



HUISARTSPRAKTIJK
ZeistWest

Wat leuk dat u een afspraak heeft gemaakt op het Leefstijl Spreekuur. Om u beter te kunnen begeleiden, willen wij u vragen het formulier in te vullen (neem in gedachten een periode over de afgelopen 2 weken). Graag tenminste 1 dag voor de afspraak inleveren bij de balie. De vragen gaan over uw leefstijl, oftewel de manier waarop u leeft. Na het invullen is er een duidelijker beeld hoe het nu gaat met u en of er mogelijkheden zijn tot veranderingen om u gezonder te laten zijn en fitter te laten voelen. Daar willen wij u graag bij helpen. Tot dan!

Naam.....

Geboortedatum.....

Gebruikt u medicatie en/of supplementen? Zo ja, welke en hoeveelheid?

.....

.....

.....

.....

Rookt u?

- Ja, per dag
- Niet meer, gestopt sinds.....
- nee

Drinkt u alcohol?

- Ja, dagelijks.....
- Ja, per week.....
- Weekend/feestje
- Zelden/nooit

Doet u aan sport?

- Ja, namelijkper week
- Nee

Hoeveel minuten per dag bent u gemiddeld in beweging? (denk ook aan fietsen/
wandelen > 30 min)

-

Hoe vaak in de week is dit gemiddeld zo?

-

Vitaliteit in Zeist



HUISARTSPRAKTIJK
ZeistWest

Hoe vaak eet u groente/fruit in de week?

- Dagelijks
- Bijna elke dag
- <3x per week
- zelden/nooit

Hoe veel opscheplepels groente/ stuks fruit eet u op zo'n dag gemiddeld?

- Groente: opscheplepels
- Fruit:stuks

Hoe vaak eet u tussendoortjes op een dag? (dus eten naast het ontbijt, lunch, avondeten)

- Geen
- 1x
- 2x
- 3x of vaker

Wat zijn die tussendoortjes meestal?

Slaap/stemming/stress: Zet een kruisje in het rondje wat van toepassing is

uw stemming in de laatste 2 weken:	constant	meestal	meer dan de helft van de tijd	minder dan de helft van de tijd	soms	helemaal niet
	5	4	3	2	1	0
A Ik voelde me vrolijk en in een opperbeste stemming	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B Ik voelde me rustig en ontspannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C Ik voelde me actief en doelbewust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D Ik voelde me fris en uitgerust bij het opstaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E Mijn dagelijks leven was gevuld met dingen die me interesseren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Uw cijfers opgeteld:

x 4 = uw totaalscore:

Vitaliteit in Zeist



HUISARTSPRAKTIJK
ZeistWest

- Wat vind u belangrijk in het leven?

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

- Wat is voor u een reden om uw leefstijl te veranderen?

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

- Wat heeft u tegengehouden om uw leefstijl te veranderen?

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

- Wat hebt u nodig om je beter te voelen in je dagelijks leven?

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

- Wat zou u willen veranderen aan uw leefstijl?

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

- Wat is uw uiteindelijke doel?

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

- Wat hoopt u dat er verandert in uw leven als u dit hebt bereikt?

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

Bedankt voor het invullen!

Vitaliteit in Zeist

De Clomp 1910, 3704 KS Zeist **t** 030 - 696 05 24 **e** info@huisartspraktijkzeistwest.nl **i** www.huisartspraktijkzeistwest.nl
kvk 77341813 **IBAN** NL71ABNA0870676326