

American heart association

Geschiktheidsvragenlijst

Datum: .. / .. /

Familienaam:	
Voornaam:	
Straat:	
Postcode:	Geboortedatum: .. / .. /
Gemeente:	Geslacht: M / V
Telefoon: 0...../.....	Mobiel: 0...../.....
E-mail:	

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

➤ Voorgeschiedenis

Heeft u...

- 0 ... ooit een hartaanval gehad?
- 0 ... ooit een hartoperatie ondergaan?
- 0 ... ooit een hartcatherisatie ondergaan?
- 0 ... ooit een coronaire angioplastie (PTCA) ondergaan?
- 0 ... hartritmestoornissen/een pacemaker?
- 0 ... hartklepaandoeningen?
- 0 ... ooit hartfalen gehad?
- 0 ... ooit een harttransplantatie ondergaan?
- 0 ... een cogenitale ziekte?

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

Symptomen

- 0 U ervaart borstpijn tijdens een inspanning.
- 0 U ervaart soms plotse ademnood.
- 0 U ervaart duizeligheid, flauwvallen en black-outs.
- 0 U neemt hartmedicatie.

Andere lichamelijke klachten

- 0 U hebt musculosketale problemen.
- 0 U stelt zich vragen over de veiligheid van fysieke activiteit.
- 0 U gebruikt medicatie op voorschrift.
- 0 U bent zwanger.

Cardiovasculaire risicofactoren

- 0 U bent een man ouder dan 45 jaar.
- 0 U bent een vrouw ouder dan 55 jaar, of hebt een hystereclomie ondergaan, of bet postmenopausaal.
- 0 U rookt.
- 0 Uw bloeddruk is hoger dan 140/90.
- 0 U kent uw bloeddrukwaarden niet.
- 0 U neemt medicatie voor de bloeddruk.
- 0 Uw cholesterolgehalte ligt hoger dan 240 mg/dl.
- 0 U kent uw cholesterolgehalte niet.
- 0 U hebt een bloedverwant die een hartaanval heeft gehad voor de leeftijd van 55 (vader, broer) of voor de leeftijd van 65 (moeder, zus).
- 0 U hebt diabetes of neemt medicatie om uw suikergehalte te controleren.
- 0 U bent fysiek inactief (minder dan 30 min/3x per week).
- 0 U hebt meer dan 10 kg overgewicht.

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

- 0 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,

Het lid