

## VOORBEREIDING AFSpraak MET DE DIËTIST

Binnenkort hebt u een afspraak met de diëtist. Wilt u voorafgaand aan deze afspraak de vragenlijst op de volgende pagina invullen en gedurende twee dagen noteren wat u precies eet en drinkt in het eetdagboek?

### Het invullen van de vragenlijst

Door de vragenlijst in te vullen krijgt de diëtist een beeld van uw situatie. Omcirkel bij elke vraag het antwoord dat het beste op u van toepassing is. Bij vraag 3 kunt u meerdere antwoorden aankruisen.

## Vragenlijst

1. Bent u onbedoeld afgevallen?	Nee	Ja, een beetje	<b>Ja, best veel</b>
2. Wat vindt u van uw gewicht?	Goed	<b>Iets te mager</b>	Te mager
3. Heeft u in de afgelopen maand minder gegeten dan normaal?	Nee	<b>Iets minder door</b> <input type="checkbox"/> <b>verminderde eetlust</b> <input type="checkbox"/> misselijkheid <input type="checkbox"/> smaakverandering <input type="checkbox"/> kauwproblemen <input type="checkbox"/> slikproblemen <input type="checkbox"/> anders, namelijk	<b>Veel minder door</b> <input type="checkbox"/> verminderde eetlust <input type="checkbox"/> <b>misselijkheid</b> <input type="checkbox"/> smaakverandering <input type="checkbox"/> kauwproblemen <input type="checkbox"/> slikproblemen <input type="checkbox"/> anders, namelijk
4. Heeft u maag- of darmproblemen?	Nee	<b>Soms</b>	Ja
5. Vindt u dat u gezond eet?	<b>Meestal</b>	Soms	Bijna nooit
6. Heeft u hulp nodig bij boodschappen doen en koken?	Nee	<input type="checkbox"/> Ja bij boodschappen doen <input type="checkbox"/> ja bij koken	<input type="checkbox"/> <b>Ja bij koken én boodschappen doen</b>
7. Heeft u last van vermoeidheid?	Nee	Ja soms	<b>Ja regelmatig</b>
8. Heeft u pijnklachten?	Nee	Ja soms	<b>Ja regelmatig</b>
9. Bent u somber en/of verdrietig?	<b>Nee</b>	Ja soms	Ja regelmatig

Eetdagboek dag 1			
Dag en datum: maandag 14 juni			
Tijdstip	Voedingsmiddel	Soort/ type	Hoeveelheid
Ontbijt			
9:30			
	brood	bruin	1 snee
	kaas	roomkaas	20 g
	thee	Zonder suiker	2 glazen
Tussendoor			
12:00	koffie	zwart	2 mokken
Lunch			
14:00			
	brood	bruin	1 snee
	ei	gekookt	
	water		1 glas
Tijdstip	Voedingsmiddel	Soort/type	Hoeveelheid
Tussendoor			

	druiven		100 g
	koffie	Senseo zwart	1 mok
Maaltijd			
19:00	aardappel	gekookt	2 stuks
	jus		1 lepel
	schnitzel		
	boontjes		150 g
	nectarine		1
Tussendoor			
20:00	thee		2 glazen
23:00	wijn	rode	2 glazen
	nootjes		2 handjes

Eetdagboek dag 2			
Dag en datum: dinsdag 15 juni			
Tijdstip	Voedingsmiddel	Soort/ type	Hoeveelheid
Ontbijt			
10:00			
	brood	bruin	1 snee
	kaas	48+	2 plakken
	thee	Zonder suiker	2 glazen
Tussendoor			
12:00			
	koffie	zwart	2 mokken
	ontbijtkoek		1 snee
	margarine		5 g
Lunch			
14:00			
	brood	bruin	1 snee
	roomkaas		1 x
	koffie	senseo	1 mok
Tijdstip	Voedingsmiddel	Soort/type	Hoeveelheid
Tussendoor			
	water		2 glazen

	banaan		1
Maaltijd			
19:00			
	rijst	witte	2 scheppen
	groente	gemengde	150 g
	vlees	varkens	100 g
	Babi pangang saus		2 juslepels
	mandarijn		1
Tussendoor			
20:00	thee		2 glazen
23:00	sherry		1 glas
	chips		2 handjes

## ACTIEPLAN MEVROUW VAN DE VAART

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

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

- ⊙ Minder vermoeid, meer energie voor andere dingen
- ⊙ Minder misselijkheid, waardoor betere eetlust

Wat zou ik kunnen doen om dit te bereiken?

- ⊙ Meer regelmaat in etenstijden en vastere tijden aanhouden voor maaltijden
- ⊙ Kiezen voor hartige tussendoortjes die ik lekker vind
- ⊙ Wat meer rust nemen als het kan zodat ik minder vermoeid raak

Mijn plan: hoe ga ik dat doen?

- ⊙ Er beter opletten dat ik regelmatig eet en tijden in de gaten houden
- ⊙ Zorgen voor makkelijke tussendoortjes die ook lekker zijn
- ⊙ Meer rust in de dag inbouwen en mijzelf niet voorbij lopen

Waarom zou het niet lukken?

- ⊙ Omdat ik te veel dingen wil en mijzelf niet goed in acht heb genomen/ te vermoeid ben geraakt en daardoor geen trek heb
- ⊙ Omdat ik het niet zo belangrijk vind
- ⊙ Ik niet dikker wil worden

Wat ga ik doen zodat het wel gaat lukken?

- ⊙ Overleg met echtgenoot over welke boodschappen hij voor mij kan halen die ik lekker vind
- ⊙ Zorgen dat mijn man ook de eetmomenten/-tijden in de gaten houdt en we samen vaker even gaan zitten om wat te eten en te rusten.

Hoe zeker ben ik ervan dat ik dit kan?