

Intake formulier

<i>Heeft een arts ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft OF een hoge bloeddruk?</i>
<i>Heeft u pijn op de borst in rust, tijdens uw dagelijkse activiteiten, OF tijdens fysieke inspanning?</i>
<i>Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid OF hebt u wel eens het bewustzijn verloren in de laatste 12 maanden?</i>
<i>Is er ooit een andere chronische ziekte (anders dan hartziekte of hoge bloeddruk) bij u vastgesteld?</i>
<i>Welke:</i>
<i>Gebruikt u op dit moment voorgeschreven medicijnen voor een chronische ziekte?</i>
<i>Welke:</i>
<i>Heeft u op dit moment (of in de laatste 12 maanden) een skelet-, gewrichts-, (spier, ligament of pezen) probleem dat kan verergeren door een verandering in uw fysieke activiteitenpatroon?</i>
<i>Welke:</i>
<i>Heeft uw arts ooit gezegd dat u fysieke inspanning enkel mag uitvoeren onder medische supervisie?</i>
<i>Indien u één van de vragen met JA heeft beantwoord raden wij u aan met de huisarts, oncologie fysiotherapeut, sportarts of uw behandelaar in te schakelen om te kijken of u geschikt bent om deel te nemen aan een beweegprogramma</i>
Beperkingsanalyse
Blessures
<i>1) heeft u een blessure?</i>
<i>Welke?</i>
<i>2) Weet uw arts/behandelaar dat u hier aan de slag gaat?</i>
<i>Ondernomen actie:</i>
(Chronische) Aandoeningen
<i>1) Heeft u een chronische aandoening?</i>
<i>Zo ja, welke?</i>
Longen
Gewrichten
Diabetes
Hersenletsel
Oncologisch
<i>Geef deze aandoening beperkingen in uw dagelijks leven?</i>
<i>Op een schaal van 0-10 in hoeverre deze aandoening u in de weg staat:</i>

Intake formulier

<i>Welke afstand wilt u gaan lopen en wanneer?</i>	
<i>Op welke ondergrond en hoeveel hoogtemeters?</i>	
<i>Heeft u eerder deze afstand en aantal hoogtemeters gelopen?</i>	
<i>Traint u met een hartslagmeter of smartwatch met hartslagindicatie</i>	
<i>Hoeveel kilometer heeft u per week in de afgelopen maand gelopen?</i>	
<i>vorige week:</i> <i>2 weken terug:</i> <i>3 weken terug:</i> <i>4 weken terug:</i>	<i>in hoeveel trainingen:</i>
<i>Hoeveel tijd mag een training maximaal duren en op welke dagen heeft u tijd om hard te lopen?</i> <i>maandag:</i> <i>dinsdag:</i> <i>woensdag:</i> <i>donderdag:</i> <i>vrijdag:</i> <i>zaterdag:</i> <i>zondag:</i>	
<i>Doet u naast hardlopen nog aan andere sporten?</i>	
<i>Welke en op welke dagen?</i>	
<i>Waarom wilt u deze afstand gaan hardlopen?</i>	
<i>Welke hardlooptrainingen vind u leuk om te doen?</i>	
<i>Welke hardlooptrainingen vind u niet leuk om te doen?</i>	
<i>Wat zijn uw PR's op: (en wanneer behaald?)</i>	
<i>5 km</i>	
<i>10 km</i>	
<i>10 EM</i>	
<i>halve marathon</i>	
<i>hele marathon</i>	
<i>De trainingen die u nu doet, hoe voelen deze aan? Geef hieronder aan welke soort training het is en op welke dag en hoe zwaar deze aanvoelen:</i> <i>1 = kan gemakkelijk blijven kletsen of meezingen met muziek</i> <i>2= kan gemakkelijk blijven kletsen, maar soms tussendoor even adem happen</i> <i>3= kan wel kletsen, maar het is wel wat lastig om lange zinnen te maken en ademhaling is zwaarder</i> <i>4= kan alleen korte woorden spreken</i> <i>5= geen adem om te praten</i>	
<i>maandag:</i> <i>dinsdag:</i> <i>woensdag:</i> <i>donderdag:</i> <i>vrijdag:</i> <i>zaterdag:</i> <i>zondag:</i>	
<i>Ervaart u op dit moment stress in uw leven of verwacht u dit te hebben in de aanloop naar de marathon?</i>	
<i>Hoeveel uur slaapt u per nacht?</i>	
<i>Wordt u uitgerust wakker?</i>	
<i>Drinkt u koffie? Zo ja, hoeveel en hoe laat drinkt u het laatste kopje?</i>	
<i>Hoe hoog is uw vetpercentage ongeveer?</i>	
<i>Weten uw naasten van uw hardlooppennen en hoe gaan zij er mee om?</i>	
<i>Zal u moeten reizen voordat u de marathon kunt lopen/ is er een tijdsverschil tussen uw huidige woonplaats en de plek waar de marathon is?</i>	
<i>Is er nog iets dat u kwijt wilt?</i>	