

ACTIEPLAN

Risicofactoren	Score risicofactor	Op welke risicofactor wil ik mij richten?
1. Onbedoeld gewichtsverlies		
2. Huidige gewicht		
3. Huidige eetpatroon		
4. Maag- of darmproblemen?		
5. Eenzijdig voedingspatroon		
6. Hulp nodig bij boodschappen doen en koken?		
7. Vermoeidheid		
8. Pijnklachten		
9. Sombor en/of verdrietig		

Wat zou het me op kunnen leveren als ik beter gevoed zou zijn of als de hierboven aangekruiste risicofactor zou verbeteren?

-
-
-

Wat zou ik kunnen doen om dit te bereiken?

-
-
-

Mijn plan: hoe ga ik dat doen?

-
-
-

Waarom zou het niet lukken?

-
-
-

Wat ga ik doen zodat het wel gaat lukken?

-
-
-

Hoe zeker ben ik ervan dat ik dit kan? Ik kies het cijfer (op een schaal van 1-10, 1 betekent dat u geen vertrouwen heeft en 10 dat u zeer veel vertrouwen heeft):