

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	Ja, best veel
2. Wat vindt u van uw gewicht?	Goed	Iets te mager	Te mager
3. Heeft u in de afgelopen maand minder gegeten dan normaal?	Nee	Iets minder door <input type="checkbox"/> verminderde eetlust <input type="checkbox"/> misselijkheid <input type="checkbox"/> smaakverandering <input type="checkbox"/> kauwproblemen <input type="checkbox"/> slikproblemen <input type="checkbox"/> anders, namelijk	Veel minder door <input type="checkbox"/> verminderde eetlust <input type="checkbox"/> misselijkheid <input type="checkbox"/> smaakverandering <input type="checkbox"/> kauwproblemen <input type="checkbox"/> slikproblemen <input type="checkbox"/> anders, namelijk
4. Heeft u maag- of darmproblemen?	Nee	Soms	Ja
5. Vindt u dat u gezond eet?	Meestal	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"/> Ja bij koken én boodschappen doen
7. Heeft u last van vermoeidheid?	Nee	Ja soms	Ja regelmatig
8. Heeft u pijnklachten?	Nee	Ja soms	Ja regelmatig
9. Bent u somber en/of verdrietig?	Nee	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			
<i>10:00</i>			
	brood	bruin	1 snee
	kaas	48+	2 plakken
	thee	Zonder suiker	2 glazen
Tussendoor			
<i>12:00</i>			
	koffie	zwart	2 mokken
	ontbijtkoek		1 snee
	margarine		5 g
Lunch			
<i>14:00</i>			
	brood	bruin	1 snee
	roomkaas		1 x
	koffie	senseo	1 mok
Tijdstip	Voedingsmiddel	Soort/type	Hoeveelheid
Tussendoor			
	water		2 glazen

	banaan		1
Maaltijd			
<i>19:00</i>			
	rijst	witte	2 scheppen
	groente	gemengde	150 g
	vlees	varkens	100 g
	Babi pangang saus		2 juslepels
	mandarijn		1
Tussendoor			
<i>20:00</i>	thee		2 glazen
<i>23:00</i>	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?

