



INTAKE VRAGENLIJST: SLAAP

Hoeveel uren slaap je gemiddeld per nacht?

Lig je 's avonds lang wakker voor je in slaap valt?

Word je 's nachts 1 of meerder keren wakker?

Zo ja, hoe vaak?

Slaap je voor je gevoel diep en vast?

Word je gemakkelijk wakker als de wekker gaat?

Word je 's ochtends met een hoge ademhaling wakker?

Word je 's ochtends met spanning op je spieren wakker?



INTAKE VRAGENLIJST: STRESS

Ervaar je dagelijks stress?

Ben je wel eens boos op dingen die buit je controle om gebeuren?

Heb je vaak het gevoel dat dingen je meezitten?

Ben je goed in dingen de baas blijven?

Heb je wel eens keelproblemen (heesheid, hoesten) in tijden van stress?

Heb je wel eens het gevoel dat je niet bent opgewassen tegen de dingen die je moet doen?

Heb je regelmatig pauze en benut je die ook?

Werk je 's avonds nog door?

In welke "stress-mindset" herken je je het meeste*:

Mindset 1:

- het ervaren van stress is slecht voor mijn gezondheid en vitaliteit
- het ervaren van stress maakt mij minder productief en verlaagt mijn prestaties
- het ervaren van stress vermindert mijn ontwikkeling en groei
- de effecten van stress zijn negatief en moet ik vermijden

Mindset 2:

- het ervaren van stress verbetert mijn gezondheid en vitaliteit
- het ervaren van stress verbetert mijn prestatie en productiviteit
- het ervaren van stress ondersteunt mijn ontwikkeling en groei
- de effecten van stress zijn positief en kan ik benutten



INTAKE VRAGENLIJST: IMUUNSYSTEEM

Ben je in de winter regelmatig verkouden/ziek?

Als je verkouden/ziek bent is dit dan langer dan een week?

Heb je regelmatig huidklachten/eczeem?

Kun je de kwaliteit van je gebit beschrijven als goed?

Neem je vaker dan 1 keer per dag een douche?

Ben je regelmatig stijf als je uit bed komt?

Heb je na het eten regelmatig een "dip"/voel je je moe?

Heb je wel eens last van obstipatie en/of diaree?

Ga je 1-2 keer per dag voor een grote boodschap naar het toilet?

Heb je met regelmaat een opgeblazen gevoel in je buik?

Bloed je tandvlees na het gebruik van een tandenstoker?



INTAKE VRAGENLIJST: ADEMHALING

Ben je wel eens kortademig of benauwd?

Heb je snel spierpijn/zware benen, ook al heb je niet gesport?

Ben je wel eens duizelig?

Hou je overdag je buikspieren aangespannen/je navel ingetrokken?

Heb je problemen met je bekkenbodembodem? Pijn/incontinentie ect?

Heb je met regelmaat hoofdpijn en/of nekpijn?

Herken je de volgende symptomen*?

- vermoeidheid
- reumatische klachten
- met regelmaat ontstekingen aan spieren en/of gewrichten
- zucht je regelmatig na je uitademing?
- ben je nerveus en heb je regelmatig hartkloppingen
- ben je hees/chronische hoest in tijden van stress?



INTAKE VRAGENLIJST: VOEDING

Omschrijf een dag wat je eet van ochtend tot avond. Eet je bijvoorbeeld een broodje, gaat hier boter op? En wat voor een beleg ect.

Ochtend:

Tussendoortje ja/nee? En zo ja wat:

Middag:

Tussendoortje ja/nee? En zo ja wat?



Vervolg Voeding:

Avond:

Eet je voor het slapen gaan nog wat? En zo ja, wat?

Vochthuishouding:

Koffie Hoe vaak?

Thee Hoe vaak?

Water Hoe vaak?

Alcoholische dranken Hoe vaak?

Anders, namelijk: Hoe vaak?

Aanvullende opmerkingen:



INTAKE VRAGENLIJST: BEWEGEN

Hoeveel tijd spendeer je per dag in de buitenlucht?

Hoeveel uren per dag zit je gemiddeld?

Lukt het je om elke 20 minuten even te bewegen?

Hoeveel uren per week sport je?

Welke sport beoefen je?

Heb je in het verleden blessures gehad? Zo ja, welke?

Noem ook operaties/littekens.



PhysisTotaal



INTAKE VRAGENLIJST: VITALITEIT:

Wat voor een cijfer geef je je eigen vitaliteit op een schaal van 0-10?

Heeft u nog opmerkingen of aanvullingen, schrijf ze hier op:
