Algemene risicoscreening

1. Heeft een arts u ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft en dat u alleen lichamelijke inspanningen op advies van een arts zou mogen uitvoeren?
	1. Ja
	2. Neen
2. Heeft u pijn/druk op de borst bij lichamelijke inspanningen?
	1. Ja
	2. Neen
3. Heeft u in de afgelopen maand pijn/druk op de borst gehad terwijl u geen lichamelijke inspanning uitvoerde?
	1. Ja
	2. Neen
4. Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn?
	1. Ja
	2. Neen
5. Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie, heup, …) dat kan verergeren door een verandering in uw lichamelijke activiteiten?
	1. Ja
	2. Neen
6. Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u geen lichamelijke inspanningen zou mogen uitvoeren?
	1. Ja
	2. Neen
7. Schrijft uw arts op dit ogenblik medicijnen voor u verband met uw bloeddruk of een hartprobleem?
	1. Ja
	2. Neen
8. Rookt u/heeft u gerookt?
	1. Ja
	2. Neen
9. Zijn er in de familie gekende cardiovasculaire en/of neurologische aandoeningen gekend?
	1. Ja
	2. Neen

Eventuele relevante medische en/of familiale voorgeschiedenis:

Andere relevante gegevens of opmerkingen:

Wat is uw beweegscore?

Omcirkel één van onderstaande stellingen die op dit moment het meest op u van toepassing is. Met de omschrijving ‘bewegen/sporten’ worden tenminste matige tot intensieve activiteiten bedoeld. Hierbij neemt uw hartslag en ademhaling in frequentie toe en krijgt u het warmer door de inspanning (vb wandelen of fietsen aan een stevig tempo).

1. Ik beweeg/sport op dit moment niet en ben ook niet van plan om hiermee te beginnen.
2. Ik beweeg/sport op dit moment niet maar denk erover na om te beginnen.
3. Ik beweeg/sport wel op dit moment, maar niet regelmatig (<2,5u/week).
4. Ik heb de afgelopen 1 tot 6 maanden regelmatig bewogen/gesport (minimaal 2,5u/week).
5. Ik beweeg/sport al langer dan 6 maanden regelmatig meer dan 2,5u/week.

Indien u aan sport/beweging doet (of vroeger deed), wat doet (deed) u dan?

Wat is uw motivatie om meer te bewegen?

Wat is het doel dat u in de komende 12 maanden wilt bereiken?

Welke stappen wilt/gaat u ondernemen om dit doet te behalen?

Het behalen van dit doel is voor u:

Niet belangrijk 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel langrijk

De kans dat u slaagt in het behalen van uw doel is volgens u:

Niet groot 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel groot

De evolutie naar een gezonde levensstijl is uw eigen verantwoordelijkheid. De kinesitherapeut en/of diëtist zal/zullen u helpen om uw doelstellingen stap voor stap te bereiken. Door ondertekening van dit document verbindt u zich hieraan te houden en gedeelde verantwoordelijkheid op te nemen.

Plaats: …………………………………… Datum: …………………………………… Handtekening: ……………………………………