FYSIO FITNESS

Intakeformulier Fitness

Welkom bij Fysio Topfit! Vul deel 1 tot en met 4 vooraf in en neem het formulier mee naar uw intaketest. Deel 5 en 6 vult u samen met uw begeleider in.

Deel 1 / UW GEGEVENS

Locatie

Datum intake

Begeleider

Achternaam

Voornaam

Geboortedatum

Telefoonnummer

E-mailadres

Adres en huisnummer

Postcode en woonplaats

Huisarts en plaats

Bent u cliënt bij Fysio Topfit?

Contactpersoon voor noodgevallen (niet verplicht)

Naam

Telefoonnummer

Relatie tot u

Zorgvuldig met uw gegevens

Wij gebruiken uw gegevens alleen voor uw intake, uw begeleiding en onze administratie. Uw gezondheidsgegevens gebruiken we om veilig voor u te trainen. Alleen de medewerkers die ze voor hun werk nodig hebben, kunnen ze inzien. Wij delen niets met uw huisarts of andere zorgverleners zonder dit eerst met u te bespreken. U mag uw gegevens altijd inzien of laten aanpassen, en u kunt uw toestemming intrekken via blijftopfit@fysiotopfit.nl. Meer leest u in onze privacyverklaring op www.fysiotopfit.nl.

☐ **Ik geef toestemming om mijn gezondheidsgegevens en meetresultaten vast te leggen en te gebruiken voor mijn intake en begeleiding.**

Datum

Handtekening

FYSIO FITNESS

Uw gezondheid

Deel 2 / GEZONDHEID EN VEILIGHEID

Kruis bij elke vraag één antwoord aan. Twijfelt u? Kies dan "Weet ik niet", dan bespreken we het samen. Een "ja" betekent niet dat u niet mag trainen: uw begeleider kijkt wat wel kan.

Klachten die eerst aandacht vragen

1. Heeft u druk, pijn of een beklemmend gevoel op de borst, in rust of bij inspanning?
☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet

2. Bent u onverklaarbaar kortademig in rust of bij lichte inspanning, of veel sneller moe dan normaal?
☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet

3. Valt u weleens (bijna) flauw, of bent u onverklaarbaar duizelig?
☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet

4. Heeft u nieuwe of onverklaarde hartkloppingen, een onregelmatige hartslag of dikke enkels?
☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet

5. Krijgt u pijn of kramp in uw benen bij een korte wandeling, die weggaat als u stilstaat?
☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet

Heeft u bij vraag 1 tot en met 5 "ja" of "weet ik niet" ingevuld? Dan doen we nog geen inspanningstest en vragen we u eerst te overleggen met uw huisarts. Heeft u acuut ernstige pijn op de borst, ernstige benauwdheid of plotseling verlammingsverschijnselen? Bel dan 112.

Aandoeningen en omstandigheden

6. Heeft u een hart- of vaatziekte, een beroerte of TIA, diabetes, een nierziekte of een longziekte (gehad)?
☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet

7. Heeft een arts u beperkingen gegeven voor inspanning, of bent u nu onder behandeling of in revalidatie?
☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet

8. Heeft u kort geleden een operatie, ongeluk, infectie of koorts gehad, waarvan u nog niet helemaal hersteld bent?
☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet

9. Heeft u pijn, een blessure, botontkalking, evenwichtsproblemen of andere klachten die het trainen kunnen beïnvloeden?
☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet

10. Bent u zwanger of kort geleden bevallen, of is er iets anders waar we rekening mee moeten houden?
☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet

Toelichting bij "ja" of "weet ik niet" (noem het nummer van de vraag)

FYSIO FITNESS

Uw doelen en uw beweging

Deel 3 / MEDICIJNEN EN DOELEN

Medicijnen

Gebruikt u medicijnen die invloed kunnen hebben op inspanning, zoals bloeddrukverlagers, hartmedicatie, insuline of bloedverdunners?

☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet

Welke medicijnen? (U mag ook uw medicijnoverzicht meenemen)

Stop of verander nooit zelf uw medicijnen. Merkt u tijdens het trainen bijwerkingen of een lage bloedsuiker? Meld het direct.

Heeft u eerder een inspanningstest of revalidatie gehad? Wanneer, en welk advies kreeg u?

Uw doelen

Wat wilt u bereiken? U mag meerdere vakjes aankruisen.

☐ Betere conditie ☐ Meer kracht ☐ Soepeler bewegen ☐ Beter evenwicht

☐ Makkelijker dagelijkse dingen doen ☐ Terug naar mijn sport ☐ Ontspanning

☐ Afvallen of fitter lichaam ☐ Anders, namelijk: ……

Mijn belangrijkste doel, en waaraan ik merk dat het beter gaat

Deel 4 / WAT DOET U NU?

Welke sport of beweging doet u nu? (Soort, hoe vaak en hoe lang)

Beweegt u nu al minstens drie dagen per week een half uur, waarbij u wat sneller gaat ademen?

☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet

Mijn werk of dagelijks leven is vooral:

☐ Zittend ☐ Afwisselend ☐ Lichamelijk zwaar

Ik train het liefst:

☐ Zelfstandig, met een schema ☐ Met persoonlijke begeleiding ☐ Met personal training

Hoe vaak per week denkt u te trainen?

Hoe lang per keer?

Heeft u hulp nodig bij taal, lezen of het gebruik van de toestellen?

Ik heb de vragen naar waarheid ingevuld. Verandert er iets aan mijn gezondheid of medicijnen, dan meld ik dat aan mijn begeleider.

Naam **Datum** **Handtekening**

FYSIO FITNESS

Intaketest en trainingsschema

In te vullen door de begeleider, samen met de deelnemer.

Deel 5 / VOOR DE BEGELEIDER

Beoordeling vóór de test

Bespreek de antwoorden uit deel 2 en 3, en vraag naar actuele klachten en medicijnen.

☐ Starten met de intaketest ☐ Starten met een aangepast programma

☐ Eerst advies van de huisarts, nog geen inspanningstest

Toelichting en aandachtspunten

Metingen

De fietstest geeft een schatting van uw conditie op dit moment. Het is geen medische keuring. Hartslag en ervaren inspanning bekijken we samen; medicijnen kunnen de hartslag beïnvloeden.

Meting	Uitslag en opmerkingen
Rusthartslag en bloeddruk (indien passend)	
Fietstest, 3 minuten (conditie)	
Kracht schouders en armen	
Kracht rug en buik	
Kracht bovenbenen	
Lengte, gewicht of buikomvang (alleen met toestemming)	

Afspraken over het trainen

Startbelasting, hoe vaak per week en hoe lang

Oefeningen, aandachtspunten en grenzen

Datum evaluatie **Hoe meten we de vooruitgang?**

Stoppen en melden bij pijn op de borst, ongewone benauwdheid, duizeligheid of plotselinge hevige klachten. Bespreek ook pijn die toeneemt of lang blijft na de training. De deelnemer mag tijdens de test of training altijd stoppen.

FYSIO FITNESS

Uw abonnement

In te vullen door de begeleider, samen met de deelnemer.

Deel 6 / KEUZE EN AFSPRAKEN

Onbeperkt trainen		
☐	Per maand	**€ 40,00**
☐	Per kwartaal	**€ 105,00**
☐	Per halfjaar	**€ 190,00**
☐	Per jaar	**€ 350,00**
Eén keer per week trainen		
☐	Per maand	**€ 35,00**
☐	Per kwartaal	**€ 90,00**
☐	Per halfjaar	**€ 165,00**
☐	Per jaar	**€ 300,00**
Overig		
☐	Patiëntenabonnement, per maand (maximaal 3 maanden)	**€ 27,00**
☐	Leefstijlcoach bewegen, per maand	**€ 22,00**
☐	Leefstijlcoach bewegen, per kwartaal	**€ 59,00**
☐	Personal training, per uur	**€ 50,00**
☐	Personal training, 10-rittenkaart	**€ 450,00**
☐	Intaketest (gratis bij een abonnement van een kwartaal of langer)	**€ 35,00 / gratis**

Prijzen vanaf 1 januari 2027, inclusief btw. Sommige zorgverzekeraars vergoeden een deel van het abonnement.

Locatie _____

Startdatum (dag van de intaketest) _____

Betaalwijze _____

Afgesproken trainingsdagen en -tijden _____

Zo werkt uw abonnement

- Na de gekozen periode loopt uw abonnement door. Na de eerste periode kunt u altijd opzeggen, met een opzegtermijn van één maand.
- Opzeggen kan per e-mail (blijftopfit@fysiotopfit.nl) of aan de balie. U krijgt altijd een bevestiging.
- Bij ziekte, een blessure of zwangerschap kunt u maximaal één maand pauzeren, met een verklaring van uw arts of verloskundige.

Alle afspraken: **www.fysiotopfit.nl/abonnementsvoorwaarden**

☐ Ik heb uitleg gekregen over de prijs, de looptijd, het opzeggen en de abonnementsvoorwaarden.

☐ Ik heb de huisregels ontvangen en houd mij eraan.

Naam deelnemer _____ **Datum** _____ **Handtekening deelnemer** _____

Naam begeleider _____ **Handtekening begeleider** _____