



## Intake MamaFit

Voorletters	.....	Roepnaam	.....
Achternaam (zelf)	.....	Achternaam (man)	.....
Adres	.....	Pc + Woonplaats	.....
Geb. datum	.....	Beroep	.....
Mobiel nr.	.....	E-mail	.....

---

Als eerste gefeliciteerd met de geboorte van je baby!

Wil je aub onderstaande vragen invullen, zodat we je zo goed mogelijk individueel kunnen begeleiden?

- Hoe oud is je baby nu? .....weken / maanden      Geboortedatum: .....
  - Naam van je baby: .....       jongen       meisje
  - Hoe gaat het met je baby?  
 goed       huilt nog veel       nog geen ritme       last darmkrampjes  
 allergie       anders:.....
  - Hoe ga je hiermee om?  
 ik had dit verwacht       het valt wat tegen       ik maak me zorgen  
 het leidt tot stress       het heeft invloed op het gezin / mijn relatie  
 anders:.....
- .....

### Vragen over je zwangerschap en bevalling:

- Was dit je eerste bevalling?       ja       nee: hoeveelste bevalling      .....
  - Hoe oud is / zijn je andere kind(eren)?      .....
  - Waar vond de bevalling plaats?  
 thuis (ga door naar vraag 9)       ziekenhuis in .....
  - Reden ziekenhuis opname:  
 poliklinisch (verloskundige)       medische indicatie (gynaecoloog)  
 ontsluiting kwam niet op gang       vruchtwater was gekleurd  
 langdurig gebroken vliezen       voor pijnstilling  
 hechten na (fors) inscheuren       persfase duurde te lang  
 nageboorte kwam niet       anders:
- .....

### Vragen over je bevalling (bekkenbodemb klachten kunnen hiermee een relatie hebben):

- Hoe verliep de bevalling?  
 ingeleid       knip       beetje ingescheurd       (bijna) totaal ruptuur  
 lang geperst       hoofdligging       kruinligging       stuitligging  
 vacuümpomp       tangverlossing       fors meedrukken op de buik bij persen  
 keizersnede:       spoed OK       geplande OK



# Hentzepeter Bekkenfysiotherapie

20. Heb je in de zwangerschap aan sport of zwangerschapsbegeleiding gedaan?

- nee  ja:  ZwangerFit  - gym  -yoga  anders: .....

## Vragen over deelname aan MamaFit:

21. Hoe ben je bij de cursus MamaFit uit gekomen?

- via ZwangerFit  folder / advertentie  vriendinnen / familie  
 advies verloskundige  advies huisarts  advies gynaecoloog  
 via bekkenfysiotherapie  via fysiotherapie  via dit sport- fitnesscentrum / therapie

anders: .....

22. Waarom heb je gekozen voor MamaFit en wat verwacht u ervan?

- verbeteren uithoudingsvermogen  meer bewegen  
 trainen onder fysiotherapeutische begeleiding  ontspanning  
 ter voorkoming van klachten (preventie)  klachtenvermindering  
 ik had al bekken en/of bekkenbodembodem klachten  anders

Toelichting: .....

23. Heb je overleg gehad over deelname aan MamaFit?

- nee  ja:  huisarts / gynaecoloog  met verloskundige

Eventuele reactie:.....

## Vragen over factoren die mede van invloed kunnen zijn op je herstel:

24. Werkomstandigheden: Heb je op je werk last van:

- veel staan  veel trap lopen  lichamelijk zwaar werk  
 veel zitten  veel reizen  veel psychische stress

25. Privéomstandigheden: Hoe is je thuissituatie?

- gehuwd / samenwonend  alleenstaand  nog thuiswonend

26. Zijn er verdere bijzonderheden over uw gezondheid of werk-privéomstandigheden te melden die voor de MamaFit docent van belang kunnen zijn om te weten?

.....  
.....

## Overeenkomst:

- Ik heb de uitleg van de cursus ontvangen en verklaar bovenstaande zorgvuldig te hebben ingevuld  
 Ik ga akkoord met de kosten van: €50,- voor 5x / verlenging of doorstroming naar Ladies Only mogelijk  
 Ik ga akkoord met de voorwaarde dat ik geen cursusgeld retour krijg, tenzij ≤50% bij ernstige calamiteiten

Datum: ..... Handtekening: .....

Neem aub dit intake formulier ingevuld mee naar de eerste les MamaFit en bespreek dit met de docent.

Hartelijk dank voor het in ons gestelde vertrouwen. Je gegevens worden door ons vertrouwelijk behandeld.

**Docenten: Helga Hentzepeter, Cathy van Delft**  
**Adres: Hentzepeter Fysiotherapie – Vergtweg 18 – 5301 TG Zaltbommel – 0418 514841**

---

## In te vullen na intake beoordeling door de docent / (bekken)fysiotherapeut:

- extra aandacht voor:  PGP  POP  PDS  
 SUI  FI  psycho-sociaal  
- bb functie mogelijk:  onderactief  overactief  tel. contact gewenst

Opmerkingen:.....