



MAMAFIT INTAKE

Intake formulier voor deelname aan MamaFit PLUS

Roepnaam	Initialen
Eigen achternaam	Geb. datum
Achternaam man*	Je beroep
*alléén als je zijn naam gebruikt!			
Adres	Pc + plaats
Mobiel nr.	E-mail

Als eerste gefeliciteerd met de geboorte van je baby!

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

- Hoe oud is je baby nu?weken / maanden Geboortedatum:
- Naam van je baby: jongen meisje
- Is dit je eerste kindje? ja nee: hoeveelste bevalling
- Hoe oud is / zijn je andere kind(eren)?
- Hoe gaat het met je baby?
 goed huilt nog veel nog geen ritme darmkrampjes allergie
 anders:.....
- Hoe ga je hiermee om?
 ik had dit verwacht het valt wat tegen ik maak me zorgen
 het leidt tot stress het heeft invloed op het gezin / mijn relatie
 anders:.....
.....

Vragen over je zwangerschap en bevalling:

- Waar vond de bevalling plaats?
 thuis (ga door naar vraag 9) ziekenhuis: namelijk
- Reden ziekenhuis opname:
 poliklinisch (verloskundige) medische indicatie (gynaecoloog)
 ontsluiting kwam niet op gang vruchtwater was gekleurd
 langdurig gebroken vliezen voor pijnstilling
 hechten na (fors) inscheuren persfase duurde te lang
 nageboorte kwam niet anders:



Vragen over je bevalling (bekkenbodembeklagen kunnen hiermee een relatie hebben):

9. Hoe verliep de bevalling?

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> ingeleid | <input type="checkbox"/> persduur <1 uur | <input type="checkbox"/> persduur >1 uur namelijk: |
| <input type="checkbox"/> knip | <input type="checkbox"/> beetje ingescheurd | <input type="checkbox"/> (bijna) totaal ruptuur |
| <input type="checkbox"/> vacuümpomp | <input type="checkbox"/> tangverlossing | <input type="checkbox"/> hard meedrukken op de buik bij persen |
| <input type="checkbox"/> spoed keizersnede | <input type="checkbox"/> geplande keizersnee | |

De baby lag in:

hoofdligging

kruinligging

stuitligging

De baby woog:

<8 pond

>8 pond

10. Waren er (andere) bijzonderheden tijdens je bevalling?

.....

.....

Vragen over je kraamtijd en herstel daarna:

11. Heb je (lang) na de bevalling nog last gehouden van:

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> urine verlies | <input type="checkbox"/> (pijnlijke) obstipatie | <input type="checkbox"/> moeite ophouden windjes / ontlasting |
| <input type="checkbox"/> lage rug of bekkenpijn | <input type="checkbox"/> pijn bij vrijen | <input type="checkbox"/> verzakkingsgevoel |
| <input type="checkbox"/> psychisch niet wel voelen | | |
| <input type="checkbox"/> Anders: | | |

12. Waren er (andere) bijzonderheden tijdens je kraamweek of herstel?

.....

.....

Vragen over je gezondheid en herstel tot nu toe:

13. Zijn onderstaande bekken(bodem) klachten momenteel op jou 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 bij aandrang | <input type="checkbox"/> urine verlies bij bv hoesten, niezen, tillen, lachen, opstaan | |
| <input type="checkbox"/> verzakkingsgevoel | <input type="checkbox"/> obstipatie | <input type="checkbox"/> verlies windjes / ontlasting |
| <input type="checkbox"/> deze klacht(en) is/zijn na de bevalling | <input type="checkbox"/> deze klacht(en) had ik al (bv na een ongeluk) | |

Overige bijzonderheden:

14. 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"/> anders:..... |

Omdat bekkenbodembeklagen een familiale relatie kan hebben:

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

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



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

16. Heb je wel eens een buik- of rugoperatie ondergaan?

- buik OK keizersnede bekken of lage rug (hernia)
 gynaecologische OK vaginale / anale OK anders:.....

Vragen over je algehele gezondheid – fitheid:

17. Geef je momenteel nog borstvoeding?

- nee ja: hoe gaat dit? goed anders:

18. Gebruik je momenteel medicijnen?

- nee ja: voor:.....

19. Sportte je voor de bevalling?

- voor de zwangerschap veel niet in de zwangerschap daarvoor al niet meer

Welke sport(en) deed je?

20. Heb je in de zwangerschap aan sport of zwangerschapsbegeleiding gedaan?

- nee ja: ZwangerFit - gym -yoga anders:

Vragen over deelname aan MamaFit:

21. Hoe ben je bij de cursus MamaFit uit gekomen?

- via ZwangerFit folder / advertentie vriendinnen / familie
 advies verloskundige advies huisarts advies gynaecoloog
 via bekkenfysiotherapie via fysiotherapie via dit sport- fitnesscentrum / therapie
 anders:

22. Waarom heb je gekozen voor MamaFit en wat verwacht u ervan?

- verbeteren uithoudingsvermogen meer bewegen
 trainen onder fysiotherapeutische begeleiding ontspanning
 ter voorkoming van klachten (preventie) klachtenvermindering
 ik had al bekken en/of bekkenbodemp klachten anders

Toelichting:

23. Heb je overleg gehad over deelname aan MamaFit?

- nee ja: huisarts / gynaecoloog met verloskundige

Eventuele reactie:.....

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

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

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

25. Privéomstandigheden: Hoe is je thuissituatie?

- gehuwd / samenwonend alleenstaand nog thuiswonend



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

.....

.....

Overeenkomst:

- Ik verklaar bovenstaande zorgvuldig te hebben ingevuld
- Indien ik een ZF abonnement had, zijn mijn overgebleven ZF lessen geldig voor mijn MF lessen
- De kosten voor MF bedragen:
 - €12,95 voor MF intake
 - €60,- voor een MF abonnement van 5x 1 uur ZF les
 - bij doorgaan op een ZF abonnement wordt 1 les extra afgeschreven voor de intake MF
- Het MF abonnement is 3 maanden geldig (tenzij bij calamiteiten in overleg)
- Er volgt geen restitutie van cursusgeld, tenzij 50% bij ernstige calamiteiten bij <3 gevolgde lessen
- Het MF abonnement is niet overdraagbaar aan anderen
- Ik ga akkoord met het vastleggen van mijn persoonsgegevens in dit formulier volgens de wettelijke eisen
- Ik ga akkoord met het deelnemen aan de MF groepsapp voor de duur van mijn MF abonnement. Ik kan hier ten allen tijde zelf uitstappen

Datum: Handtekening:

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

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

- Onze docenten MamaFit zijn (bekken)fysiotherapeut en gediplomeerd ZwangerFit® docent.
- Locatie: de MamaFit lessen worden gegeven op de Vergtweg 18, 5301 TG Zaltbommel