

Gezondheidsvragenlijst

Regelmatig bewegen en/of sporten is leuk en gezond. Een actieve leefstijl is voor vrijwel iedereen veilig en aan te bevelen. Desalniettemin geldt voor een aantal mensen dat zij er verstandig aan doen een arts te raadplegen, alvorens zij lichamelijk actiever worden en/of aan bepaalde onderdelen van fitheidstesten deelnemen. Voor de fittest van de IZA Fitste Gemeente van Gelderland dient u ter voorkoming van onnodige risico's de onderstaande vragen zorgvuldig te beantwoorden.

Bij beantwoording is "gezond verstand" de beste raadgever. Lees de vragen zorgvuldig en beantwoord ze daarna eerlijk! Aan het einde van de vragenlijst is er ruimte voor bijzonderheden, die van belang kunnen zijn bij de uitvoering van de meting en/of de interpretatie van de resultaten, zoals: 'griep gehad', 'verkoudheid', 'slecht geslapen' etc. Ook kan de ruimte gebruikt worden voor een nadere toelichting op vraag 1 t/m 7.

Wilt u alle 7 vragen beantwoorden met ja of nee (daadwerkelijk "ja" of "nee" a.u.b.):

Vraag	Antwoord
1. Heeft uw arts ooit gezegd dat er problemen zijn met uw hart <u>en</u> dat u alleen mag deelnemen aan sport/bewegingsactiviteiten op advies van een arts?	
2. Heeft u pijn in uw hartstreek of op de borst bij lichamelijke inspanning?	
3. Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad, terwijl u geen lichamelijke inspanning leverde?	
4. Verliest u uw evenwicht wel eens vanwege duizeligheid of bent u ooit buiten bewustzijn geraakt?	
5. Heeft u bot- of gewrichtsproblemen, zoals bijvoorbeeld een gewrichtsontsteking, welke verergeren bij verandering in uw lichamelijk activiteitenpatroon?	
6. Schrijft uw arts u momenteel medicijnen voor, bijvoorbeeld in verband met uw bloeddruk of een hartaandoening?	
7. Bent u bekend met een andere reden dan hiervoor genoemd, waardoor u geen bewegingsprogramma zou kunnen volgen, ook al zou u dat willen?	

Bijzonderheden/toelichting:

Indien u geantwoord hebt met:

Ja, op één of meer vragen: Overleg eerst met uw huisarts alvorens u de fittest ondergaat. U kunt een akkoordverklaring (zie: <http://www.geldersesportfederatie.nl/akkoordverklaring>) gebruiken indien uw huisarts geen bezwaar heeft. De testbegeleider bepaalt in overleg met u welke onderdelen wel kunnen worden uitgevoerd.

Nee, op alle vragen: U kunt deelnemen aan de complete fittest. Indien er wijzigingen optreden in uw gezondheidstoestand, waardoor u alsnog een vraag met "ja" zou moeten beantwoorden, dient u de testbegeleider hiervan onmiddellijk in kennis te stellen.

Veiligheid

De fittest en deze vragenlijst is ontworpen om uw veiligheid zoveel mogelijk te waarborgen. Elke test waarbij lichamelijke inspanning gevraagd wordt kent een zeker risico. Vermoeidheid en gezondheidsklachten kunnen ontstaan of verergeren. Indien bepaalde klachten voor u onacceptabel worden, dan dient de test (op uw verzoek) gestopt te worden. Uw begeleider zal erop toezien dat u geen onaanvaardbaar risico loopt. De Gelderse Sport Federatie (GSF) en testbegeleider aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor schade en/of letsel.

Resultaten fittest

De resultaten van de fittest worden in het software programma van de GSF ingevoerd om een persoonlijk rapport op te kunnen maken. Daarnaast stuurt de GSF de individuele scores door naar de sportschool waar u de komende 10 weken een sportprogramma gaat volgen. Met behulp van de scores kan de sportschool bepalen welk sportprogramma en niveau voor u geschikt is. Tot slot zullen de individuele scores worden gebruikt bij het opmaken van het teamrapport dat aan de gemeente wordt toegestuurd. Bij het teamrapport zullen de individuele scores niet te herleiden zijn naar een persoon.

Om de gegevens van de fittest in te kunnen voeren en door te geven aan de sportschool, heeft de GSF uw toestemming nodig. Zonder uw toestemming zal de GSF de gegevens niet invoeren en/ of doorsturen. Binnen zeven dagen ontvangt u dit rapport.

Toestemming	Antwoord
Ik geef toestemming voor het invoeren van mijn scores op de fittest in het software programma van de GSF en het uitwerken van de scores in een rapport.	
Ik geef toestemming om mijn scores op de fittest door te geven aan de sportschool waar ik de komende 10 weken ga sporten.	

Ondergetekende heeft goede nota genomen van de informatie hiervoor en alle eventuele vragen zijn naar volle tevredenheid beantwoord. Ondergetekende verklaart alle vragen naar waarheid te hebben ingevuld.

Naam: _____ Geboortedatum: __ __ - __ __ - 19 __ __

Adres: _____ Postcode en woonplaats: _____

Handtekening: _____ Datum: __ __ - __ __ - 20 __ __ Plaats: _____

In te vullen door de testbegeleider

Naam testbegeleider: _____

Handtekening: _____ Datum: __ __ - __ __ - 20 __ __ Plaats: _____