

Screenende vragenlijst (uitgebreid) voor beginnende recreatieve en breedtesporters met het oog op preventie van hart-/vaatziekten en andere gezondheidsproblemen

Deel I Vragen over gezondheidsproblemen

Heeft u een van de volgende aandoeningen, onderzoeken en/of behandelingen (gehad):

- Hartaanval JA/NEE
- Hartoperatie JA/NEE
- Hartkatheterisatie JA/NEE
- Dotteren, plaatsen van stents JA/NEE
- Pacemaker, ICD in verband met een hartritmestoring JA/NEE
- Hartklepafwijking JA/NEE
- Hartfalen JA/NEE
- Harttransplantatie JA/NEE
- Aangeboren hartziekte JA/NEE

Heeft u een of meer van de volgende klachten:

- Een drukkend gevoel op de borst bij lichamelijke inspanning? JA/NEE
- Een onverklaarbare kortademigheid? JA/NEE
- Duizelingen, flauwvallen, wegrakeningen? JA/NEE

Gebruikt u medicijnen in verband met een aandoening van hart- en/of bloedvaten of een verhoogde bloeddruk? JA/NEE

Andere zaken

- Gebruikt u anderszins medicijnen op doktersvoorschrift? JA/NEE
- Heeft u problemen met spieren, botten of gewrichten? JA/NEE
- Bent u zwanger? JA/NEE
- Maakt u zich zorgen of heeft u twijfels over hoe u veilig en verantwoord sport kan beoefenen? JA/NEE

Als u in dit gedeelte ergens met 'JA' hebt geantwoord, adviseren wij u om uw huisarts of een sportarts te raadplegen voordat u met sporten begint. Het kan nodig zijn dat u na de keuze van sport- en lichamelijke activiteiten ook verder medisch wordt begeleid.

Deel II Vragen over risicofactoren van hart-/vaatziekten

- Bent u een man ouder dan 50 jaar? JA/NEE
- Bent u een vrouw ouder dan 55 jaar en/of na de overgang? JA/NEE
- Rookt u? JA/NEE
- Is uw bloeddruk hoger dan 140/90 mm Hg of niet bekend? JA/NEE
- Gebruikt u medicijnen voor de bloeddruk? JA/NEE
- Is uw cholesterolgehalte hoger dan 6.5 mmol of niet bekend? JA/NEE
- Heeft u een familielid met een hartaanval voor 55 jaar (vader of broer) of voor 65 jaar (moeder of zus)? JA/NEE
- Heeft u suikerziekte en/of gebruikt u medicijnen om uw bloedsuiker te regelen? JA/NEE
- Bent u lichamenlijk inactief (minder dan 5 dagen per week minstens 30 minuten/dag matig intensief lichamenlijk actief)? JA/NEE
- Heeft u meer dan 10 kg overgewicht of een BMI hoger dan 30? JA/NEE

Als u 2 of meer vragen met ja hebt beantwoord, adviseren wij u om uw huisarts of een sportarts te raadplegen voordat u met sporten begint. Het kan nodig zijn, dat u na de keuze van voor u geschikte sport-/ lichamelijke activiteiten ook verder medisch wordt begeleid.

Referenties:

Balady, Recommendations for Cardiovascular Screening, Staffing, and Emergency Policies at Health/Fitness Facilities, *Circulation* 1998; 97:2283-2293

Borjesson M et al. Cardiovascular evaluation of middle-aged/senior individuals engaged in leisure-time sport activities: position stand from the sections of exercise physiology and sports cardiology of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *Eur J Cardiovasc Prev Rehab* 2010