

PAR Q LIJST



Om de optimale veiligheid te waarborgen van u als deelnemer, verzoeken wij u vriendelijk deze vragenlijst in te vullen. Lever dit formulier samen met de inschrijfformulieren in voordat u start met de lessen. Hebt u twijfels rondom deelname aan de lessen raadpleeg dan je (huis)arts.

OMCIRKEL WAT VOOR JOUW VAN TOEPASSING IS

1. Heeft de dokter ooit tegen u gezegd dat er iets mis is met uw hart? ja / nee
2. Heb u vaak pijn in de hartstreek of last van druk op de borst? ja / nee
3. Ben u vaak erg moe of heb je last van duizeligheid? ja / nee
4. Heeft de dokter ooit tegen u gezegd dat je bloeddruk erg hoog is? ja / nee
5. Heeft de dokter ooit tegen u gezegd dat er problemen zijn met uw botten en / of gewrichten, zoals bijvoorbeeld gewrichtontstekingen, die verergerd kunnen worden door beweging? Ja/nee
6. Gebruikt u medicijnen voor de bloeddrukregulatie? ja / nee
7. Gebruikt u andere medicijnen? ja / nee
8. Is er een andere lichamelijke reden dan hierboven genoemd, die u zou kunnen doen besluiten om niet optimaal aan het programma deel te nemen,

Zo ja, welke reden(en) is dit dan?

.....
.....
.....

9. Als je op dit moment onder behandeling staat van een chiropractor, fysiotherapeut of andere specialist, voorzie ons dan s.v.p. van voldoende informatie. Als u door een specialist bent doorverwezen kun u **ons dan hieronder voorzien van hun bevindingen/adviezen.** Wanneer je zwanger bent adviseren wij eerst contact op te nemen met uw arts voordat u de les(en) start.

.....
.....
.....

10. Ben u ouder dan 65 en niet gewend om deel te nemen aan bewegingsactiviteiten? ja / nee

11. Hoe bent u bij de fitness/ vaatraining terecht gekomen?

.....
.....

Wanneer er veranderingen plaatsvinden in uw gezondheidsstatus gerelateerd aan bovenstaand, vragen we u ons te informeren/attenderen.

Ik heb bovenstaande informatie en vragenlijst gelezen en begrepen.

Naam :

Plaats :

Datum :

Handtekening :.....

Contactadres in geval van nood: Naam:.....

Telefoon:.....