

Vragenlijst kandidaat

Klever mutualiteit

NAAM:.....

Man / vrouw

Uw leeftijd:

Uw adres:

.....

Gsm/tel.:

E-mailadres:.....

U woont

- Alleen
- Samen met partner
- Samen met partner en kinderen
- Samen met kinderen
- Samen met ouders
-

U werkt

- Voltijds
- Halftijds
- In ploegenstelsel
- Momenteel niet
-

Hoe kwam u op de hoogte van ons initiatief? via

Uw huisarts (naam)

U bent reeds bij uw huisarts langs geweest om dit te bespreken? Ja / Nee

Uw huisarts gaf u een gunstig medisch advies voor deelname aan ons programma? Ja / Nee

U schat uw gezondheidstoestand in als: zeer goed - goed - matig - zwak - zeer zwak

Er bestaan veel methoden om te komen tot een evenwichtig en gezond eet- en beweegpatroon. Zeer vaak vraagt het een **verandering in de huidige levensstijl**. Dat is niet steeds eenvoudig. In groepsverband werken aan dezelfde doelstelling, kan hierin helpen.

Spreekt het u aan te werken naar een evenwichtiger voedings- en beweegpatroon in

- groepsverband
- individuele begeleiding

De hierop volgende vragenlijst geeft u een beeld van uw huidige eet- en beweeggewoonten. Ze brengt daarmee uw kansen en barrières in kaart om er veranderingen in aan te brengen. De bedoeling is om bij de bespreking hiervan te komen tot een beeld van uw eet- en beweegpatroon, een plan van aanpak en, indien nodig, een plan van ondersteuning.

Waar staat u op dit moment t.a.v. gezonder eten en bewegen? (Kruis hier 1 enkel vakje aan)

- Ik dacht er nog niet aan om iets te veranderen aan mijn eet- en beweegpatroon, ik stel me er weinig vragen over.
- Ik heb nog niets aan mijn eet- en beweegpatroon veranderd, maar weeg de voor- en nadelen ervan af.
- Ik kies ervoor mijn eet- en beweegpatroon te veranderen en maak al voornemens.
- Ik leverde al eerder, met vallen en opstaan, inspanningen om mijn eet- en beweegpatroon te veranderen.
- Ik had al meerdere succeservaringen en heb mij ook nieuwe gewoontes eigen gemaakt in mijn eet- en beweegpatroon.
- Ik maakte mij nieuwe gewoontes eigen in mijn eet- en beweegpatroon, maar herviel (deels) in oude gewoonten.

Gemengde gevoelens rond gedragsverandering zijn eerder regel dan uitzondering. Net zoals aarzelen een normale menselijke reactie en natuurlijke fase in een veranderingsproces is.

Welke belangrijke redenen doen u aarzelen om uw eet- en beweegpatroon te veranderen? (Geef maximaal 6 redenen aan)

- Gebrek aan tijd
- Moeite met regelmatig bewegen of sporten
- Moeite met evenwichtige voeding
- Druk vanuit de sociale omgeving
- Frustratie
- Laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen
- Eerdere pogingen goed aangevangen maar hervallen
- Het is/was mij nooit duidelijk welk voordeel ik hieruit zou halen
- Het is/was mij niet duidelijk hoe ik best mijn manier van eten en bewegen kon verbeteren
- Gebrek aan steun en aanmoediging van partner, familie, vrienden
- Gebrek aan aangepaste opvang en begeleiding
- Gebrek aan energie
- Onvoldoende gezondheid, een blessure of fysiek letsel
- Andere:

Welke voordelen wilt u hieruit halen op korte termijn?

- Betere weerstand tegen infecties, verkoudheden, griep, ...
- Fitter en beter in mijn vel zitten
- Alert zijn, beter concentreren en nadenken
- Er beter uitzien
- Kunnen wandelen, fietsen, ...
- Regelmatige stoelgang

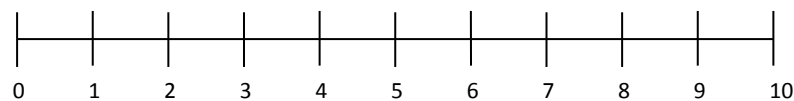
- Beter slapen, minder moe en 's morgens gemakkelijker opstaan
 - In aanmerking kunnen komen voor een operatie
 - Een operatie kunnen vermijden
 - Andere:
-

Welke voordelen wilt u hieruit halen op langere termijn?

- Langer in een goede gezondheid leven: minder last van allerlei kwaaltjes
 - Sterker zijn
 - Verlaging van risicofactoren als overgewicht, hoge bloeddruk, hoge cholesterol en bloedsuiker
 - Minder kans op overgewicht
 - Minder depressief, gespannen of verveeld zijn
 - Minder kans op diabetes mellitus
 - Minder kans op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte
 - Een gezond gewicht
 - Betere controle van mijn ziekte:
 - bloeddruk
 - artrose
 - hart- en vaataandoeningen
 - diabetes mellitus
 -
 - Andere:
-

Hoe bent u bezig met evenwichtig eten en voldoende bewegen NU, op dit moment?

Zet een kruisje in de meetlat. (0 betekent niet bezig; 10 betekent intensief bezig)
Kruis het cijfer aan dat het best overeenkomt met uw antwoord op de vraag.



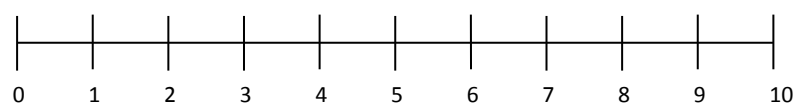
Voelt u zich in staat om te veranderen? In welke mate?

Zet een kruisje in de meetlat. (0 betekent helemaal niet in staat ; 10 betekent absoluut in staat)



In welke mate bent u gereed om te veranderen?

Zet een kruisje in de meetlat. (0 betekent helemaal niet gereed ; 10 betekent absoluut gereed)



UW BEWEEGPATROON

Hoeveel verplaatsingen doet u in een gewone week, in de huidige maand?

Let op: hier gaat het om verplaatsingen die u doet buiten uw vrije tijd.

Op hoeveel dagen in de week verplaatst u zich met de auto, bus, trein of ander motorvoertuig?

0 1 2 3 4 5 6 7

Hoeveel tijd besteedt u gewoonlijk aan deze verplaatsingen met deze motorvoertuigen?

.....

Op hoeveel dagen in de week verplaatst u zich met de elektrische fiets?

0 1 2 3 4 5 6 7

Hoeveel tijd besteedt u gewoonlijk aan deze verplaatsingen?

.....

Op hoeveel dagen in de week verplaatst u zich met de fiets gedurende 10 minuten aan één stuk?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week wandelt u gedurende 10 minuten aan één stuk?

0 1 2 3 4 5 6 7

Welke activiteiten in en rond het huis doet u in een gewone week, in de huidige maand gedurende minstens 10 minuten?

Op hoeveel dagen doet u activiteiten binnenshuis zoals ruiten wassen, vloer vegen, ...?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen doet u activiteiten buitenshuis zoals lichte lasten dragen, werken in de tuin, ...?

0 1 2 3 4 5 6 7

Hoeveel tijd besteedt u gewoonlijk aan deze activiteiten?

.....

Welke activiteiten doet u in uw vrije tijd als sport, recreatie, training of vrijetijdsbeweging zoals bijvoorbeeld fietsen, zwemmen, wandelen gedurende minstens 10 minuten aan één stuk?

.....

Op hoeveel dagen in de week doet u deze vrijetijdsactiviteiten?

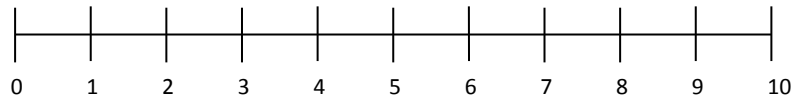
0 1 2 3 4 5 6 7

Hoeveel tijd besteedt u gewoonlijk aan deze vrijetijdsactiviteiten?

.....

Zou u meer bewegingsactiviteiten kunnen doen in een gewone week?

Zet een kruisje in de meetlat. (0 betekent nee, helemaal niet; 10 betekent absoluut zeker)



UW VOEDINGSPATROON

Op hoeveel dagen in de week neemt u drie maaltijden per dag: ontbijt, middag- en avondmaaltijd?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week neemt u meer dan drie maaltijden?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week neemt u een ontbijt?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week eet u twee stukken fruit?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week eet u twee porties groenten?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week eet u vis?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week eet u vlees bij de warme maaltijd?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week eet u charcuterie?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week drinkt u min 1,5 liter water?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week drinkt u frisdrank?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week drinkt u alcohol?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week eet u zoetigheden, snoepjes, chips, hartelijke snacks?

0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week neemt u drie porties melkproducten zoals melk, yoghurt, kaas...

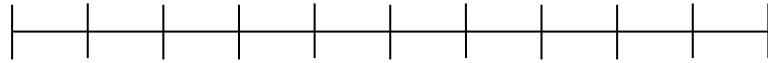
0 1 2 3 4 5 6 7

Op hoeveel dagen in de week eet u graanproducten of aardappelen?

0 1 2 3 4 5 6 7

Zou u graag meer afwisseling brengen in uw voeding?

Zet een kruisje in
betekent nee,
10 betekent



de meetlat. (0
helemaal niet;
absoluut zeker)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zijn er momenten waarbij u op korte tijd veel (meer dan een doorsnee maaltijd) eet? Zet een

kruisje in de
betekent nee,
10 betekent

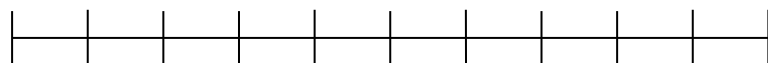


meetlat. (0
helemaal niet;
absoluut zeker)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zijn er momenten waarbij u het gevoel ontstaat de controle te verliezen over hoeveel u eet?

Zet een kruisje in
betekent nee,
10 betekent

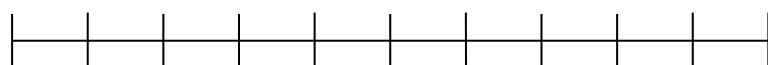


de meetlat. (0
helemaal niet;
absoluut zeker)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zou u graag een evenwicht zien tussen calorieën opnemen en calorieën verbruiken in uw voeding?

Zet een kruisje in
betekent nee,
10 betekent



de meetlat. (0
helemaal niet;
absoluut zeker)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvast bedankt voor je medewerking.

ALGEMEEN BESLUIT:

(in te vullen door de obesitascoördinator)

Formuleer de verwachtingen en persoonlijke doelen.

Besprek met de deelnemer telkens de timing waarop men deze doelen wil/kan bereiken.

Item	Persoonlijk doel (wat wil je bereiken en op welke termijn)
psychosociaal	
voeding	
fysieke activiteit	