silk BODYCARE

THUISKOMEN IN JE LICHAAM

Jouw EMS-testsessie

Medische vragenlijst voor Symbiont

1. Vooraf invullen | Voor deelnemers vanaf 18 jaar

Welkom bij Silk Bodycare

Silvia is jouw gastvrouw, personal coach en begeleidster. Met jouw antwoorden bekijken we eerst of een testsessie verantwoord is. Neem rustig de tijd. Je hoeft geen medische termen te kennen.

> Kies bij elke vraag Nee, Ja of Twijfel. Geldt minstens een van de voorbeelden? Kies Ja. Bespreek gevoelige informatie gerust persoonlijk met Silvia. Lees ook de privacy-uitleg op blad 4.

1. Jouw gegevens

Voornaam en familienaam

Geboortedatum (dd/mm/jjjj)

Gsm-nummer

E-mailadres

Datum testsessie (indien bekend)

Dit is geen medisch attest. Silvia stelt geen diagnoses en vervangt je arts niet.

2. Eerst even controleren

Kies per vraag 1 antwoord.		Nee	Ja	Twijfel
01	Heb je een pacemaker, defibrillator, neurostimulator of ander elektronisch implantaat?	○	○	○
02	Ben je zwanger of is er een kans dat je zwanger bent?	○	○	○
03	Heb je koorts, ben je ziek of heb je een actieve infectie of ontsteking, zoals griep of besmettelijke tuberculose?	○	○	○
04	Heeft een arts je afgeraden te sporten, of twijfel je door een medische klacht of behandeling of je mag trainen?	○	○	○
05	Heb je nu of bij lichte inspanning pijn op de borst, onverklaarde benauwdheid, duizeligheid of flauwtes?	○	○	○
06	Heb je de voorbije 48 uur alcohol of drugs gebruikt, of ben je nu suf door medicijnen?	○	○	○
07	Had je ooit ernstige spierschade, zeer hoge spierwaarden (CK) of donkere urine na sport of EMS?	○	○	○

Bij Ja of Twijfel: eerst bespreken, nog niet starten. Bij acute ernstige pijn op de borst, ernstige benauwdheid of bewustzijnsverlies: bel 112.

silk BODYCARE

THUISKOMEN IN JE LICHAAM

Jouw gezondheid

Wat moeten we vooraf weten?

2. Vooraf invullen | Vervolg van de medische vragen

Naam

Een Ja betekent niet altijd dat EMS uitgesloten is. Het moet wel eerst veilig uitgeklaard zijn.

Kies per vraag 1 antwoord.		Nee	Ja	Twijfel
08	Heb je een hartaandoening of hartritmestoornis?	○	○	○
09	Heb je een hoge bloeddruk, ook als je daarvoor medicijnen neemt?	○	○	○
10	Heb je een vaatziekte, slechte doorbloeding, trombose, aderontsteking of ernstige spataders?	○	○	○
11	Heb je een stent of bypass? Noteer op blad 3 wanneer die geplaatst is.	○	○	○
12	Heb je diabetes (suikerziekte), type 1 of type 2?	○	○	○
13	Heb je een nierziekte, leverziekte of andere aandoening van een inwendig orgaan?	○	○	○
14	Heb je epilepsie of een andere aandoening van je hersenen of zenuwen?	○	○	○
15	Heb je kanker, een tumor of een lopende behandeling daarvoor?	○	○	○
16	Heb je een stollingsstoornis of bloed je uitzonderlijk snel of lang?	○	○	○
17	Heb je een liesbreuk of een breuk in de buikwand?	○	○	○
18	Ben je onlangs geopereerd of herstel je nog van een ingreep, ongeval of blessure?	○	○	○
19	Heb je een prothese, metalen implantaat, borstimplantaat of ander niet-elektronisch implantaat?	○	○	○
20	Heb je rug-, nek-, zenuw-, spier-, bot- of gewrichtsklachten, zoals een hernia of osteoporose?	○	○	○
21	Hou je veel vocht vast of heb je onverklaarde zwellingen of oedeem?	○	○	○
22	Heb je wonden, uitslag, eczeem, brandwonden of een huidontsteking waar het pak je huid raakt?	○	○	○

Ja of Twijfel? Noteer de vraagnummers en een korte toelichting op blad 3. Laat onduidelijke klachten eerst beoordelen.

silk BODYCARE

THUISKOMEN IN JE LICHAAM

Nog even aanvullen

Medicatie, toelichting en jouw comfort

3. Vooraf invullen | Jouw antwoorden helpen Silvia

Naam

Kies per vraag 1 antwoord.		Nee	Ja	Twijfel
23	Voel je aanraking, warmte of pijn minder goed op bepaalde plaatsen van je lichaam?	○	○	○
24	Heb je astma, een longziekte of ademhalingsklachten die inspanning bemoeilijken?	○	○	○
25	Gebruik je een insulinepomp, medicijnpomp, glucosesensor of ander medisch hulpmiddel op je lichaam?	○	○	○
26	Ben je allergisch of gevoelig voor textiel, elektroden of huidcontact met materialen?	○	○	○
27	Ben je onlangs bevallen of geef je borstvoeding?	○	○	○
28	Is er nog een andere aandoening, klacht of beperking die belangrijk kan zijn voor deze testsessie?	○	○	○

Welke medicijnen of supplementen gebruik je? Schrijf Geen als je niets gebruikt.

Denk ook aan bloedverdunners, cholesterolverlagers (statines), insuline en spierontspanners. Stop of verander je medicatie nooit zelf.

Toelichting bij Ja of Twijfel: vraagnummer, wat, sinds wanneer en eventuele operatiedatum.

Heb je al eerder met een EMS-pak getraind? ○ Nee ○ Ja

Laatste EMS-sessie (bij Ja)

Hoeveel beweeg of sport je gewoonlijk?

Wat helpt jou? Bijvoorbeeld rustige uitleg, extra tijd, een pauze of hulp bij het omkleden.

Goed om te weten

Voorbereiding, veiligheid en jouw akkoord

4. Vooraf lezen en invullen | Bewaar zelf ook een kopie

3. We starten rustig en op jouw tempo

Het EMS-pak geeft elektrische prikkels waardoor spieren samentrekken. De sterkte wordt persoonlijk ingesteld. Een eerste sessie is een kennismaking, geen prestatietest. Je kan altijd een pauze vragen of stoppen.

Vooraf: kom niet ziek of uitgeput. Eet vooraf normaal en drink voldoende. Volg altijd een eventuele vochtbeperking of voedingsafspraak van je arts. Meld ook recente zware sport, spierpijn of een andere EMS-sessie.

Tijdens: zeg meteen STOP bij pijn, een branderig gevoel, duizeligheid, hartkloppingen of benauwdheid. Silvia blijft bij je en kan de prikkels direct stoppen. Verwijder of onderbreek een medisch hulpmiddel nooit zelf.

Nadien: lichte spierpijn of huidirritatie kan voorkomen. Rust en volg de herstelafspraken. Een hogere prikkel of meer spierpijn betekent niet dat de sessie beter was.

> **Wanneer moet je hulp zoeken?**
> Krijg je sterke of toenemende spierpijn, zwelling, opvallende spierzwakte, donkere urine of plas je veel minder? Neem meteen contact op met een arts of spoeddienst en meld de EMS-sessie. Bel 112 bij acute ernstige klachten, zoals hevige pijn op de borst, ernstige benauwdheid of bewustzijnsverlies.

4. Vertrouwelijk omgaan met jouw gegevens

Silkfoto BV / Silk Bodycare, Dorpsstraat 52, 8490 Jabbeke, gebruikt dit formulier voor de veiligheidscheck en opvolging van jouw EMS-begeleiding. Alleen bevoegde medewerkers krijgen toegang. Dit akkoord geldt niet voor reclame, foto's of het delen met externe partners. Voor gebruik in een app krijg je aparte privacy-informatie.

We bewaren de gegevens zolang nodig voor deze begeleiding en de afhandeling ervan; langer alleen met een geldige reden. Je kan je gegevens inkijken, laten verbeteren, om verwijdering vragen of je toestemming intrekken via Silvia of info@silkbodycare.be. Je kan ook een klacht indienen bij de Gegevensbeschermingsautoriteit.

- ☐ Ik geef uitdrukkelijk toestemming aan Silkfoto BV / Silk Bodycare om mijn antwoorden en gezondheidsgegevens te verwerken voor deze veiligheidscheck en de opvolging van mijn EMS-begeleiding.
- ☐ Ik heb dit naar best weten eerlijk ingevuld. Ik meld veranderingen in mijn gezondheid, medicatie of zwangerschap voor elke sessie.

Zonder voldoende veiligheidsinformatie starten we niet. Toestemming voor de testsessie zelf geef je pas na het gesprek met Silvia op blad 5.

Datum (dd/mm/jjjj)	Naam als digitale bevestiging / handtekening op papier

silk BODYCARE

THUISKOMEN IN JE LICHAAM

Samen veilig starten

Controleblad voor Silvia en de klant

5. Pas ter plaatse invullen | Geen automatische medische goedkeuring

Naam klant

Datum gesprek

Bij Ja, Twijfel of een ontbrekend antwoord: eerst uitklaren. Bij een absolute uitsluitingsreden geen niet-medische EMS-testsessie; een akkoord op eigen risico heft dit niet op. Bij een relatieve contra-indicatie is specifiek schriftelijk artsenadvies voor WB-EMS nodig. Volg altijd de actuele toestelvoorschriften.

5. Controle voor de start

- ☐ Alle antwoorden en veranderingen besproken; geen open medische twijfel.
- ☐ Actuele uitsluitingscriteria gecontroleerd. Geen testsessie bij zwangerschap of een elektronisch implantaat.
- ☐ Nodig artsenadvies en beperkingen vastgelegd, of bevestigd dat dit niet nodig is.
- ☐ Niet ziek of onder invloed; voeding, drinken, spierpijn en herstel nagevraagd.
- ☐ Pak, huidcontact, implantaten en hulpmiddelen gecontroleerd; stopprocedure uitgelegd.
- ☐ Rustige beginnersopbouw afgesproken; voortdurende persoonlijke begeleiding voorzien.

Artsenadvies indien nodig: datum, relevante beperkingen en opvolgafspraak

Startbesluit van Silvia

- ○ Niet starten: uitgesloten in deze setting.
- ○ Uitstellen: medische informatie, advies of herstel afwachten.
- ○ Rustige testsessie: controles afgerond en voorwaarden vastgelegd.

Programma / afgesproken belasting

Werkelijke duur (minuten)

☐ Na uitleg en bespreking van mijn vragen stem ik vrijwillig in met de afgesproken testsessie. Ik weet dat ik altijd kan stoppen.

Klant: digitale bevestiging / handtekening

Silvia: bevestiging / handtekening

[1] Symbiont: gebruiksaanwijzing 2022, paragrafen 1.4-1.6.
[2] Schwa-medico: Symbiont V8, veiligheidsinformatie en medicatie.
[3] Von Stengel e.a. (2024): contra-indicaties voor niet-medische WB-EMS.
[4] Kemmler e.a. (2023): internationale veiligheidsaanbevelingen.
[5] Gegevensbeschermingsautoriteit: toestemming en gezondheidsgegevens.

Eigen Silk Bodycare-formulier, geen officieel Symbiont-formulier. Versie 12.10.2026. Voor ingebruikname: laat inhoud, startcriteria en privacy/bewaarbeleid afstemmen met jullie leverancier, arts en privacyverantwoordelijke.