

## Geschiktheidsvragenlijst



[www.kinepellenberg.be](http://www.kinepellenberg.be)

**Naam :** .....

Teneinde u op een gezonde en verantwoorde manier te kunnen begeleiden vragen wij u deze vragenlijst in te vullen. Uw figuur en gezondheid kunnen door regelmatige fysieke activiteit opmerkelijk verbeteren. Indien u van plan bent de fysieke activiteit in uw dagelijks leven op te drijven, dan is het invullen van deze vragenlijst een eerste stap in de goede richting.

Voor sommige mensen zal een verhoogde fysieke activiteit geen probleem vormen of geen gevaar inhouden. Deze vragenlijst is ontwikkeld om het aantal personen te onderkennen voor wie fysieke activiteit wel gevaar inhoudt.

### Voorgeschiedenis

Heeft u:

- Ooit een hartaanval gehad
- Ooit een hartoperatie ondergaan
- Ooit een hartcatherisatie ondergaan
- Ooit een coronaire angioplastie (PTCA) ondergaan
- Hartritmestoornissen/een pacemaker
- Hartklepaandoeningen
- Ooit hartfalen gehad
- Ooit een harttransplantatie ondergaan
- Een congenitale hartziekte

**Indien u één van de bovenstaande uitspraken heeft aangekruist, dan raden wij u aan om, alvorens u met een trainingsschema begint, de raad van uw huisarts in te roepen.**

### Symptomen

- Ervaart u borstpijn tijdens inspanning
- Ervaart u soms plotse ademnood
- Ervaart u duizeligheid, flauwvallen en black-outs
- Neemt u hartmedicatie

### Andere lichamelijke klachten

- Hebt u musculoskeletale (spier-bot-gewrichten) problemen
- Stelt u zich vragen over de veiligheid van fysieke activiteit
- Gebruikt u medicatie op voorschrift
- Bent u zwanger

### Cardiovasculaire risicofactoren

- Bent u een man ouder dan 45 jaar
- Bent u een vrouw ouder dan 55 jaar of hebt u een hysterectomie ondergaan of bent u postmenopausaal
- Rookt u
- Uw bloeddruk is > 140/90
- Kent u uw bloeddrukwaarden niet
- Neemt u medicatie voor de bloeddruk
- Uw cholesterolgehalte is > 240 mg/dl
- Kent u uw cholesterolgehalte niet
- Hebt u een bloedverwant die een hartaanval heeft gehad voor de leeftijd van 55 (vader, broer) of voor de leeftijd van 65 (moeder, zus)
- Hebt u diabetes of neemt u medicatie om uw suikergehalte te controleren
- Bent u fysiek inactief (< 30 min/3x per week)
- Hebt u meer dan 10 kg overgewicht

**Indien u twee of meerdere uitspraken hebt aangekruist, dan raden wij u aan om, alvorens u met een trainingsschema begint, de raad van uw huisarts in te roepen.**

- Geen enkele uitspraak hierboven is juist

U zou in staat moeten zijn om op een veilige manier een bewegingsprogramma te starten, zonder hiervoor eerst bij uw huisarts langs te gaan.

Voor echt en waar verklaard.

Datum :

Het lid :