

Voor je start met het invullen:

Om een goed beeld te krijgen van jou en van wat er allemaal speelt in je leven heb ik dit uitgebreide intakeformulier samengesteld. Gezond en vitaal zijn is een samengaan van een heleboel verschillende factoren dat heb je op de website gelezen. Soms lijkt een vraag nu niet zo relevant maar kan de informatie in de loop van het proces ineens heel belangrijk blijken, bv. een virusinfectie die je lang geleden hebt doorgemaakt kan nu nog effect hebben op je gezondheid. Hoe meer informatie je mij geeft via dit formulier, hoe effectiever onze gesprekken kunnen zijn. Neem daarom ook even de tijd om het in te vullen, vaak schiet je later nog iets te binnen. Stuur het formulier per post naar me toe in een goed gesloten envelop uiterlijk 1 week voor de eerste afspraak: Praktijk Voeding voor Vitaliteit, Houweelstraat 20 1825 KZ Alkmaar

Vragenlijst van:

datum:

(i.v.m. privacy: vermeld hier alleen je voornaam, ik bewaar je n.a.w. gegevens gescheiden van je dossier)

1. Voor welke klachten heb je contact met mij opgenomen?
 2. Welke stappen heb je zelf al gezet om je klachten te verminderen?
 3. Heb je contact gehad met je huisarts over je klachten? Hoe verliep dat contact?
 4. Zijn er in je leven reguliere diagnoses gesteld? Zo ja, welke diagnoses, door wie en wanneer?
 5. Gebruik je medicijnen? Welke en in welke dosering? Door wie zijn ze voorgeschreven?
- | Naam medicijn: | Voorgeschreven door: | Bedoelt voor: | Dosering: |
|----------------|----------------------|---------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
6. Zijn er in je familie personen met vergelijkbare klachten? Wat weet je er van?
 7. Kun je op de achterkant van dit formulier een tijdlijn van je leven voor mij maken? Wil je daarin van je geboorte aangeven wat voor jou belangrijke levensgebeurtenissen waren op het gebied van je gezondheid, je ontwikkeling/opleiding, je werk en familiale mijlpalen?

8. Hoe tevreden ben je met je huidige voedingspatroon? (cijfer van 1-10)

Wat zijn de 3 voordelen van je huidige voedingspatroon?

Wat zijn de 3 nadelen van je huidige voedingspatroon?

9. Wat eet je gemiddeld op een dag? (graag ook aantal of gewicht ($\pm$) vermelden)

Ontbijt	Lunch	Avondmaaltijd	tussendoortjes

10. Wat drink je op een dag? Weet je ook hoeveel?

11. Gebruik je alcohol? Hoeveel en hoe vaak? En wanneer vooral?

Rook je? Hoeveel?

Gebruik je drugs? Welke en hoeveel?

12. Gebruik je voedingssupplementen? Welke en wanneer? Hoe lang al?

Supplement	Merknaam	dosering	gebruiksduur

13. Hoeveel beweeg je per week? Wat doe je dan? Hoe lang doe je dat per keer?

Ben je tevreden hier tevreden over?(cijfer 1-10) Toelichting:

14. Hoeveel slaap je gemiddeld per nacht? Ben je daar tevreden over? (cijfer tussen 1-10)

Toelichting:

15: Wat doe je voor werk? Heb je werk waar je voldoening uit haalt? Is de balans tussen werk en privé goed? Kun je je werk een cijfer tussen 1-10 geven? Toelichting:

16: Wat doe je om jezelf te ontspannen? Heb je hobby's? Ben je daar tevreden over? (cijfer 1-10) Toelichting:

17: Wat is je gezinssamenstelling? Heb je nog meer familie? Heb je goed contact met iedereen? Kun je je familieleven een cijfer geven (1-10)? Toelichting:

18: Heb je een sociaal netwerk? Vrienden, collega's? Speelt dit een rol in je leven?

19: Wat zou er beter gaan in je leven als je minder klachten zou hebben?

20: Wat verwacht je van mij?

Bedankt voor het invullen en je vertrouwen! *Karlijn*