

Sportmedische vragenlijst SMA Amersfoort

versie juli 2011

datum:

personalia

naam:

geboortedatum:

burgerservicenummer:

emailadres:



reden voor het sportmedisch onderzoek:

- ik wil graag weten of ik gezond sport / ik wil een keuring
- het is verplicht voor mijn bond / club / licentie / school
- ik wil graag veel meer / minder gaan sporten
- ik wil graag weten wat mijn conditie is
- ik wil trainingsadvies (b.v. maximale hartslag, omslagpunt)
- ik heb lichamelijke klachten bij sport

zet een cirkel

- | | |
|----|-----|
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |

sport

- welke sport beoefen je het meest (1e sport)?
- welke sport beoefen je ook (2e sport)?
- sport je recreatief of wedstrijdgericht?
- wat is je huidige wedstrijdniveau / prestatieniveau?
(klassering of beste prestatie in tijd, afstand etc)

schrijf al je toelichtingen in het blok onderaan

algemene vragen

- 1 heb je op dit moment klachten over je gezondheid?
- 2 gebruik je medicijnen?
- 3 ben je onder begeleiding van een arts of therapeut?
- 4 heb je ooit iets gebroken?
- 5 heb je ooit een flinke sportblessure gehad?
- 6 ben je ooit opgenomen geweest in een ziekenhuis?
- 7 ben je ooit geopereerd?
- 8 ben je ooit ergens voor afgekeurd?
- 9 heb je in de laatste week koorts gehad of ben je ziek geweest?

zet een cirkel

- | | |
|----|-----|
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |

voeding en middelen

- 10 volg je een speciaal dieet?
- 11 gebruik je voedingssupplementen?
- 12 gebruik je prestatiebevorderende middelen?
- 13 gebruik je meer alcohol dan 2 per dag of 14 per week?
- 14 rook je?
- 15 gebruik je softdrugs of partydrugs?

- | | |
|----|-----|
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |
| ja | nee |

hart en longen (selectie uit de Lausanne lijst)

- 16 is er bij jou een hartprobleem bekend?

- | | |
|----|-----|
| ja | nee |
|----|-----|

17	heb je ooit een sportbeperking of sportverbod gekregen voor een aandoening van het hart?	ja	nee
18	heb je wel eens pijn of druk op de borst bij inspanning?	ja	nee
19	ben je wel eens flauwgevallen bij inspanning?	ja	nee
20	slaat het hart wel eens op hol bij inspanning?	ja	nee
21	ben je wel eens kortademig bij inspanning (veel meer dan groepsgenoten)?	ja	nee
22	ben je extreem moe na inspanning (veel meer dan groepsgenoten)?	ja	nee
23	ben je in het verleden behandeld voor astma?	ja	nee
24	ben je in het verleden behandeld voor hoge bloeddruk?	ja	nee
25	is bij jou het cholesterol wel eens te hoog geweest?	ja	nee
26	heb je een allergie?	ja	nee
27	heb je (een vorm van) epilepsie?	ja	nee
28	komt hart- en vaatziekten in je familie voor? is er in jouw familie iemand onder de 50 jaar	ja	nee
29	plotseling overleden?	ja	nee
30	aan het hart geopereerd?	ja	nee
31	met ritmestoornissen?	ja	nee
32	met een pacemaker?	ja	nee
33	met het syndroom van Marfan?	ja	nee

norm gezond bewegen en fitnorm

norm gezond bewegen voor jongeren tot 18 jaar:

dagelijks 1 uur matig intensief lichamelijk actief, 7 dagen per week

norm gezond bewegen voor volwassenen:

dagelijks een half uur matig intensief lichamelijk actief, 5 dagen per week

fitnorm voor volwassenen:

3x per week 20 minuten zwaar intensief lichamelijk actief

34	voldoe je op dit moment aan bovenstaande norm gezond bewegen?	ja	nee
35	voldoe je op dit moment aan bovenstaande fitnorm?	ja	nee

service

wil je via sma amersfoort in contact komen met

36	een (begeleidend) fysiotherapeut?	ja	nee
37	een (begeleidend) manueel therapeut?	ja	nee
38	een voedingsdeskundige?	ja	nee
39	een sportpsycholoog?	ja	nee
40	een andere service of deskundige?	ja	nee

slotvragen

41	mogen jouw gegevens anoniem gebruikt worden voor wetenschappelijk onderzoek?	ja	nee
42	wil je nog iets vermelden dat nog niet gevraagd is?	ja	nee

blok voor toelichtingen van de patient

algemene vragen

voeding en middelen

hart en longen (selectie uit de Lausanne lijst)

service

slotvragen

aantekeningen van de arts

arts:

