

Soepel Actief Info voor huisarts	
Naam	Katleen Kerremans
Datum	01-01-2023

Geachte huisarts,

Uw patiënt heeft bij de intakebevraging van Soepel Actief minstens 1 “rode vlag” gescoord (vragenlijst zie bijlage). Hierdoor hebben we hem/haar naar u doorverwezen. Kan u alsnog schriftelijke toestemming geven om te mogen deelnemen aan de lessenreeks van Soepel Actief? Info over Soepel Actief kan u hieronder terugvinden.

### Info Soepel Actief

Soepel Actief is een lessenreeks van 12 weken waarbij we zowel actieve en minder actieve 55-plussers aan het bewegen willen brengen. We richten ons enerzijds op deelnemers met gewrichtsklachten en anderzijds op deelnemers die preventief hun gewrichten soepel en beweeglijk willen houden.

Elke week is er een groepsles van 60 minuten aangevuld met thuisoefeningen (1 à 2x per week). Naast het trainingsaspect is er ook aandacht voor motivatie van de deelnemers (via een beweegkalender en motivatietechnieken). De oefeningen worden gegeven door een ervaren lesgever. Elke les is opgebouwd uit een opwarming, 5 kernoefeningen en een cooling-down. De oefeningen zijn laagdrempelig en worden uitgevoerd met eigen lichaamsgewicht en eventueel met een dynaband. Voor elke oefening zijn er 3 niveaus beschikbaar. De oefeningen zelf werden opgesteld in overleg met de VUB.

Om de intensiteit van de oefeningen te bepalen wordt er gewerkt met een ‘verkeerslichtensysteem’. Een groen licht is een pijnscore tussen 0 en 2, oranje licht is een pijnscore tussen 3 en 5 en een rood licht is een pijnscore tussen 6 en 10. Bij een groen licht adviseren we om eventueel meer herhalingen uit te voeren of naar een hoger niveau te gaan. Bij een oranje licht adviseren we om minder herhalingen uit te voeren of naar een lager niveau te gaan en bij een rood licht adviseren we om onmiddellijk te stoppen met de oefening.

Meer info? [Soepel Actief - Eenlevenlangsporten](#)

Vragen? Stuur een mail naar [Katleen.kerremans@okrasportplus.be](mailto:Katleen.kerremans@okrasportplus.be) of bel naar 02 245 26 03.

## Intake Soepel Actief vragenlijst 1: Gezondheidsvragen

Disclaimer: Deze vragenlijst is gebaseerd op uw oprechtheid van antwoorden en is geen medisch advies maar geeft een indicatie. Indien u medische vragen hebt wendt u zich best tot uw arts.

### Algemene gegevens

Leeftijd	
Geslacht	<input type="checkbox"/> man <input type="checkbox"/> vrouw <input type="checkbox"/> X
Lengte (m)	
Gewicht (kg)	

### Gezondheidsvragen deel 1

1	Ben je recent gevallen of heb je recent een fysiek trauma gehad?	JA	NEE
2	Ben je momenteel in behandeling na een recente operatie?	JA	NEE
3	Heb je hevige pijn in rust aan één of meerdere gewrichten?	JA	NEE
4	Heb je een recente operatie of trauma gehad aan één of meerdere gewrichten?	JA	NEE
5	Zijn één of meerdere gewrichten vaak rood, warm en/of gezwollen?	JA	NEE
6	Bent u de afgelopen vier weken gevallen?	JA	NEE

### Gezondheidsvragen deel 2

1	Ben je recent zonder reden meer dan 5kg lichaamsgewicht verloren?	JA	NEE
2	Heb je onverklaarbare koorts die regelmatig terugkomt?	JA	NEE
3	Heeft een arts u ooit meegedeeld dat u een hartprobleem heeft EN dat u <b>enkel</b> op advies van een arts fysieke inspanning mag uitvoeren?	JA	NEE
4	Ervaart u pijn op de borst bij fysieke inspanning?	JA	NEE
5	Heeft u de laatste 4 weken pijn op de borst gehad terwijl u geen fysieke inspanning uitvoerde?	JA	NEE
6	Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn?	JA	NEE
	<b>TOTAAL</b>		

Heb je minstens 1 keer JA geantwoord op deel 2 van de gezondheidsvragen?  
Dan willen we jou uit voorzorg naar de huisarts doorsturen om na te gaan of je veilig kan sporten.  
Mits schriftelijke toestemming van je huisarts mag je starten met Soepel Actief.

Heb je 0 keer JA geantwoord op deel 2 van de gezondheidsvragen? Ga dan verder met vragenlijst 2.

[Typ hier]



[Ty