

Gezond Genieten

De Intake



Het intakeformulier

Om te beginnen aan het programma Gezond Genieten heb ik meer informatie nodig om je te begeleiden. Vul het intakeformulier zo goed als het kan in. Denk daarbij aan kruiden die je gebruikt, aan de olie tijdens het bakken of boter op je brood. Vul alles wat je gemiddeld eet en drinkt op een dag in. Leg bij elke vraag ook de frequentie van het gebruik gemiddeld per maand uit. Leg ook de portiegroottes uit, dit mag in grammen maar ook in verhouding t.o.v. je bordgrootte. Let ook op of je bij de maaltijden uitlegt of je extra suiker toe voegt bijvoorbeeld aan de koffie, thee of yoghurt.

Beantwoord de vragen zo uitgebreid mogelijk en maak hierin ook verschil in doordeweekse dagen en het weekend, werkdagen en dagen wanneer je thuis bent. Naast hetgeen dat ik nieuwsgierig ben naar wat je eet en drinkt ben ik ook benieuwd naar de hoeveelheden. Je hoeft het niet af te wegen maar zet er bijvoorbeeld bij 3 kleine aardappelen 75 gram of 2 grote glazen water 300 ml. Mocht het wel mogelijk zijn dan zie ik graag de hoeveelheden er bij staan in gr/ml.

Hieronder eerst algemene vragen welke nodig zijn voor de factuur, welke ingediend kan worden bij de zorgverzekeraar. En welke ik nodig heb om berekeningen te maken m.b.t. de voedingsinname.

Naam:.....

Adres:

Postcode:.....

Woonplaats:.....

Geboortedatum:.....

Zorgverzekering:.....

Daarnaast heb ik de volgende gegevens nodig:

- **Leeftijd**.....
- **Lengte**.....
- **Gewicht** (Let op: deze gegevens gaan we vaker meten. Probeer dit elke keer met dezelfde omstandigheden te doen. Zoals bijvoorbeeld op vrijdagochtend bij het uit bed komen na het plassen)
.....

Omdat ik als gewichtsconsulent niet iedereen kan begeleiden (wel eventueel in samenwerking met huisarts/specialist) en in bepaalde gevallen je door moet sturen naar een diëtist stel ik je nog een paar vragen:

- **Huisarts**
.....
- **Specialist**
.....
- **Therapeut**
.....
- **Ziekte/aandoening**
 - o Welke ziekte/aandoening?
 - o Hoe lang heb je hier al mee te maken?
 - o Hoeveel hinder ondervind je hiervan?.....
.....
.....
- **Medicijnen**
 - o Welke medicijnen gebruik je?
 - o Waarvoor gebruik je deze?.....
.....
.....
- **Allergie/voedingsallergie**
 - o Waarvoor ben je allergisch?.....

Ook wil ik graag het volgende weten:

- **Burgerlijke staat**

.....

- **Kinderen**

- o Aantal
- o Leeftijd

.....
.....
.....

- **Beroep**

- o Hoeveel uur per week?
- o Hoeveel dagen per week?
- o Regelmatig/onregelmatig
- o Staand/zittend/bewegend
- o Stressvol
- o Wat moet ik nog meer weten over je beroep

.....
.....
.....

- **Studie**

- o Hoeveel uur per week?
- o Hoeveel dagen per week?
- o Overdag/avonduren
- o Stressvol
- o Wat moet ik nog meer weten over je studie?

.....
.....
.....

- **Pauze tijdens het werk/de studie**

- Hoe vaak heb je pauze op 1 dag en hoelang duurt deze pauze?
- Neem je zelf eten en/of drinken mee?
- Koop je eten en/of drinken in de kantine?

.....
.....
.....

- **Slaap**

- Gemiddeld aantal uur per nacht
- Tijdstip van het naar bed gaan
- Aantal keer wakker worden tijdens slaap

.....
.....
.....

Het voedingsdagboek

De eetmeter dient een week lang ingevuld te worden, langer mag altijd.

Wil je de gegevens niet online invullen, dan ontvang ik graag de onderstaande vragenlijst. Vul je de eetmeter in dan kun je blz 7 t/m blz 9 en blz 13 overslaan.

Hoe werkt de eetmeter?

Ga naar <https://mijn.voedingscentrum.nl/>

Dit programma bevat een eetmeter, een BMI-meter en mijn beweging.

Wanneer je de eetmeter wilt invullen ga je in mijn eetmeter naar dagboek. Hierin vul je je ontbijt, lunch, avondeten en tussendoor in.

Staat een product niet in de lijst dan kun je deze zelf invoegen.

- Selecteer de productgroep
- Productnaam (eventueel delen: deelbaarheid aanvinken)
- Eenheid
- Voedingswaarde per 100 gram (zie verpakking product)

Graag ontvang ik je inloggegevens zodat ik voor ons gesprek berekeningen kan maken en hierop mijn advies kan maken.

Mijn Eetmeter

Wanneer je de BMI-meter wilt invullen ga je naar mijn BMI-meter. Hierin vul je je lengte en gewicht in. Daarnaast geef je aan of je zwanger bent of borstvoeding geeft. Hierna wordt dan je BMI berekent.



Wanneer je mijn beweging invult kun je zien of je voldoende beweging hebt gehad. Je vult je activiteit en tijd in. Daarna kun je in het overzicht bekijken of je voldoende hebt bewogen. Eventueel kun je dit overzicht uitprinten en meenemen naar het volgende consult.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Wanneer je een activity tracker gebruikt hoef je de gegevens beweging niet in te vullen in de eetmeter, maar ontvang ik graag deze gegevens.

Hoe ziet het maaltijdpatroon van een dag eruit? (kies een van de opties en leg uit hoe het patroon eruit ziet en hoe dit is ontstaan)

- Vast maaltijdpatroon (ontbijt, lunch, avondmaaltijd)
.....
.....
.....

- Onregelmatig maaltijdpatroon (soms ontbijt, soms lunch en avondmaaltijd)
.....
.....
.....

- Zeer onregelmatig maaltijdpatroon (zeer variabel, bijvoorbeeld door wisselde werktijden)
.....
.....
.....

Ontbijt (vertel meer over het ontbijt en de bereiding hiervan)

- Eet je een ontbijt?
Ja / nee

- Hoe laat ontbijt je? (Neem je de tijd om te ontbijten, zo ja hoe lang? Zit je aan tafel voor het ontbijt of doe je nog allerlei andere zaken zoals brood smeren kinderen of autorijden tijdens het ontbijt)
.....
.....
.....

- Kun je aangeven wat je eet en drinkt bij het ontbijt? (a.u.b. met hoeveelheden)
.....
.....
.....
.....
.....

In de loop van de ochtend

- Eet en drink je iets in de loop van de ochtend?
Ja / nee

- Kun je aangeven wat je eet en drinkt tussendoor in de ochtend? (a.u.b. met hoeveelheden)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lunch

- Eet en drink je tijdens de lunch?
Ja / nee
- Hoe laat eet en drinkt je tijdens de lunch? (Neem je de tijd om te lunchen, zo ja hoe lang? Zit je aan tafel voor de lunch of doe je nog allerlei andere zaken zoals brood smeren de kinderen of werk je door tijdens de lunch)

.....
.....
.....

- Kun je aangeven wat je eet en drinkt bij de lunch? (a.u.b. met hoeveelheden)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

In de loop van de middag

- Eet en drinkt u iets in de loop van de middag?
Ja / nee
- Kun je aangeven wat je eet en drinkt tussendoor tijdens de middag? (a.u.b. met hoeveelheden)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Avondmaaltijd

- Eet en drink je tijdens avondmaaltijd?
Ja / nee

- Hoe laat eet je de avondmaaltijd? En drink je daarbij?

.....
.....
.....

- Kun je aangeven wat je eet en drinkt tijdens de avondmaaltijd?
(a.u.b. met hoeveelheden)

.....
.....
.....
.....
.....

In de loop van de avond

- Eet en drink je iets in de loop van de avond?
Ja / nee

- Kun je aangeven wat je eet en drinkt tussendoor in de avond? (a.u.b. met hoeveelheden)

.....
.....
.....
.....
.....

Vragen over de boodschappen

- Waar en hoe worden de boodschappen gedaan?
(bijv. supermarkt, markt, toko)
.....
.....
.....
- Wordt er gebruik gemaakt van verse producten? Zo ja, welke producten en waarom? Zo nee, waarom niet?
.....
.....
.....
- Wordt er gebruikt gemaakt van merkproducten? Zo ja, welke en waarom? Zo nee, waarom niet?
.....
.....
.....
- Wordt er gebruikt gemaakt van aanbiedingen? Zo ja, welke en waarom? Wordt dit thuis uitgezocht of wordt er in de winkel gekeken naar de aanbiedingen?
.....
.....
.....
- Wordt er gebruik gemaakt van een boodschappenlijstje? Zo ja, waarom? Zo niet, waarom niet?
.....
.....
.....
- Wie doet er in het huishouden de boodschappen en waarom?
.....
.....
.....

Algemene vragen

- Rook je? Zo ja, wat rook je en hoe vaak? Ben je hierin makkelijk beïnvloedbaar (ga je meer roken wanneer iemand het aan je vraagt)?
.....
.....
.....
- Drink je alcohol? Zo ja, wat drink je zoal en hoe vaak drink je?
.....
.....
.....
- Wordt er gebruik gemaakt van kant-en-klare maaltijden of afhaalmaaltijden / worden maaltijden thuisbezorgd? Zo ja, hoe vaak maak je hier gebruik van en welke maaltijden zijn dit?
.....
.....
.....
- Wordt er vaak buitenshuis gegeten? (bijvoorbeeld bij vrienden of uit eten in een restaurant?)
.....
.....
.....
- Wat wordt er met overgebleven eten gedaan?
.....
.....
.....
- Vraag na wie er in het huishouden de maaltijden bereidt.
.....
.....
.....
- Zijn er problemen met het kauwen of heb je last van gevoelige tanden tijdens het eten en drinken?
.....
.....
.....

- Zijn er problemen met de stoelgang?
.....
.....
.....

- Wordt de voedingsinname beïnvloedt is door bijvoorbeeld
visite/collega's?
.....
.....
.....

- Snoep je vaak? Welke snoep heeft je voorkeur en op welke momenten
snoep je?
.....
.....
.....

- Snack je vaak? Welke snacks hebben je voorkeur en op welke
momenten snack je?
.....
.....
.....

- Hoe ga je om met etentjes en feestjes? Hoe vaak heb je etentjes en
feestjes en wat is er dan anders?
.....
.....
.....

- Zijn er nog op- en of aanmerkingen waarmee ik rekening dien te
houden?
.....
.....
.....

Beweegplan: Wat doe je momenteel aan beweging

Dag	Matig intensief bewegen	Conditietraining	Krachtraining
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Matig intensief bewegen: (fietsen, wandelen, huishouden) Elke dag minstens 30 minuten. Het liefst 60 minuten per dag. (de tijd mag opgedeeld worden maar minstens 10 minuten per keer)

Conditietraining: joggen / hardlopen, zwemmen, mountainbiken, tennissen.

Krachtraining: thuis of in de sportschool. Fitness, oefeningen met gewichten.

Voorbeeld

Dag	Matig intensief bewegen	Conditietraining	Krachtraining
Maandag	2x 30 minuten gewandeld 20 minuten ramen zemen	20 minuten gezwommen, schoolslag	

Hoe sta je ervoor?

Mijn conditie is	Slecht	Redelijk	Goed
Ik heb veel energie	Waar	Beetje waar	Niet waar
Ik eet gezond	Waar	Beetje waar	Niet waar
Als ik in de spiegel kijk ben ik tevreden	Waar	Beetje waar	Niet waar
Mensen zeggen vaak dat ik er goed uitzie	Waar	Beetje waar	Niet waar

Nu je de intake hebt ingevuld wil ik graag nog een paar dingen van je weten:

- **Wat is je doel:** (in je doel mag een getal in kg voorkomen maar graag zie ik ook een doel zonder een getal erin. Probeer je doel zo uitgebreid mogelijk te omschrijven)

Over 1 maand wil ik

.....

Over 3 maanden wil ik

.....

Over 1 jaar wil ik

.....

- Hoe zijn deze doelen tot stand gekomen? Waarom wil je juist deze doelen behalen?

- Heb je al eerder iets gedaan om deze doelen te behalen?
 - o Wat heb je gedaan?
 - o Wat waren destijds de resultaten?

.....
.....
.....

- Hoe wil je deze doelen bereiken?

.....
.....
.....

- Wat heb je er voor over om deze doelen te bereiken?

.....
.....
.....

- Wat verwacht je van mij (Gewichtsconsulent Kim)?

.....
.....
.....

- Welk getal geef je je motivatie (1 slecht – 10 zeer gemotiveerd)

.....

Tijdens onze gesprekken baseer ik mijn advies aan de hand van de door jouw ingevulde antwoorden.

Mocht je bij een opdracht een vraag hebben, stel deze dan via de mail of via de besloten Facebookgroep Samen Gezond. Je kunt de vraag ook opschrijven en tijdens ons gesprek aangeven.

Graag ontvang ik de opdracht Intake 2 dagen voor onze afspraak. Dit zodat ik mezelf kan voorbereiden en je vragen kan beantwoorden.

Je kunt de ingevulde intake mailen naar info@gewichtsconsulentkim.nl

Vrijwaring

Copyright © 2018 Gewichtsconsulent Kim, Kim Heijboer. Niets uit dit document mag verspreid of gedeeld worden zonder toestemming van Gewichtsconsulent Kim, Kim Heijboer. Gewichtsconsulent Kim, Kim Heijboer is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuistheden en/of gedateerde informatie.