

Je wordt vriendelijk verzocht de intakeformulieren in zijn geheel in te vullen. De gegevens zijn van belang voor het op verantwoorde wijze kunnen starten met de lessen, specials, workshops en minicursussen en voor optimale veiligheid en afstemming op je wensen en (on)mogelijkheden. Alle informatie wordt zorgvuldig bewaard en wordt niet voor andere doeleinden gebruikt. De privacyverklaring, algemene voorwaarden en huisregels van Get In Motion kun je vinden op www.getinmotion.nl. Lever alles ingevuld en ondertekend in voordat je start met de trainingen van G.I.M. Heb je twijfels rondom deelname aan de trainingen raadpleeg dan je (huis)arts/specialist.

Datum:

Lestijd en naam activiteit:

Naam (Voor + achternaam):

Geb. datum:

Geslacht (m/v):

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Omcirkel wat van toepassing is:

- 1a. Heb je hartklachten (gehad)? ja / nee
- 1b. Heb je familieleden jonger dan 50 jaar met hartklachten? ja / nee
- 1c. Heb je vaak pijn in de hartstreek of last van druk op de borst? ja / nee
- 2. Heb je diabetes? ja / nee
- 3. Heb je epilepsie? ja / nee
- 4. Ben je wel eens geopereerd en zo ja, waaraan? ja / nee
- 5. Ben je vaak erg moe of heb je last van duizeligheid? ja / nee
- 6. Is er sprake van een hoge bloeddruk (geweest)? ja / nee
- 7. Heb je problemen (gehad) met botten en / of gewrichten zoals bijvoorbeeld gewrichtsontstekingen die verergerd worden door beweging? ja / nee
- 8. Gebruik je medicijnen? Zo ja, welke en waarvoor / tegen? ja / nee
- 9a. Is er een andere lichamelijke reden dan hierboven genoemd, die je zouden kunnen doen besluiten om niet optimaal aan het programma deel te nemen, ook al zou je dat willen (bijv. hernia, meniscus, rugproblemen, nekklachten, burn-out, schildklier, depressie)? ja / nee
- 9b. Zo ja, welke?
.....
.....
- 9c. Wat zijn de klachten?
.....
.....
- 9d. Waar zit de pijn? (lokaal, diffuus / vaag, uitstralende)
.....
- 9e. Wanneer heb je er last van? (continu of bij bepaalde activiteiten, tijdens slaap)
.....
.....
- 9f. Hoe is het ontstaan? (en wanneer is het minder of erger)
.....
.....
- 9h. Wanneer en hoe wordt de pijn meer of minder?
.....
.....
- 9i. Hoe is het verloop van de klacht geweest?
.....
.....
- 9j. Wat voor onderzoeken/behandelingen heb je tot nu toe gehad?
.....
.....

- 9k. Wat waren de resultaten hiervan?
.....
.....
- 10a. Als je op dit moment onder behandeling staat van een chiropractor, fysiotherapeut, diëtist of andere specialist voorziet ons dan s.v.p. van voldoende informatie. Als je door een specialist bent doorverwezen kun je ons dan hieronder voorzien van hun bevindingen / adviezen. Je mag ook een kopietje bijvoegen eventueel. Wanneer je zwanger bent adviseren wij eerst contact op te nemen met je arts voordat je de training(en) start.
.....
.....
- 10b. Naam huisarts of specialist
.....
11. Rook je, of heb je gerookt? Zo ja hoeveel? ja/nee
.....
12. Drink je? Zo ja, hoeveel glazen per dag en per week ja/nee
.....glazen per dagglazen per week.
13. Beoefen(de) je een sport? Zo ja, welke? ja/nee
.....
14. Hoe vaak lever je fysieke inspanning per week (door sport en/of lichamelijke activiteit)?
.....minuten per week.
15. Wat is de gemiddelde duur van de fysieke inspanning?minuten per keer.
16. Wat is de intensiteit van de inspanning?
.....

Voorbeelden:

zware lichamelijke inspanning (hardlopen, wielrennen etc.)

middelmatige lichamelijke inspanning (recreatieve sport)

lichte lichamelijke inspanning (wandelen, tuinieren etc.)

niet van toepassing (ik lever nooit fysieke inspanning).

- 17a. Wat is je beroep/opleiding en wat zijn je hobby's
.....
.....
- 17b. Hoeveel is je arbeid/rust verhouding? (voorbeeld 70% arbeid en 30% rust)
.....
- 17c. Ervaar je veel stress? Zo ja, kun je dan weer makkelijk ontspannen? ja/nee
- 17d. Heb je de mogelijkheid om zelfstandig pauzes in te lassen? ja/nee
18. Hoe is de verhouding slaap-waakritme? Aantal uren slaap per nacht? (denk hierbij aan slaapgebrek en/of onregelmatige werktijden).
ja/nee
.....
19. Wat is je leef- en woonsituatie en wat is je gezinssituatie (getrouwd, samenwonend, alleenstaand, kinderen enz.)
.....
.....
20. Hoeveel procent van je tijd breng je zittend door (werk en prive)?
.....

21. Waarom schrijf je je in bij GIM en/of wat is je doelstelling?
(kruis aan: meerdere redenen kunnen van toepassing zijn)
- om mijn conditie te verbeteren
 - ter ondersteuning van mijn sport
 - om af te vallen
 - voor mijn gezondheid
 - voor de ontspanning
 - uit nieuwsgierigheid
 - om mijn flexibiliteit te vergroten (lenigheid)
 - om lichamelijk sterker te worden
 - om een andere reden, namelijk:
-

22. Wat is je motivatie?

23. Wat verwacht je van de lessen/cursus/training?

24. Naar welke les/special/workshop/minicursus en tijdstip(en) gaat je voorkeur uit?

25. Hoe ben je bij GIM terecht gekomen?

Ik heb kennis genomen van de inhoud van het aanbod van Get In Motion dat zal worden gegeven en de les, workshop, special en/of minicursus waaraan ik deel zal nemen. De inschrijfformulieren heb ik volledig naar waarheid ingevuld en ingeleverd voorafgaand aan de deelname aan het programma. Ik ga akkoord met de privacyverklaring, algemene voorwaarden en huisregels opgesteld door Get In Motion. Door het beleid te lezen en te tekenen bevestig je jouw goedkeuring van de algemene voorwaarden, huisregels en de privacyverklaring van Get In Motion. Get In Motion behoudt het recht veranderingen aan te brengen in bovenstaande beleidsnormen bijvoorbeeld als gevolg van wetwijzigingen e.d.

Ik,..... heb deze overeenkomst gelezen en aanvaard dit beleid naar aanleiding van de activiteiten/diensten onder leiding van Get In Motion.

Naam (volledig) :

Plaats:

Datum :

Handtekening

akkoord :