

Startformulier Buteyko Ademwijzertraining

Voornaam*

Achternaam*

Telefoon*

Email*

(Check ook je spambox voor mail van mij)

Geboortedatum

Vink voor de betaling de juiste inkomenscategorie aan, het betreft het bruto (gezins-) jaarinkomen *

- ☐ <€ 18.000 ☐ € 18.000 - € 28.000 ☐ € 28.000 - € 48.000
☐ € 48.000 - € 68.000 ☐ > € 68.000 ☐ Vergoeding door werkgever

Betaling*

- ☐ Ik maak het betreffende bedrag voor het eerste consult over op de bankrekening die in de inschrijvingsmail is genoemd
☐ Stuur me een tikkie via WhatsApp die ik voor het eerste consult voldoe
☐ Stuur me een tikkie via Signal die ik voor het eerste consult voldoe
☐ Stuur me een tikkie via de mail die ik voor het eerste consult voldoe
☐ Ik betaal op het eerste consult contant (praktijk Deventer)
☐ Bedrag wordt als afgesproken in rekening gebracht

Nota voldaan op bedrijfsnaam

Wil je voor de BTW of jaaropgave een nota voldaan? Vul hieronder de bedrijfsgegevens die op de Nota voldaan vermeld dienen te worden..

Om een beeld van je dagelijkse bezigheden/stress te krijgen is het handig een paar zaken in te vullen:

Beroep

Werk situatie

bv. Intslateur, 32 uur, 2 dagen van huis uit werkend of in between jobs of gepensioneerd, of in ziektewet

Werkgerelateerde stress

meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ weinig/geen stress van het werk
☐ ik ervaar met enige regelmaat werkgerelateerde stress
☐ ik heb meer werk op mijn bordje dan gezond voor me is

Het eerste consult*

(kan worden gewijzigd)

- ☐ is online, link te vinden op introductiepagina
☐ via whatsapp-video (ik heb geen pc of tablet)
☐ is in de praktijk in Deventer

Postcode - Huisnummer - Woonplaats*

Graag je postadres

Huisnummer*

Woonplaats*

We weten graag hoe je ons op het spoor kwam

meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ 1: Op internet gezocht naar Buteyko training
☐ 2: Op internet gezocht naar training voor ademhaling / hyperventilatie
☐ 3: Op internet gezocht naar training tegen stress
☐ 4: Podcast geluisterd ☐ 5: Videopresentatie gezien
☐ 6: Tip van (ex-)cursist
☐ 7: Op aanraden (para)medisch behandelaar
☐ 8: Boek Ademhaling als Medicijn
☐ 9: Anders, licht graag hieronder toe

Eventueel toelichting op bovenstaande vraag

Gezinssituatie

bv. thuiswonende kinderen, met of zonder partner, mantelzorg

Stress in thuis- of woonomgeving

meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ geen enkele stress van thuis- of woonomgeving
☐ ik heb soms moeite me thuis ontspannen te voelen
☐ ik heb thuis meer werk op mijn bordje dan gezond voor me is
☐ er zijn relationele problemen die extra spanning geven
☐ er is soms te weinig zorg voor mijzelf
☐ stress door (mantel)zorg voor gezins- familieleden
☐ stress door woonbuurt / (over)buren

Beschrijf in enkele zinnen hoe je je nu voelt/functioneert en wat je grootste gezondheidswens is

Indien je een ademapparaat als CPAP gebruikt

- ☐ Ik heb apneus maar gebruik geen CPAP (evt toelichting hieronder)
- ☐ Het ademapparaat bevalt me en ik wil het gebruik niet
- ☐ Ik zou het gebruik van het apparaat graag willen verminderen

Eventueel toelichting op bovenstaande vraag

hoe lang gebruik je het adem-apparaat, wat is je ervaring?

Ben je onder psychologische of psychiatrische behandeling?*

zo ja, licht dit graag toe (zo nee, vul in n.v.t.)

Welke medicijnen (behalve luchtwegmedicatie) gebruik je en waarvoor?*

medicijn, ziekte, dosering (geen medicijnen? vul in n.v.t.)

Als je luchtwegmedicatie gebruikt

Meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ Ik gebruik combinatiemedicijn (ontstekingsremmer en luchtwegverwijder)
- ☐ Ik gebruik ontstekingsremmer ☐ Sporadisch luchtwegverwijder
- ☐ Regelmatig luchtwegverwijder

Als je medicijnen gebruikt, is het je wens die op termijn (in overleg met de arts) te verminderen?

- ☐ Het is niet mijn wens om medicatie te verminderen of/en dat kan in mijn geval niet
- ☐ Ik zou op termijn graag medicatie (in overleg met de arts) verminderen

Hoeveel koffie gebruik je?

- ☐ Geen ☐ 0-2 koppen ☐ 2-4 koppen ☐ 4-6 koppen ☐ 6-8 koppen
- ☐ Meer dan 8 koppen

Gebruik alcohol

- ☐ Bijna elke dag ☐ Bijna elke week ☐ Eens per maand ☐ Zelden ☐ Nooit

Welke andere (stimulerende) middelen gebruik je?

Doe je aan recreatief wandelen, fietsen of zwemmen?

Graag toelichting

Doe je aan intensief bewegen/sporten?

Graag toelichting

Heb je een wens op het gebied van je gewicht?

- ☐ 1: Geen wens, mijn gewicht is okay ☐ 2: Ik wil graag afvallen
- ☐ 3: Ik wil graag aankomen

Welke chronische aandoeningen heb je?

denk aan hoge bloeddruk, astma, longemfyseem, ziekte van Crohn, etcetera

Gebit (ontstekingen in de mond kunnen het systeem belasten)

Vink aan wat van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ Gebit is ontstekingsvrij ☐ Amandelen zijn verwijderd
- ☐ Heb dode tanden of kiezen ☐ Heb kronen
- ☐ Heb wortelkanaalbehandeling(en) gehad
- ☐ Heb andere ontstekingen dan in de mond
- ☐ Weet niet of ik dode tanden of kiezen heb
- ☐ Weet niet of mijn gebit ontstekingsvrij is

Welke chronische aandoeningen heb je?

denk aan hoge bloeddruk, astma, longemfyseem, ziekte van Crohn, etcetera

Kruis aan als je last hebt van:

- ☐ snel benauwd (veel zuchten, hijgen, buiten adem zijn)
- ☐ licht in het hoofd (flauwval gevoel, duizeligheid)
- ☐ tintelingen (groot deel van de dag tintelingen) ☐ droge huid, eczeem
- ☐ neus- keelklachten ☐ oorsuizen (tinnitus)
- ☐ gevoeligheid voor geluid (hyperacusis) ☐ gespannen of pijnlijke spieren
- ☐ vermoeidheid, lusteloosheid, weinig energie ☐ slecht inslapen
- ☐ slecht doorslapen ☐ vaak 's nachts moeten plassen ☐ angst zonder aanleiding
- ☐ huilen zonder aanleiding ☐ stress door piekeren ☐ kort lontje, snel geïrriteerd
- ☐ moeite om helder te denken, weinig concentratie
- ☐ onwerkelijk gevoel, of dat de relatie met de omgeving vreemd voelt
- ☐ stress in verband met mantelzorg
- ☐ stress in verband met relaties (familie, vrienden) ☐ werkgerelateerde stress
- ☐ stress door pijn ☐ stress door bijna-doodervaring
- ☐ minder energie door vroeggeboorte

Kruis aan indien van toepassing:

- ☐ ik ben vaak gehaast ☐ ik kom vaak te laat ☐ ik doe de dingen het liefst meteen
- ☐ ik stel dingen vaak uit ☐ ik doe dingen graag zo perfect mogelijk
- ☐ ik ben steeds bezig met me aanpassen
- ☐ ik ben een doorzetter, ik ga door tot het af is
- ☐ ik voel mijn lijf niet zo goed, ga snel over de grenzen van mijn lichaam
- ☐ ik zou gezonder mogen eten ☐ ik zou meer mogen bewegen

Handig om te weten voor de begeleiding:

- ☐ ik heb AD(H)D (symptomen) ☐ ik ben hoogbegaafd
- ☐ Ik ben hooggevoelig (HSP) ☐ ik zit op het autistisch spectrum
- ☐ ik heb een bijna-doodervaring (NDE/BDE) gehad

Eventueel toelichting

Ik heb al eerder ervaring opgedaan met

meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ Meditatie ☐ Yoga ☐ Mindfulness ☐ Buteyko ☐ Rebirthing
- ☐ Van Dixhoorn ☐ Wim Hof ☐ Ademhalingsapparaten (zoals Emwave, Relaxator)
- ☐ Anders, geef eventueel toelichting hieronder

Ruimte voor aanvullingen

Verklaring omtrent de training*

☐ Ik ga akkoord met de onderstaande verklaring

- Ik begrijp dat de Buteyko Ademwijzertraining het doel heeft de ademhaling te normaliseren door het toepassen van mentale en fysieke ontspanning en Buteyko ademhalingstechnieken.
- Ik begrijp dat dit geen medische behandeling is of vervanging daarvan. Voor medische vragen consulteer ik een medicus.
- Ik begrijp dat dit geen psychologische behandeling is, voor psychologische begeleiding raadpleeg ik een daarvoor passende specialist.
- Omdat gezondheid een complex systemisch proces is, kunnen resultaten en de termijn daarvan variëren
- Ik begrijp dat restitutie van het cursusgeld niet mogelijk is omdat meteen in het eerste consult alle kennis, vaardigheden en cursusmateriaal worden overgedragen om zelfstandig de training te kunnen doen.
- Aangezien dit geen opleiding tot Buteyko Ademwijzertrainer is zal ik anderen geen - delen van-deze training aanbieden of aanleren.
- Ik begrijp dat alcohol de ademhaling verzwakt en ik ben bereid gedurende de training de alcoholinname te minimaliseren.
- Ik bevind me niet in de eerste drie maanden van mijn zwangerschap. Als ik wel in de eerste drie maanden van mijn zwangerschap zou zijn doe ik deze training in de wetenschap dat versterking van mijn immuunsysteem (in uitzonderlijke gevallen) zou kunnen leiden tot het niet (goed) innestelen van de vrucht.
- Ik heb geen orgaantransplantatie ondergaan.
- De noodzaak voor gebruik van sommige medicatie kan verminderen. Het gebruik van medicijnen als bijvoorbeeld Flixotide, Pulmicort, Prednison, anti-depressiva, bloed(druk) middelen, etcetera, zal ik daarom indien nodig in overleg met de voorschrijvend arts bijstellen.
- Aangezien er geen negatieve bijwerkingen van deze training bekend zijn zal ik met fysieke of psychische klachten als ik me daar ongerust over maak mijn arts of psychisch hulpverlener consulteren.

Handtekening