

## Vragenlijst sportkeuring (1/3)

Datum	_____	
Voorletter(s) + achternaam	<input type="checkbox"/> dhr. <input type="checkbox"/> mw.	_____
Geboortedatum	_____	
Straat + huisnummer	_____	
Postcode + woonplaats	_____	
E-mail adres	_____	
Telefoon	_____	Mobiel _____
Verzekering	_____	
Polis/relatie nr.	_____	BSN nr. _____
Huisarts naam	_____	Praktijkplaats _____

Opleiding/beroep \_\_\_\_\_

Reden keuring \_\_\_\_\_

Aandachtspunten \_\_\_\_\_

### Type keuring (zie [www.smc-rdam.nl](http://www.smc-rdam.nl) voor meer informatie)

- Klein (€ 70) - parachute springen, deltavliegen, zweefvliegen (KNVvL)
- Basis (€ 95) - motorsport (KNMV), autosport <45 jaar (KNAF), sportopleiding, tennis (KNLTB)
- Basis+ (€ 120) - wielersport (KNWU, Marmotte), voetbal (KNVB), duiken (PADI, NOB), Veiligheid & Vakmanschap (ROC)
- Basis+ met Steep Ramp (€ 150) - gezondheidscheck met simpele conditie test voor het aansturen van een sportschooltraining
- Uitgebreid (€ 180) - gezondheidscheck & conditie test - wielersport (l'Alpe d'Huzes)
- Uitgebreid + omslagpunt/VO<sub>2</sub>max + uitgebreid trainingsadvies (€225)
- Topsport (€250)
- NTFU groot (€ 235)       NTFU uitgebreid (€299)      zie [www.ntfu.nl/onderhoudjelijf](http://www.ntfu.nl/onderhoudjelijf)
- Uitgebreid bloedonderzoek (kan binnen het eigen risico van de zorgverzekering vallen)

### Op dit moment beoefende sporten

- 1) \_\_\_\_\_ uur/week     recreatief     competitief     topsport
- 2) \_\_\_\_\_ uur/week     recreatief     competitief     topsport
- 3) \_\_\_\_\_ uur/week     recreatief     competitief     topsport

- Land van herkomst van ouders ?     Nederland     anders, namelijk: \_\_\_\_\_
- Heb je een allergie ?     geen     ja, waarvoor ? \_\_\_\_\_
- Rook je ?     nooit gerookt     gestopt sinds: \_\_\_\_\_     ja \_\_\_\_\_ per dag
- Drink je alcohol ?     geen     <5 per week     5-15 per week     >15 per week
- Met welke hand schrijf je ?     rechts     links
- Voorkeursbeen ?     rechts     links
- Neem je medicijnen ?     geen     ja, welke ? \_\_\_\_\_

Neem je (multi-)vitamine's ? Volg je een speciaal dieet ?     Nee     ja, welke ? \_\_\_\_\_

Ben je vegetarier ?     Nee     ja

**Vervolg op pagina 2**

## Vragenlijst sportkeuring (2/3)

Ben je ooit geopereerd/opgenomen in ziekenhuis ?  Nee  ja, wanneer ? waarvoor ?

\_\_\_\_\_

Ben je ooit door een specialist behandeld ?  Nee  ja, wanneer ? waarvoor ?

\_\_\_\_\_

Heb je ooit wat gebroken ?  Nee  ja, wanneer ? behandeld met operatie of gips ?

\_\_\_\_\_

Heb je ooit langdurige (>1 maand) blessures gehad ?  Nee  ja, wanneer ? wat ? hoe lang duurde het herstel ?

\_\_\_\_\_

Zijn er bij medische keuringen ooit problemen gevonden ?  Nee  ja, welke ?

Heb je ooit het advies gekregen te stoppen met sport ?  Nee  ja, waarom ?

### Is er sprake van

- Benauwdheid/kortademigheid
- Astma/bronchitis
- Andere longproblemen
- hooikoorts
- Evenwichtstoornis/duizeligheid
- Bewusteloosheid/flauwvallen
- Pijn of druk op de borst
- Hartritmestoornis
- Hartgeruis
- Andere hartproblemen
- Doofheid/oorproblemen

- Oorsuizen
- >2x/jaar verkouden
- >2x/maand buikpijn
- >2x/maand hoofdpijn
- Gebitsproblemen
- Oogproblemen
- Bril voor zicht ver
- Lenzen voor zicht ver
- Bril/lenzen voor zicht dichtbij
- Kleurenblindheid
- Steunzolen

### Is er ooit sprake geweest van

- Hoge bloeddruk
- Lage bloeddruk
- Hoog cholesterol
- Suikerziekte
- Klaplong (pneumothorax)
- Loopoor/gat trommelvlies
- IJzertekort/ bloedarmoede
- Bloed/eiwit/suiker in urine
- Epilepsie
- Leverproblemen
- Nierproblemen

### Is er in de FAMILIE iemand jonger dan 70 jaar (wie ? op welke leeftijd ?)

... met een hartinfarct/hartoperatie/Dotter ingreep ? \_\_\_\_\_

... met andere hartproblemen ? \_\_\_\_\_

... overleden ? \_\_\_\_\_

... overleden als zuigeling (wiegedood) \_\_\_\_\_

... met regelmatig flauwvallen of epilepsie ? \_\_\_\_\_

... met (ouderdoms)suikerziekte ? \_\_\_\_\_

... met hoge bloeddruk ? \_\_\_\_\_

... met hoog cholesterol ? \_\_\_\_\_

**Vervolg op pagina 3**

# Vragenlijst sportkeuring (3/3)

## Vragen voor sporters

Teamsporters: positie op het veld

Ben je nu blessurevrij ?

ja  nee, waarom niet ?

Gebruik je tape of brace's tijdens sporten ?

Nee  ja, waar ? waarom ?

Doe je internationale wedstrijden ?

Nee  ja

Krijg je  $\geq 1x$ /jaar een controle bij de tandarts ?

ja  Nee

Gemiddeld aantal uren slaap ?

Hoeveel boterhammen eet je per dag ?

Wat eet en drink je VOOR de training/wedstrijd ?

Wat eet en drink je TIJDENS de training/wedstrijd ?

Wat eet en drink je NA de training/wedstrijd ?

Wielrenners: wat is je gemiddelde snelheid en hartslag tijdens een tijdrit van 1 uur ?

Hardlopers: wat is je gemiddelde snelheid en hartslag tijdens een duurlooptocht van 1 uur ?

Wat is je maximale hartslag ?

Wat is je trainingsdoel ?

Wat is het piekmoment(en) ?

Heb je al een trainingsschema ?

Nee  ja

Doe je aan interval training ?

Nee  ja

Doe je aan krachttraining ?

Nee  ja

Wat zijn de trainingsmomenten ? (wat ? hoe lang ? alleen/groep ? etc.)

Maandag ochtend

middag

Dinsdag ochtend

middag

Woensdag ochtend

middag

Donderdag ochtend

middag

Vrijdag ochtend

middag

Zaterdag ochtend

middag

Zondag ochtend

middag

**Bedankt !**