



INTAKE FORMULIER

Anamnese gewichtsbegeleiding

Datum intake

Naam

Huisarts

Adres

Verzekering

Postcode

Gezinssituatie

Woonplaats

Werk

Geb. datum

Studie

Telefoon

Email

Medische voorgeschiedenis

Is er sprake van een medische behandeling?

Bent u onder behandeling van een specialist?
Zo ja, waarvoor

Bent u ergens allergisch voor? Zo ja, waarvoor?

Gebruikt u medicijnen? Zo ja, welke?

Vraagstelling cliënt

Waar wilt u mee aan de slag? Wat is uw vraag?



Leefstijl	
Wat voor werk doet u?	
Hoe gaat u naar uw werk?	
Doet u aan sport?	
Wat voor sport doet u? Hoe vaak sport u?	
Wat vindt u van het sporten?	
Hebt u hobby's?	
Hoe ziet uw dagindeling eruit?	
Hoe ziet uw avondinvulling eruit?	
Omschrijft eens uw eigen eetpatroon Voorbeelden om aan te denken: <ul style="list-style-type: none">• Heeft u altijd zin in wat u eet?• Eet u wel eens uit verveling, verdriet, of een andere emotie• Eet u wel eens een pak koekjes/ reep chocolade achter elkaar op?• Tijdstippen, hoe vaak eet u op een dag?• Eet u voor de TV of achter een krant?• Eet u met aandacht?• Maakt u keuzes? Dit wel, die niet• Andere informatie	
Rookt u?	
Drinkt u?	
Wat was uw gewicht (langdurig)? Sinds wanneer is het toegenomen?	
Slaapt u goed? Hoeveel uren per nacht slaapt u?	

Speelt stress een rol?	
Hoe is het afgelopen jaar voor u geweest?	



Zijn er zaken geweest, of zijn die er nog, die veel van uw aandacht en energie hebben gevraagd?	
Neemt u voldoende ontspanningsmomenten?	



Kookgewoonten?	
Wie kookt er?	
Als u kookt, kookt u graag?	
Wat kookt u voornamelijk?	
Eet u vaak buiten de deur?	
Haalt u eten af of laat u dit bezorgen?	

Motivatie	
Bent u al eerder met uw lichaamsgewicht aan de slag geweest?	
Zo ja, hoe hebt u dat gedaan?	
Met wie?	
Wat was het resultaat toen?	
Wat denkt u zelf dat de oorzaak is van uw gewichtsprobleem?	
Wat denkt u dat u er zelf aan kunt doen?	
Hoe wilt u dit gaan doen?	

Voedingsamnese	
Wat vindt u gezonde voeding?	
Wat vindt u lekker eten?	
Wat vindt u zelf van de grootte van uw porties?	



Uw meetgegevens	
Lengte	
Lichaamsgewicht	
Middelomtrek	
BMI	
Vetpercentage	

Middelomtrek (in cm)		Beoordeling en advies
Mannen 	Vrouwen 	
<94	<80	Geen verhoogd risico
94-102	80-88	Blijf op gewicht. De gevarezone komt in zicht
102 en hoger	88 en hoger	Afvallen gewenst: Verhoogd risico!!

BMI volwassene	Resultaat
< 18,5	Ondergewicht
18,5 – 25,0	Normaal gewicht
25,0 – 27,0	Licht overgewicht
27,0 – 30,0	Matig overgewicht
30,0 – 40,0	Ernstig overgewicht
> 40	Ziekelijk overgewicht



1 ^e afspraak							
.....- 2014		Vervolgafspraak	- 2014			
Gewicht t	xxx kg	Vet%	xxx %	Spiersmassa		Middel	

2 ^e afspraak							
.....- 2014		Vervolgafspraak	- 2014			
Gewicht t	xxx kg	Vet%	xxx %	Spiersmassa		Middel	

3 ^e afspraak							
.....- 2014		Vervolgafspraak	- 2014			
Gewicht t	xxx kg	Vet%	xxx %	Spiersmassa		Middel	

4 ^e afspraak							
.....- 2014		Vervolgafspraak	- 2014			
Gewicht t	xxx kg	Vet%	xxx %	Spiersmassa		Middel	

5 ^e afspraak							
.....- 2014		Vervolgafspraak	- 2014			



--	--	--	--	--	--	--	--

Gewicht t	xxx kg	Vet%	xxx %	Spiersmassa		Middel	
---------------------	--------	-------------	-------	--------------------	--	---------------	--