

Intake-formulier BGN-gewichtsconsulent - 3 maanden traject F2F

Persoonsgegevens	
Voor- en achternaam	
Straat en huisnummer	
Postcode en woonplaats	
Telefoonnummer	
E-mailadres	
Geslacht	
Geboortedatum (dd-mm-jjjj)	

Meetgegevens	
Leeftijd	
Lengte in cm	
Gewicht in kg <i>Als niet exact bekend geef dan de beste schatting</i>	
Hoeveel woog je een half jaar geleden. <i>Als niet exact bekend geef dan de beste schatting.</i>	
Hoeveel woog je 2 jaar geleden. <i>Als niet exact bekend geef dan de beste schatting.</i>	
Beschrijf grofweg het verloop van je gewicht tijdens je leven. <i>Denk aan kind, pubertijd, jongvolwassen tot nu.</i>	

Medisch	
Naam huisarts en huisartsenpraktijk	
Bent je onder behandeling van een specialist, zo ja welke	
Ben je onder behandeling van een therapeut, zo ja welke	
Waar ben je verzekerd (zorgverzekering)	
Bent je aanvullend verzekerd? Zo ja, welk pakket?	
Heb je een van de volgende ziekten/aandoeningen. Indien ja, klachten/ diagnose sinds:	
diabetes	
hoge of verhoogde bloeddruk	
hartklachten	
obstipatie <i>minder dan eens per 3 dagen ontlasting</i>	
pacemaker	
Heb je andere aandoeningen, zo ja welke en sinds wanneer	
- Hoeveel hinder heb je van de bovengenoemde aandoeningen	

- Heeft de ziekte/aandoening gevolgen voor je dieet - dieet op medische indicatie	
- Heeft de ziekte/aandoeningen effect op je spijsvertering of metabolisme, voorzover bekend	
Gebruik je medicijnen, (multi)vitaminen, homeopathische preparaten of anderszins?	
#1: Naam medicijn of preparaat	
#1: Waarvoor	
#1: Sinds wanneer	
#2: Naam medicijn of preparaat	
#2: Waarvoor	
#2: Sinds wanneer	
#3: Naam medicijn of preparaat	
#3: Waarvoor	
#3: Sinds wanneer	
#4: Naam medicijn of preparaat	
#4: Waarvoor	
#4: Sinds wanneer	
#5: Naam medicijn of preparaat	
#5: Waarvoor	
#5: Sinds wanneer	
#6: Naam medicijn of preparaat	
#6: Waarvoor	
#6: Sinds wanneer	
Heb je voedselallergieën, zo ja waarvoor	
Heb je overige allergieën, zo ja waarvoor	
Heb je voedselintoleranties, zo ja waarvoor	
Hoe is je stoelgang. <i>Alles van eens per 3 dagen tot 3 keer per dag wordt gezien als normaal.</i>	
Ben je zwanger of plan je dit te worden op korte termijn	

Leefsituatie	
Wat is je gezinssamenstelling	
Beroep	
- Hoeveel uur per week en dagen per week	
- Zitten hier onregelmatige diensten bij als nachtdienst?	
- Staand, zittend of lopend werk?	
- Stressvol werk	
- Aanvullende informatie	

Leefstijl	
Beweging <i>dit staat los van sport, dat is de volgende vraag. Beweging kan zijn fietsen naar werk, lopen naar winkel, tuinieren etc.</i>	
- Beschrijf hoeveel jij beweegt in minuten per week en wat voor beweging dit is	

Sport	
- Beschrijf hoeveel jij sport in minuten per week en wat voor sport dit is	
Hoe verplaats je je naar je werk/studie	
Rook je	
Hoeveel slaap je	
Is je slaap naar jouw mening voldoende voor je	
Heb je stress (zodanig dat je er wekelijks last van ondervindt?)	
Hoe ziet een doordeweekse dag er uit	
Hoe ziet je weekend er uit	

Voeding	
Hoeveel maaltijden eet jij op een dag	
Eet je je maaltijden op gezette tijden	
Eet je veel tussen de maaltijden door	
In hoeverre ben jij bezig met gezond eten en hoe gezond denk jij dat jij eet op een schaal van 1 tot 10	
Is er voeding waar je zo gek op bent dat je er heel veel van eet of zou willen eten?	
Is er voeding of zijn er voedingsgroepen die je niet eet of lust	
Is er voeding waar je niet tegen kunt los van allergieën of intoleranties	
Eet je in het weekend of op een vrije dag anders, zo ja wat is er anders. <i>Denk aan tijden, alcohol, hoeveelheden, meer snoep of snack.</i>	
Snoep je? (zoet) zo ja, hoe vaak, wanneer en wat	
Snack je (hartig) zo ja, hoe vaak, wanneer en wat	
Hoe veel etentjes, feestjes, vakanties heb je doorgaans ongeveer per jaar. Eet je dan anders? Wat is er dan anders?	
Eten op werk, wat eet je tijdens de lunch, neem je dit mee of koop je dit op je werk?	

Boeschappen en koken	
Kook jij je eigen avondmaaltijd?	
Zo nee, wie kookt/bereidt jouw avondeten doorgaans	
Zo ja, moet je rekening houden met anderen als het gaat om de inhoud van jouw avondmaaltijd? <i>Kinderen, kieskeurige partner etc.</i>	
Koop jij jouw eigen voedingsmiddelen?	
Zo nee, wie doet dit voor je en heb je invloed op wat er gekocht wordt?	
Zo ja, moet je rekening houden met anderen als het gaat om de boodschappen: Kinderen, kieskeurige partner etc.	

Motivatie	
Hoe denk je dat het komt dat je (weer) zwaarder geworden bent. <i>Als je doel niet afvallen is sla deze vraag dan over.</i>	
Heb je al eerder iets aan je eet- en leefstijl verbeterd of veranderd. Zo ja wat en wat waren de resultaten.	
Waarom wil je hulp van een gewichtsconsulent. <i>Geef aan wat je wilt bereiken en hoe je dit wilt bereiken en waar ik jou bij kan helpen en hoe.</i>	
Waarom wil je dit bereiken? <i>Maak dit zo persoonlijk mogelijk, dit is JOUW motivatie welke je nog nodig zult hebben tijdens het traject.</i>	
Wat heb je er voor over om je doel te bereiken. <i>Voor een slanker, fitter lichaam zul je offers moeten brengen. Wat ben je bereid op te geven of juist te gaan doen om jouw doel te bereiken?</i>	
Hoe graag wil je je doel bereiken op een schaal van 1-10. <i>Hoeveel tijd en energie ben jij bereid te steken in het behalen van jouw doel. Tel daar de offers die je bereid bent te brengen bij op, dit is jouw mate van motivatie voor het behalen van je doel.</i>	
Binnen hoeveel tijd wil je je doel bereiken? <i>Gezond en blijvend gewichtsverlies gaat doorgaans met 0,5 - 0,75 kg per week.</i>	
Hoe zou je je voelen als je je doel hebt behaald	
Wat past het beste bij jou, je bent bij een gewichtsconsulent gekomen omdat: <i>geef de opties een cijfer van 0 tot 10. 10 betekent helemaal voor jou van toepassing, 0 betekent totaal niet van toepassing.</i>	
* ik wil een stok achter de deur, iemand die mij geregeld meet en weegt zodat ik het beter volhoud	
* ik wil leren wat ik moet eten om gezond af te vallen en dat gewicht te behouden	
* ik weet wel wat ik moet doen om mijn doel te bereiken maar ik krijg het niet voor elkaar	
* ik wil gewoon doen wat me wordt voorgeschreven. Geef mij maar een weekmenu dan komt het wel goed.	

Overige vragen of opmerkingen