®

NAAM:

<b>Hoe verliep(en) de vorige zwangerschap(en) en bevalling(en)?</b> (Onderstreep wat van toepassing is:)		
1 <sup>e</sup> ) thuisbevalling / ziekenhuis: poliklinisch of medische indicatie 2 <sup>e</sup> ) thuisbevalling / ziekenhuis: poliklinisch of medische indicatie 3 <sup>e</sup> ) thuisbevalling / ziekenhuis: poliklinisch of medische indicatie		
<b>Reden(en) voor eventuele medische indicatie:</b> 1 <sup>e</sup> 2 <sup>e</sup> 3 <sup>e</sup>		
<b>Ingrepen: (Onderstreep wat van toepassing is:)</b> 1 <sup>e</sup> knip / ingescheurd; beetje, ver, totaalruptuur 2 <sup>e</sup> knip / ingescheurd; beetje, ver, totaalruptuur 3 <sup>e</sup> knip / ingescheurd; beetje, ver, totaalruptuur  Vacuümpomp; bij 1 <sup>e</sup> / 2 <sup>e</sup> / 3e Tangverlossing; bij 1 <sup>e</sup> / 2 <sup>e</sup> / 3e Keizersnede; bij 1 <sup>e</sup> / 2 <sup>e</sup> / 3e		
<b>(Lang) na de bevalling(en) last gehouden van:</b>		
<b>Hoe verloopt de huidige zwangerschap tot nu toe?:</b>		
<b>Heb je nu klachten tijdens de zwangerschap en/of zijn er bijzonderheden bij de zwangerschapscontroles?</b> Zo ja, zijn onderstaande bijzonderheden en/of klachten op jou van toepassing? Kruis aan svp :		
0 Hartafwijking	0 Diabetes (suikerziekte)	0 Hoge bloeddruk
0 Rug- en/of bekkenpijn	0 Bloedarmoede	0 Bloeding(en)
0 Logproblemen	0 Meerlingzwangerschap	0 Weinig actief kunnen bewegen
0 Extreme gewichtstoename	0 Extreem ondergewicht	0 Voorliggende placenta
0 Probleem baarmoedermond	0 Groeiachterstand baby	0 Veelvuldig harde buiken
0 Vroegtijdige weeën	0 Gebroken vliezen	0 Epilepsie
0 Orthopaedische afwijkingen	0 Slechtziend	0 Slechthorend

## CHECKLIST ZWANGERFIT AQUA®

NAAM:

**Heb je wel eens last (gehad) van urine-incontinentie (ongewild urineverlies)? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.**

*Kruis aan en onderstreep vervolgens wat van toepassing is:*

Zo ja; wanneer?

al voor de 1<sup>e</sup> zwangerschap

tijdens een 1<sup>e</sup> / 2<sup>e</sup> / 3<sup>e</sup> zwangerschap

na de 1<sup>e</sup> / 2<sup>e</sup> / 3<sup>e</sup> bevalling

Deze klachten zijn in de loop der tijd:

geheel verdwenen

wel verminderd maar toch aanwezig gebleven

onveranderd

verergerd

**Op dit moment ondervind ik hiervan:**

geen last

lichte hinder

ernstige hinder

**Gebruik je medicijnen?**

Zo ja, welke en waarvoor?

**Sport je?** *Onderstreep wat van toepassing is:*

Regelmatig / tijdens zwangerschap niet meer / al lang niet meer

Welke sport(en) doe of deed je?

**Heb je wel eens andere vormen van zwangerschapsbegeleiding gedaan? Zo ja, welke?**

Eventuele reactie;

**Waarom heb je in deze zwangerschap gekozen voor ZwangerFit Aqua® en wat verwacht je ervan?**

*Onderstreep, meerdere antwoorden zijn mogelijk.*

verbeteren uithoudingsvermogen

trainen onder deskundige begeleiding

ter voorkoming van klachten (preventie)

klachtenvermindering

meer bewegen

ontspanning

anders, zoals:



## CHECKLIST ZWANGERFIT AQUA®

NAAM:

*Onderstreep bij de volgende vragen wat van toepassing is:*

**Heb je overleg gehad met begeleidend verloskundige/ arts over deelname aan ZwangerFit® Aqua?**

Ja / Nee

Eventuele reactie:

ZwangerFit®Aqua is een product mede gebaseerd op wetenschappelijke onderbouwing. Er lopen regelmatig onderzoeken naar de effecten van training op de gezondheid van de zwangere en pas bevallen vrouw.

**Mogen wij je eventueel in de toekomst benaderen om je te vragen naar je ervaringen met ZwangerFit®Aqua?**

Ja / Nee

**Ga je ermee akkoord dat je e-mailadres wordt opgenomen in een, besloten, app- en nieuwsgroep?** (Wijzigingen in les data, cursusmateriaal, geboorteaankondigingen ed., worden dan via app of e-mail toegezonden)

Ja / Nee

**Ga je ermee akkoord dat foto- en filmmateriaal gemaakt tijdens de trainingen, gebruikt mag worden voor PR-activiteiten zoals social media?**

Ja / Nee

**Heb je nog opmerkingen/vragen die niet in bovenstaande vragenlijst aan de orde zijn gekomen?**

Ja:

Ik verklaar bovenstaande zo zorgvuldig mogelijk te hebben ingevuld en neem bewust en op eigen verantwoordelijkheid deel aan de cursus ZwangerFit®Aqua bij de Schaeck. Ik heb kennisgenomen van de algemeen geldende voorwaarden.

Datum:

Handtekening:

**NIET INVULLEN S.V.P.**

Datum aanvraag:

Datum start:

Trainingsgroep:

Coaching:  Ja, bij:

Nee