**Health Check**



Marc Arkes

1R 23 januari 2014

Docent: Rob van der Sleen

Voorwoord

Voor mijn studie Sport-, gezondheid en management heb ik drie cliënten mogen testen voor de opdracht ‘Health Check’, de testresultaten worden aan de hand van een adviesgesprek overhandigd aan de testpersonen met een bijpassend advies.

Tijdens deze opdracht heb ik veel geleerd, en heb met veel plezier aan dit verslag gewerkt.

Voor de testen heb ik drie cliënten gekozen; een jongedame ( 21jr. ), een vrouw ( 53jr. ) en een meneer ( 56jr. ). Het interessante aan het afnemen van de testen bij deze personen was dat de uitslagen bij allen verschillend waren.

Graag zou ik mijn cliënten: Natascha, Paul en Lia willen bedanken voor de medewerking, zonder hen had ik mijn opdracht niet kunnen maken.

 Inleiding

Overgewicht en slechte leefgewoonten zijn veel voorkomende problemen, deze problemen worden alleen maar groter. Een slechte leefstijl kan diverse aandoeningen veroorzaken en als hier niks aan wordt gedaan kan de toestand levensbedreigend worden.

Mensen met slechte leefgewoonten en/of overgewicht vinden het vaak lastig om het probleem aan te pakken, veranderingen zijn altijd lastig en zullen nooit altijd gelijk slagen. Toch is het belangrijk dat deze mensen hulp kunnen krijgen in het veranderen van leefgewoonten. SGM-professionals en andere disciplines kunnen helpen bij het adviseren en begeleiden van een gezonde leefstijl, en daardoor resultaten zullen boeken.

Voordat je als SGM-professional een advies kan uitbrengen is het belangrijk om naar de huidige situatie te kijken, dit kan door middel van testresultaten en een intake.

Inhoudsopgave

Voorwoord P.2

Inleiding P.3

Meetprotocollen P.5

 BMI 5

 Vetpercentage-huidplooimeting 7

 Glucosemeting 9

Peakflowmeting 11

 Buikomvang 13

 Bloeddrukmeting 14

Testpersonen P.16

 Paul Franke 16

 Natascha Dieckman 23

 Lia Arkes 29

Evaluatie P.35

Nawoord P.37

Bronvermelding P.38

Bijlagen P.39

Meetprotocollen

Voor het onderzoeken van iemands gezondheid is enige kennis vereist voor het uitvoeren van de testen. Een aantal belangrijke punten voor het uitvoeren van de testen zijn: kennis en functie van de test, standaardisering en validiteit. Door middel van meetprotocollen standaardiseer je de test en mag je er van uitgaan dat de uitslag betrouwbaar is.

In dit hoofdstuk ‘Meetprotocollen’ leg ik per onderdeel uit hoe de meting in zijn werking gaat, wat er wordt gemeten en waarom dit wordt gemeten.

#### **BMI ( Body Mass Index )**

Het Body Mass Index ( BMI ) geeft een index voor het lichaamsgewicht in verhouding tot de lichaamslengte. Met het BMI kun je een inschatting maken van het gezondheidsrisico m.b.t. het lichaamsgewicht.

BMI en de vetpercentage-huidplooimeting zijn twee metingen die een indicatie kunnen geven over of iemand aan overgewicht lijdt, het is belangrijk voor de validiteit om beide testen uit te voeren voordat je een uitspraak doet. BMI en vetpercentage-huidplooi meting liggen nauw samen, en vergroten de betrouwbaarheid als de uitkomsten overeenkomen.

Bij een verhoogd BMI betekend dat er sprake kan zijn van overgewicht, dit kan leiden tot verschillende aandoeningen als; verhoogde bloeddruk, diabetes type 2, hart en vaatziekten maar ook gewricht problemen als artrose. Een verlaagd BMI kan ook voor problemen zorgen, zo kan het leiden tot concentratieverlies en vermindering van de conditie. Een verlaagd BMI kan op langer termijn zelfs de dood als gevolg hebben. Het lichaam heeft vetreserves nodig om spieren, organen en hersenen te laten functioneren. Als zij geen ‘brandstof’ meer krijgen bestaat er de kans dat deze functies uitvallen.

Het meten van de BMI is een goede meting om te zien of iemand een gezond gewicht heeft in verhouding tot de lichaamslengte.

*Procedure*

*Benodigdheden*

- Behandelruimte

- Pen en papier

- Rekenmachine

- Weegschaal

- Rolmaat/meetlint tot minimaal 220cm

*Behandelruimte*

Voor een BMI meting is weinig ruimte nodig, wel is het belangrijk dat je de privacy van de cliënt voorop stelt. Zorg voor een nette afgesloten omgeving waar je rustig de meting kan uitvoeren.

*Meting*

Voor de validiteit moet de BMI meting ’s morgens vlak na dat iemand uit bed komt worden gemeten. Als de meting later wordt uitgevoerd heeft de persoon al gegeten en zal het lichaamsgewicht zwaarder zijn. Het wegen gebeurt zonder kleding aan ( alleen ondergoed ) om de meest nauwkeurige waarden te verkrijgen.

*Stappenplan*

**Meting lichaamslengte**

* Vraag aan de cliënt of zij/hij de schoenen wil uittrekken, om een nauwkeurige opmeting te kunnen uitvoeren.
* De cliënt moet zich tijdens de lengtemeting zo lang mogelijk maken, dit wil zeggen voeten plat op de grond en met de rug recht tegen de muur staan.
* Met de meetlint/rolmaat meet je tot op de laatste centimeter nauwkeurig zijn/haar lichaamslengte op.
* Schrijf het aantal centimeters van de meting op.

**Meting lichaamsgewicht**

* Voor de nauwkeurigheid is het belangrijk de persoon alleen in ondergoed te wegen, vraag of de testpersoon zijn/haar kleding wil uitdoen.
* Laat de testpersoon op de weegschaal plaatsnemen.
* Schrijf het gewicht van de testpersoon op ( kg ).

Opmerking: Om de test zo betrouwbaar mogelijk te maken is het verstandig de testpersoon ’s morgens, vlak na dat ze uit bed zijn gekomen, zijn/haar lichaamsgewicht op te laten meten.

*Afronden meting*

* Vraag de cliënt zijn/haar kleding weer aan te trekken.
* Opruimen van het gebruikte materiaal.
* Het berekenen van de BMI.

*BMI berekening*

Het berekenen van het BMI doe je door het lichaamsgewicht ( kg ) te delen door lichaamslengte ( m ) in kwadraat: BMI = kg / ( Lengte in m^2 ). Uit deze berekening komt een waarde, deze waarde zoek je op in de bijpassende normtabel van ‘Body Mass[[1]](#footnote-1) Index’, aan de hand van deze tabel kun je zien of je cliënt een gezond gewicht heeft t.o.v. zijn/haar lichaamslengte.

#### **Vetpercentage-huidplooimeting**

Bij de meting vetpercentage-huidplooimeting bereken je het onderhuidse vetweefsel ( subcutis ). Het menselijk lichaam bestaat voor een groot deel uit vetweefsel, bij mannen doorgaans 15-20% van het lichaamsgewicht en bij vrouwen 20-25%.

Vetweefsel bestaat uit sponsachtig bindweefsel waarin adipocyten ( vetcellen ) zitten, deze cellen slaan energie op en liggen verspreid om het hele lichaam.

functies vetweefsel:

1. Energiereservoir: tussen de maaltijden door maakt het lichaam energie vrij uit het opgeslagen vet in het lichaam. Het proces van energie vrijmaken wordt beïnvloedt door nerveuze en hormonale factoren.
2. Steunfunctie: het lichaam heeft onderhuidse vetlagen die voor de steunfunctie van het vetweefsel zorgen en die bijdragen aan de vormgeving van het lichaam. Het vet in de handpalm en in de voetzool dient als stootkussen niet als vormgeving en daarnaast vult vet ook nog de ruimtes tussen weefsels op, dit zorgt ervoor dat organen op hun plaats blijven in het lichaam.
3. Isolatie: warmte wordt slecht doorgeleidt door vet en op deze manier levert het vet dus een bijdrage aan de warmte-isolatie van het lichaam. Het lichaam geeft dus op deze manier minder warmte af aan de omgeving.
4. Hormoonproductie: uit recent onderzoek is gebleken dat een aantal hormonen die betrokken zijn bij de vetregulatie worden geproduceerd door het vetweefsel zelf.

Met een vetpercentage-huidplooimeting meet je de vetvrije massa, dit wil zeggen dat als een persoon 70kg weegt met een vetpercentage van 10% de vetvrije massa 63kg bedraagt.

Aan de hand van de vetpercentage-huidplooi meting kun je de gezondheid van je cliënt in kaart brengen.

Risico’s te hoog vetpercentage

Een te hoog vetpercentage verhoogt het risico op kanker, diabetes, hart en vaatziekten, een herseninfarct, ontstekingsreacties en blessures.

Risico’s te laag vetpercentage

Bij ziekte of zwakte beschikt het lichaam niet meer over reserves en zal overgaan op verbranding van spieren en organen.

*Procedure*

*Benodigdheden*

- Behandelruimte

- Huidplooimeter, ook wel bekend als huidplooitang.

- Pen en papier

*Meting*

Zorg voor een nette afzonderlijke behandelruimte voor de cliënt. Leg het meetinstrument vast klaar samen

met een pen en papier om de waarden op te schrijven.

De vetpercentage-huidplooi meting werkt als volgt: je meet vier meetpunten van het lichaam.



Nr. 1: De bicepshuidplooi (voorkant midden bovenarm)

Nr. 2: De tricepshuidplooi (midden achterkant bovenarm)

Nr. 3: De subcapilaire huidplooi (onder punt van schouderblad)

Nr. 4: De supra-iliacale huidplooi (bovenrand heupbeen)

Elke huidplooi die je beetpakt mag géén spierweefsel bevatten. Dit kun je voorkomen door de huidplooi vast te pakken en door de vingers te halen, wanneer de cliënt geen pijn meer voelt, en je denkt dat je het vetweefsel te pakken hebt mag je de huidplooitang erop zetten, vervolgens lees je op de tang af hoeveel mm de huidplooi bevat.

*Stappenplan*

* Vraag de cliënt zich te ontkleden aan de bovenkant ( bh uiteraard niet ).
* Vraag die cliënt te ontspannen en de armen langs het lichaam te houden.
* Vraag de cliënt wat zijn/haar voorkeurs kant is ( links of rechts ). Als rechts de voorkeurs kant is dan wordt de meting aan de linkerkant uitgevoerd.
* Bereken eerst de bicepshuidplooi. De bicepshuidplooi zit op de middenlijn van de arm halfweg tussen de elle boog en de bovenkant van de schouder.
* Pak de huidplooibeet en zorg ervoor dat er geen spierweefsel meer tussen zit.
* Zet daarna de klem op de plooi die je beet hebt gepakt, lees de huidplooitang af en noteer het aantal mm.
* Ga verder met de tricepshuidplooi, de subcapilaire huidplooi en de supra-iliacale huidplooi. Herhaal stap 5 en 6.
* Tel de vier metingen bij elkaar op.
* Voor de betrouwbaarheid meet je alle meetpunten twee keer, liggen het aantal mm van beide metingen dicht bij elkaar kan je er van uitgaan dat de test goed is uitgevoerd, vervolgens bekijk je de resultaten in het bijpassende normtabel voor ‘vetpercentage-huidplooimeting[[2]](#footnote-2).

*Afronden meting*

* Vraag de cliënt zich weer aan te kleden .
* Ruim de materialen netjes op.

*resultaat*

De waarde van de huidplooien lees je af in het bijbehorend tabel, in deze tabel wordt er rekening gehouden

met leeftijd en geslacht. Gezonde waarden voor de man is tussen de 15 en 20% en voor vrouwen 20 tot

30%.

*Belangrijk*

De metingen zijn minder betrouwbaar bij ouderen, omdat de huidturgor vaak verminderd is en de spieren slapper zijn. Zodoende is de kans dat er ten onrechte spieren in de huidplooi worden meegenomen groter. Ook bij chronische spierziekten, dehydratie en oedeemvorming geeft deze parameter geen betrouwbare waarde.

Glucosemeting

Glucose, ook wel bekend als bloedsuiker of bloedglucose, heeft een belangrijke functie in het menselijk

lichaam, glucose zorgt namelijk dat spieren, organen en hersenen energie krijgen om goed te kunnen

functioneren.

Mensen waarbij een te lage glucose gehalte wordt vastgesteld leiden hoog waarschijnlijk aan diabetes.

Diabetes ook wel suikerziekte genoemd is een aandoening waarbij het lichaam geen insuline ( een stofje

die er voor zorgt dat de glucose energie geeft ) meer aanmaakt ( diabetes type 1 ) of waarbij het

lichaam weinig insuline aanmaakt en daarbij ongevoelig is geworden voor insuline ( diabetes type 2 ).

Een te hoog gehalte aan glucose wordt hyperglykemie genoemd. Gemiddeld genomen zit er 3 tot 8 mmol/l glucose in het bloed, zit iemand hier onder of boven kan dat betekenen dat deze persoon aan diabetes of hyperglykemie lijdt.Wat belangrijk is om te weten dat als men een hele dag niet heeft gegeten of vlak voor de meting gaat eten komt er een hoge of lage bloedglucosewaarde uit, in dit geval is de meting niet betrouwbaar.

*Procedure*

*Benodigdheden*

- Behandelruimte

- Tafel

- Stoelen

- Latex-handschoenen

- Naalden prullenbak ( voor de gebruikte naalden )

- Pleisters

- Glucosemeter met bijbehorende code strips

- Prikmateriaal ( steriel )

- Pen en papier

- Alcoholdoekjes

*Behandelruimte*

De behandelruimte moet er netjes en verzorgd uitzien, zorg ook voor privacy voor de cliënt. Zet alle benodigde materiaal vast klaar voor de meting.

*Stappenplan*

* Vraag aan de cliënt of hij/zij links- of rechtshandig is. Bij een linkshandig persoon prik je in de rechterhand en bij een rechtshandig persoon prik je in de linkerhand. Vraag aan de cliënt of hij of zij de betreffende hand naar beneden wilt houden. Dit zorgt voor een goede doorbloeding van de vingers.

 Zorg er tevens voor dat de handen van de cliënt warm zijn. Is dit niet het geval, houdt ze dan even onder een warme kraan.

* Trek ondertussen de latex-handschoentjes aan. Doe dit bij beide handen voor een maximale schone en steriele werking.
* Pak de prikpen en haal het dopje er van af. Zorg ervoor dat de prik de geschrikte lengte heeft om de prik goed door te laten komen. Een korte prik is voor iemand met een dunne huid, de middellengte is voor de gene met een normale huid en de langste lengte is voor de gene die vooral veel met de handen werken. Het instellen doe je door het paarse gedeelte dusdanig te draaien dat het streep je op de korte, middelste of langste streepje staat. Hierbij geldt het korte streepje voor een korte naald, het middelste streepje voor een normale naald en het langste streepje voor de langste naald.
* Plaats de prikpen aan de binnen-zijkant van de vingertop (dus niet aan de nagelzijde) en druk erop zodat de naald in de huid prikt.
* Haal de prikpen weg en wacht tot er een flinke druppel bloed op de vinger ligt. Als dit erg lang duurt, kun je de cliënt vragen om de hand naar beneden te houden; stuw de vinger niet!
* Zet ondertussen de glucosemeter aan, doe de test-strip in de meter en wacht tot hij twee keer piept. Maak daarna de klep van de meter open en haal de test-strip er uit.
* Breng de bloeddruppel aan op dezelfde strip en zorg ervoor dat de strip voldoende bloed bevat. Dit kun je zelf doen of vraag de cliënt of hij/zij dit zelf wilt doen.
* Plaats de strip vervolgens weer terug in de meter en doe de plek dicht. Wacht hierna een paar seconden tot dat hij piept.
* Lees het mmol/l resultaat af wat de meter na het piepen aangeeft.

*Afronden meting*

* Pak een pleister en een alcoholdoekje voor de cliënt en behandel de wond zorgvuldig.
* Deponeer de naald en teststrip in de hiervoor bestemde naalden prullenbak en gooi het gebruikte alcoholdoekje in de vuilnisbak.
* Zet de glucosemeter uit
* Pak een alcoholdoekje en maak de tafel daarmee schoon.
* Trek de handschoenen uit en gooi deze in de prullenbak, zorg er echter voor dat je niet in contact komt met het gebruikte deel van de handschoen.
* Ruim het resterende materiaal weer netjes op.

*Resultaten*

Als de glucosewaarde tussen de 4-10 mmol/l zit, is er niet aan de hand en is er geen sprake tot bezorgdheid. Maar wanneer de waarde er boven of onder zit, kan er wel wat aan de hand zijn.

*Belangrijk*

Het kan zijn dat de cliënt net heeft gegeten of heeft gesport waardoor de uitslag hoger of lager kan uitvallen. Vraag dit dus voorafgaand de meting. Als beide oorzaken niet het geval zijn, kan het zijn dat de test niet goed is verlopen. Uit voorzorg neem je nog een test af. Blijkt hierna dat de waarde gelijk is aan de eerste meting, dan is het verstandig om de cliënt door te verwijzen naar een huisarts. Een te hoge glucose waarde kan namelijk duiden op diabetes en dit kan (zeer) schadelijk zijn voor de gezondheid.

Peakflowmeting

Bij een peakflowmeting wordt er keken naar hoe de longcapaciteit is. Met andere woorden, hoeveel liter lucht er gecontroleerd door de longen kan worden uitgeblazen. Dit is belangrijk om te weten, want hiermee kan men kijken of er spraken is van COPD of andere longproblemen.

COPD en andere longproblemen geven een vernauwing aan de luchtwegen. Als uit de test blijkt dat de testpersoon beneden de norm zit, betekend dit dat deze testpersoon waarschijnlijk vernauwde luchtwegen heeft. Dit kan leiden tot problemen als snelle vermoeidheid bij inspanning, drukkend gevoel op de borst, krachtverlies en benauwdheid.

*Procedure*

*Benodigdheden*

- Peakflowmeter

- Mondstuk

- Pen en papier

*Behandelruimte*

Om de peakflow te meten, is er niet heel veel ruimte noodzakelijk. Zorg er wel voor dat de ruimte er netjes en verzorgd uitziet. Privacy is ten allen tijde belangrijk voor de cliënt dus zorg hier ook voor.

*Werking meetinstrument*

Voor het uitvoeren van een test met de peakflowmeter zet men het apparaat aan de mond en blaast men met alle kracht zo hard mogelijk uit in de piekstroommeter. Men dient minstens een seconde zo krachtig mogelijk uit te blazen in de meter. Belangrijk! Tijdens het uitblazen dienen de elle bogen boven het lichaam aan de zijkanten uit te steken. Hierdoor wordt de longinhoud en druk groter, waardoor de test niet beïnvloedt kan worden.

Het resultaat kan afgelezen worden op het digitale scherm van de ‘Peakflowmeter’ en wordt uitgedrukt in liter/minuut of liter/seconde.

Deze waarden worden vergeleken met de normale waarden van een patiënt, deze waarden kunt u vinden in de normtabel[[3]](#footnote-3) voor de peakflowmeter . Indien de waarde lager ligt dan normaal kunnen maatregelen genomen worden, zoals het innemen van de medicatie (de *puffer*).

*Stappenplan*

* Vraag of de cliënt wilt gaan staan.
* Doe het mondstuk op de peakflowmeter.
* Zet het apparaat aan.
* Geef het apparaatje aan de cliënt en vraag hem/haar om zo diep mogelijk in te ademen en daarna de lippen helemaal om het mondstuk te bevestigen en zo hard mogelijk uit te ademen 1 seconde lang.
* De peakflowmeter geeft nu een Fev1 waarde aan, schrijf deze op.
* Herhaal de stappen 1t/m 5 en neem een gemiddelde waarde van de drie uitslagen.
* Lees de waarden af in de normtabel.

*Afronden meting*

* Neem het apparaatje terug.
* Gooi het mondstukje in de vuilnisbak.
* Zet het apparaatje uit en ruim hem netjes op.

*Resultaten*

De resultaten worden in twee varianten weergeven de FVC en de Fev1. Hieronder staan deze twee varianten uitgelegd.

FVC ( geforceerde expiratoire vitale capaciteit )

De volumeverandering van de long tussen een maximale inademing en een maximale uitademing wordt de FVC genoemd. De bepaling wordt verricht tijdens een maximale snelle uitademing na een maximaal diepe inademing; de maximaal diepe inademing hoeft niet met maximale snelheid te worden uitgevoerd. We spreken van de geforceerde vitale capaciteit ( FVC ). De manoeuvre wordt vrijwel altijd uitgevoerd in combinatie met bepaling van het FEV1 en evt. maximale expiratoire flow-volume curven.

Fev1(expiratoir secondevolume)

De FEV1 is het volume dat in de eerste seconde kan worden uitgeademd tijdens een geforceerde uitademingsmanoeuvre begonnen vanaf het niveau van de totale longcapaciteit.

De FEV1 is verreweg de meest gebruikte index voor bepaling van bronchoconstrictie of bronchusverwijding, terwijl FEV1 als percentage van de VC de standaard index is om bronchusobstructie op te sporen en te kwantificeren.

*Belangrijk*

Door een verkoudheid kan het zijn dat de waarden lager vallen dan normaal, de test is dan niet betrouwbaar. Bij het bepalen van de longcapaciteit wordt rekening gehouden met de lichaamslengte, een groter persoon heeft ook een grotere longcapaciteit.

Buikomvangmeting

Door het meten van de buikomvang, kan men inschatten of iemand een gezond gewicht heeft (net zoals bij het berekenen van het BMI en vetpercentage).

Bij mannen wordt een grens gehanteerd van 102cm en bij vrouwen een grens van 88cm, om ernstige gevolgen voor het lichaam te vermijden.

*Procedure*

*Benodigdheden*

- Pen en papier

- Meetlint van minimaal 200cm

*Behandelruimte*

Er is niet heel veel ruimte nodig om deze test te doen, zorg voor een afgesloten ruimte in verband met de privacy van de cliënt.

*Werking meetinstrument*

Zorg ervoor dat je de omtrek meet van het gedeelte dat tussen de bekken en de onderste rib zit. Dit wordt ook wel de taille genoemd. Om de meest betrouwbare uitslag te krijgen, is het ’t beste om de meting te doen in de ochtend uit te voeren, nog vóór het ontbijt.

*Stappenplan*

* Vraag de cliënt of hij/zij zich wilt ontkleden aan de bovenkant.
* Pak de meetlint en lees de uitslag af van de meetlint.
* Schrijf de uitslag op.
* Herhaal de meting twee keer.

*Afronden meting*

* Vraag de cliënt of hij/zij zich weer wilt aankleden.
* Ruim het materiaal weer netjes op.

*Resultaten*

Lees de uitslag af in de normtabel[[4]](#footnote-4) afhankelijk van het geslacht. Als het resultaat zwaar boven of onder de norm zit, kan dit gevolgen hebben voor de gezondheid.Neem deze gegevens mee in de totale test, en kijk of de gegevens kloppen met de gegevens verkregen van de vetpercentagemeting, MBI-meting en glucosemeting. Als de gegevens een link met elkaar hebben, kun je een conclusie trekken. Als de gegevens niet kloppen, doe je de testen opnieuw, zonder dat bepaalde factoren een rol kunnen spelen bij de uitslag.

Bloeddrukmeting

De druk die uitgeoefend worden op de wanden van de bloedvaten, wordt bloeddruk genoemd. Bloeddruk

veranderd constant en de hele dag door. Bloeddruk past zich aan op de activiteit die op dat moment bezig is. Zo is er in de ochtend een lage bloeddruk en halverwege de middag een hogere bloeddruk. Dit wordt ook wel het ‘dagritme’ van de bloeddruk genoemd. Maar bloeddruk past zich ook aan, zo stijgt de bloeddruk behoorlijk als je aan het sporten bent of wanneer je gestrest drukke situaties hebt. De spieren hebben meer zuurstof nodig waardoor het hart meer bloed moet doorpompen. Dit is dus verhoging van de bloeddruk.

Bloeddruk wordt weergegeven door middel van twee kengetallen; de systolische druk of bovendruk

(maximale druk in de aorta bij samentrekken van linker hartkamer) en de diastolische druk of onderdruk

(minimale druk bij twee samentrekkingen van het hart, bij de linker hartkamer zich weer vult met bloed).

Gevaren te hoge bloeddruk:

- Vergroting risico op een beroerte, haartaanval of andere hart- en vaatzieken.

Gevaren te lage bloeddruk:

- Duizeligheid

- Een licht gevoel in het hoofd

- Sterretjes zien

- Flauwvallen

- Vermoeidheid

*Procedure*

*Benodigdheden*

- Pen en papier

- Bloeddrukmeter

- Tafel en stoel

*Behandelruimte*

Als eerste wordt ervoor gezorgd dat de ruimte, waarin de test wordt afgenomen, volledig klaarstaat om gebruikt te worden:

- Eén tafel en twee stoelen klaarzetten voor gebruik

- Zorg voor een afgesloten ruimte

- Benodigdheden liggen klaar op tafel

*Werking meetinstrument*

Aan de bloeddrukmeter zit een slangetje met daaraan een manchet. Door het apparaatje wordt er lucht gepompt in de manchet. Deze voert druk op de arm uit, waardoor hij de bloeddruk kan meten. Als eerste doe je de manchet om de linker bovenarm van de cliënt heen. Dit omdat de linkerarm meestal de hoogste bloeddruk heeft. Zorg ervoor dat de kant van het slangetje naar beneden wijst (dus met de onderarm meeloopt) aan de binnenkant van de arm. Daarna wordt het apparaatje aangezet en begint hij lucht te pompen in de manchet om de bloeddruk te meten. Als de meeting is gedaan begint het apparaatje te piepen en daalt de druk in de manchet. Daarna geeft hij bepaalde waarden aan. Deze waarden geven de boven- en de onderdruk aan.

*Belangrijk*

Het laatste halfuur mag de cliënt geen alcohol, cola, koffie en thee hebben gedronken, niet hebben gerookt en geen zware oefeningen hebben gedaan. De cliënt mag niet praten of lachen tijdens de test.

Zorg ervoor dat de cliënt zijn arm ontspannen houdt, dus leg de arm ontspannen op de tafel. Dit is erg belangrijk voor de validiteit van de test.

*Systematische stappen voor het juiste resultaat*

* Vraag of de cliënt zich wilt ontkleden aan de bovenkant. De arm moet niet afgekneld worden door opgestroopte mouwen.
* Vraag daarna of hij/zij de linkerarm ontspannen naast zich wilt houden op de tafel.
* Bevestig de manchet op de juiste manier aan de linker arm.
* Zeg tegen de cliënt dat hij/zij nu even niet mag praten en lachen. De cliënt moet proberen volledig te ontspannen.
* Druk op de startknop van de bloeddruk meter en wacht rustig af.
* Als het apparaatje klaar is met piepen, neem je de gegevens over op papier.

*Afronden meting*

* Vraag de cliënt of hij/zij zich weer wilt omkleden.
* Ruim het materiaal weer netjes op.

*Resultaten*

Als het resultaat zwaar boven of onder de norm zit, kan dit gevolgen hebben voor de gezondheid. Neem deze gegevens mee in de totale test, en vergelijk de interpretatie met de uitslagen van de buikomvangmeting, de vetpercentagemeting, BMI-meting en glucosemeting. Als de gegevens een link met elkaar hebben, kun je een conclusie trekken. Is er geen onderling verband dan kan het zijn dat de test niet goed is uitgevoerd.

***Testpersonen***

Er zijn 3 testpersonen gemeten. Iedere testpersoon heeft voorafgaand de meting een intakeformulier ingevuld deze is de te vinden in bijlage. Hier onder staan de uitslagen en interpretatie van de testresultaten, uitslagen en conclusie BRAVO-factoren en het bijbehorende advies.

Volgorde van testpersonen:

1. Paul Franke

2. Natascha Dieckman

3. Lia Arkes

Uitslagen en interpretaties gezondheidstesten ( Paul Franke )

De resultaten van de testen geven een indicatie over de gezondheid van ‘Paul Franke’. De uitkomsten worden naast de normering gelegd, waaruit blijkt op welke vlakken ‘Paul’ goed heeft gescoord en waar er verbeteringen kunnen plaatsvinden.

1) **BMI: 31.2 ( te hoog )**

Lichaamsgewicht: 109 kg

Lichaamslengte: 187 cm

BMI normering tussen de *18,5 en 24,9* ( gezond gewicht )

- Eventuele oorzaak te hoge BMI: Weinig bewegen en/of te veel eten

- Eventuele gevaren te hoge BMI: Overgewicht en/of obesitas vergroten de kans op hart en vaatziekten en op diabetes.

2) **Vetpercentage-huidplooimeting: 30,5% ( te hoog )**

 Leeftijd: 40 jaar

 Geslacht: Man

Vetpercentage-huidplooimeting normering tussen *11% en 22%* ( gezond percentage )

- Eventuele oorzaak te hoge percentage: Weinig bewegen en/of te veel eten

- Eventuele gevaren te hoge percentage: Herseninfarct en hart en vaatziekten

3) **Buikomvangmeting: 112cm ( te hoog )**

 Geslacht: Man

Buikomvang normering tussen *79* en *93,9 cm* ( gezonde omvang )

- Eventuele oorzaak te hoge buikomvang: Weinig bewegen en/of te veel eten

- Eventuele gevaren te hoge buikomvang: Hart en vaatziekten en gewrichtsklachten

4) **Bloeddrukmeting: 155/88 ( Licht verhoogde bovendruk )**

 Geslacht: Man

Bovendruk normering tussen *120/140* en onderdruk *80/85*

- Eventuele oorzaak verhoogde bloeddruk: Net vrij van het werk of moeten haasten

- Eventuele gevaren van verhoogde bloeddruk: Hart en vaatziekten

5) **Peakflowmeting: FEV1: 4.68 ( Gezonde peakflow )**

 Leeftijd: 40 jaar

 Lengte: 187 cm

Peakflowmeting normering tussen *4.58* en *4.85* ( gezonde peakflow in liters )

6) **Glucosemeting: 5.5 mmol/l ( Gezonde glucose )**

Glucose normering ondergrens *4mmol/l* en bovengrens *10 mmol/l*

Uitslag en conclusie BRAVO-factoren ( Paul Franke )

Naam: Paul Franke

Leeftijd: 40 jaar

Geslacht: Man

Woonplaats: Hoogeveen

Beroep: Buschauffeur

**Medische voorgeschiedenis**

Paul heeft al sinds jongs af aan last van een klompvoet, hierbij staan de voeten naar extreem naar buiten gericht. Paul is hieraan geopereerd en bij de linker voet is dit weer recht gezet maar de rechter is niet goed gegaan. Dit heeft gevolgen wanneer Paul een gehele dag loopt en vervolgens gaat rusten, Paul kan hier soms wel 2 dagen last van hebben.

**(B)ewegen**

- Paul beweegt 0-2 uren per week. Onder deze beweegactiviteit valt het lopen met de hond.

- Paul vindt zelf dat hij te weinig beweegt en wil graag meer gaan bewegen.

Conclusie:

De norm volgens de ‘Nederlandse Norm Gezond Bewegen’. Om een goede gezondheid te behouden is het gewenst tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te hebben. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is het gewenste aantal minuten per dag tenminste 60.

Of aan de norm wordt voldaan hangt af van de duur (totaal 30 of 60 minuten in blokjes van minimaal tien minuten), de frequentie (minimaal vijf dagen per week) en de intensiteit (iets hogere hartslag en ademhaling. Dus stevig doorwandelen, iets harder op de pedalen trappen of eens flink achter de hond aan rennen).

**(R)oken**

- Paul rookt niet en dit is zeer gezond.

Conclusie:

Roken brengt enorme risico’s met zich mee, zo is er vergrote kans op ‘kanker’ maar ook longproblemen als ‘COPD’ komt vaak voor. Omdat Paul niet rookt ondervindt hij hiervan geen gevaren.

Houden zo!

**(A)lcohol**

- Paul drinkt gemiddeld 15 glazen alcohol per week.

- Paul drinkt altijd bier.

Conclusie:

Paul drinkt te veel alcohol. De normering is maximaal 2 glazen alcohol per dag. Te veel alcohol brengt een aantal risico’s met zich mee:

- Leververvetting

- Vermoeidheid

- Depressie

- Hoge bloeddruk

- Kanker

Hoe minder alcohol hoe beter, en probeer ten allen tijden twee dagen in de week geen alcohol te drinken zodat dit geen gewoonte wordt.

**(V)oeding**

- Er wordt elke dag 2 stuks fruit genuttigd door Paul.

- Voeding is gezond, maar er worden te grote porties genuttigd.

- Dagelijks drinkt Paul 2 liter vocht ( met name water ).

- Elke dag ontbijt Paul.

Conclusie:

Paul zijn voedingspatroon is in grote lijnen goed, alleen de porties zijn te groot. Doordat de grote porties een x aantal kcal. bevatten is het belangrijk dat er bewogen wordt om deze er vervolgens af te sporten.

Vanwege de onregelmatige werktijden is de regelmatigheid iedere dag verschillend, wel probeert Paul om de twee uur te eten.

**(O)ntspanning**

- Ter ontspanning zit Paul op de bank ( 15 uur per week )

- Paul ziet zijn werk ( buschauffeur ) ook als ontspanning

- Stressfactor is bij Paul normaal.

Conclusie:

Paul ontspant zich regelmatig, naast zijn werk ontspant Paul zich ook thuis door bijv. op de bank tv te kijken of een boek te lezen.

Advies ter aanzien van de uitslagen ( Paul Franke )

Gezien de uitslagen van de testen en de conclusies van de BRAVO-factoren, heb ik het volgende advies voor ‘Paul Franke’.

Gezien dat het grootste probleem ‘overgewicht’ is, zullen hier de grootste veranderingen moeten plaatsvinden.

- Voor een gezond ‘BMI’ voor Paul is het streefgewicht 87 kg, dit wil zeggen dat Paul 22 kg moet verliezen om aan dit gewicht te komen.

- Een gezond vetpercentage ligt tussen de 11%-22%, dit wil zeggen dat Paul 8,5% boven de norm zit, en dus moet gaan afvallen.

- Voor een goede buikomvang moet Paul zorgen dat hij tussen de 79-93.9 cm komt, dit wil zeggen dat hij minimaal 18,1 cm kwijt moet raken om dit doel te kunnen bereiken.

- Bloeddruk 155/88 is lichtelijk aan de hoge kant, een goede bloeddruk zit tussen de 120/80 en de 140/85.

De hierboven genoemde testen in combinatie met de uitslagen van de BRAVO-factoren kom ik tot het volgende advies:

Om de doelen te bereiken met betrekking tot het afvallen is het verstandig om met regelmaat te gaan bewegen. Zo kan Paul de fiets pakken en een stuk gaan fietsen met de hond maar is een sportschool ook een goed hulpmiddel voor het bereiken van het doel. Per week moet er minimaal 2,5 uur matig intensief worden gesport wil Paul progressie boeken, dit wil zeggen dat elke dag een half uur met de hond lopen niet genoeg is, maar door deze activiteit aan te vullen met 3x per week een bezoek aan de sportschool waarbij er goed wordt getraind zullen resultaten zichtbaar zijn. Paul kampt wel met een klompvoet en daarom adviseer ik fietsen boven lopen in verband met de belasting.

Naast het bewegen is het voor afvallen zeer bevorderlijk om te minderen met het drinken van ‘bier’. Alcohol bevat namelijk veel kcal. en is dus bevorderlijk voor het aankomen ( 1 gram alcohol levert 7 kcal ). Door het omlaag brengen van het aantal glazen alcohol, zal de afname in het gewicht duidelijk zichtbaar zijn, ik adviseer om te beginnen van ’15 glazen’ naar ’10 glazen’ per week te gaan. Ook heeft een regelmatige alcohol inname invloed op de bloeddruk, aangezien deze aan de hoge kant zit is het niet onverstandig hier rekening mee te houden.

De glucosewaarde van 5.5 mmol/l is een goede suikerwaarde en deze moet zo worden volgehouden. Blijf goed eten, en verminder eventueel de porties om minder kcal. binnen te krijgen. Blijf iedere dag ontbijten en de twee stukken fruit te nuttigen.

De peakflow meting was ook prima, dit wil zeggen dat de longen prima functioneren. Probeer giftige dampen te ontwijken en ga zo door met het niet roken, op deze manier ondervindt u geen enkele risico’s op uw longen.

Belangrijkste punten:

- Afvallen 22kg

- Kleinere porties voedsel nuttigen

- Meer bewegen ( 5x 30 minuten )

- Minderen met alcohol

- Blijf goed ontbijten

- Blijf de 2 stuks fruit innemen

***Succes! en voor uw tussentijdse metingen kunt u altijd weer een afspraak maken!***

Uitslagen en interpretaties gezondheidsmetingen ( Natascha D. )

De resultaten van de testen geven een indicatie over de gezondheid van ‘Natascha Dieckman’. De uitkomsten worden naast de normering gelegd, waaruit blijkt op welke vlakken ‘Paul’ goed heeft gescoord en waar er verbeteringen kunnen plaatsvinden.

1) **BMI: 19,8 ( Gewicht past goed bij lengte )**

Lichaamsgewicht: 60 kg

Lichaamslengte: 174 cm

BMI normering tussen de *18,5 en 24,9* ( gezond gewicht )

2) **Vetpercentage-huidplooimeting: 26% ( Gezond percentage )**

 Leeftijd: 21 jaar

 Geslacht: Vrouw

Vetpercentage-huidplooimeting normering tussen *21% en 33%* ( gezond percentage )

3) **Buikomvangmeting: 75cm ( Gezonde buikomvang )**

 Geslacht: Vrouw

Buikomvang normering tussen *68* en *79,9 cm* ( gezonde omvang )

4) **Bloeddrukmeting: 123/80 ( Gezonde bloeddruk )**

 Geslacht: Vrouw

Bovendruk normering tussen *120/140* en onderdruk *80/85*

5) **Peakflowmeting: FEV1: 3.46 ( Lichtelijk verlaagde peakflow )**

 Leeftijd: 20 jaar

 Lengte: 174 cm

Peakflowmeting normering tussen *3.80* en *3.74* ( gezonde peakflow in liters )

- Eventuele oorzaak verlaagde peakflow: De cliënt rookt, een lichte verkoudheid

- Eventuele gevonden verlaagde peakflow: Vernauwde luchtwegen met als gevolg COPD of anders longaandoeningen

6) **Glucosemeting: 4.2 mmol/l ( Gezonde glucose )**

Glucose normering ondergrens *4mmol/l* en bovengrens *10 mmol/l*

Uitslagen en conclusies BRAVO-factoren ( Natascha D. )

Naam: Natascha Dieckman

Leeftijd: 21 jaar

Geslacht: Vrouw

Woonplaats: Dalerpeel

Beroep: Kapster

**Medische voorgeschiedenis**

Geen klachten.

**(B)ewegen**

- Natascha beweegt 2-6 uren per week. Onder deze beweegactiviteit valt het lopen met de hond, elke week 1 uur stijldansen verder loopt ze dagelijks veel, van het werk en naar de auto en visa versa, trap lopen ( elke uur paar keer op het werk ) en veel lopen tijdens het werk.

- Natascha vindt dat zij voldoende beweegt

Conclusie:

De norm volgens de ‘Nederlandse Norm Gezond Bewegen’. Om een goede gezondheid te behouden is het gewenst tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te hebben. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is het gewenste aantal minuten per dag tenminste 60.

Of aan de norm wordt voldaan hangt af van de duur (totaal 30 of 60 minuten in blokjes van minimaal tien minuten), de frequentie (minimaal vijf dagen per week) en de intensiteit (iets hogere hartslag en ademhaling. dus stevig doorwandelen, iets harder op de pedalen trappen of eens flink achter de hond aanrennen).

Natascha beweegt volgens de norm voldoende, iedere dag wordt er minstens een half uur bewogen. De intensiteit of dit daadwerkelijk matig intensief is zou nog onderzocht kunnen worden.

**(R)oken**

- Natascha rookt 9 sigaretten per dag, dit is een ongezonde gewoonte.

Conclusie:

Roken brengt enorme risico’s met zich mee, zo is er vergrote kans op ‘kanker’ maar ook longproblemen als ‘COPD’ komt vaak voor.

**(A)lcohol**

- Natascha drinkt niet tot nauwelijks alcohol

Conclusie:

De normering voor het nuttigen van alcohol ligt op 2 glazen maximaal per dag. Natascha drinkt niet tot nauwelijks en ondervindt hiervan dus geen gevolgen.

**(V)oeding**

- Er wordt elke dag 2 stuks fruit genuttigd door Paul.

- Natascha ontbijt ‘s morgens niet.

- Natascha drinkt elke dag 2 liter vocht.

Conclusie:

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Een ontbijt zorgt ervoor dat we ons goed kunnen concentreren op het werk of op school. Ook zet een goed ontbijt de darmen aan het werk. Wie ontbijt, krijgt veel gemakkelijker alle voedingsstoffen binnen die dagelijks nodig zijn. Onderzoekers hebben de kwaliteit van de voeding van ontbijters en niet-ontbijters vergeleken. Mensen die ontbijten, krijgen meer vitamines en mineralen binnen. Zij komen dichter in de buurt van de aanbevelingen van voedingsdeskundigen voor vitamines, mineralen en voedingsvezel.

Een ontbijt is ook belangrijk om goed op gewicht te blijven. [Een ontbijt met brood](http://www.brood.net/brood-vraag-antwoord/%26id%3D790brood-en-gezondheid/antwoord/187) zorgt voor een goed gevuld gevoel. Uit onderzoek blijkt dat mensen die ontbijten vaker een goed gewicht hebben dan mensen die niet ontbijten. Na een ontbijt is de verleiding minder groot om in de loop van de morgen te veel te snacken of te snoepen.

Per dag dienen 2 stuks fruit genuttigd te worden, dit is gezond en zo krijgt met de dagelijkse hoeveelheid vitaminen binnen.

Natascha ontbijt slecht en zal hier eventuele gevolgen van merken, verder eet Natascha wel dagelijks twee stuks fruit en de benodigde hoeveelheid vocht.

 **(O)ntspanning**

- Natascha ontspant zich gemiddeld 4 uur per week.

- Bank zitten, film kijken, winkelen en dansen vallen zijn de ontspannende activiteiten.

- Natascha heeft geen stress.

Conclusie:

Natascha heeft geen stress en ontspant regelmatig, dit is erg belangrijk om even heerlijk tot rust te kunnen komen. Door te ontspannen en dus de stressfactor te verminderen zullen betere prestaties geleverd worden.

Advies ter aanzien van de uitslagen ( Natascha D. )

Gezien de uitslagen en interpretaties van de testen en de conclusies van de BRAVO-factoren, heb ik het volgende advies voor ‘Natascha Dieckman’.

De twee grootste verbeterpunten zijn verminderen ( het liefst ) stoppen met roken en dagelijks ontbijten.

- Een gezonde peakflow ligt voor Natascha tussen de 3.80 en de 4.01. De uitslag bij Natascha lag iets onder deze norm ‘3.46’.

- Natascha rookt 9 sigaretten per dag, dit is een ongezonde leefstijl die mede een oorzaak kan zijn van een verlaagde peakflow.

- Natascha moet zichzelf aanwennen iedere dag te gaan ontbijten.

Roken is het grootste probleem in deze verder gezonde leefstijl van Natascha. Roken brengt gevaren als COPD en andere longproblemen met zich mee, niet alleen voor Natascha zelf is dit een risicofactor maar ook voor de omgeving. Mijn advies is om lichtelijk af te bouwen in het roken, neem in plaats van een sigaret bijvoorbeeld een volkoren biscuit of een stuk fruit. Bent u eraan gewend dat roken meer bezigheidstherapie is adviseer ik om zoethout te proberen en op deze manier af te bouwen.

Ter aanzien van het slechte ontbijten adviseer ik om hier toch de tijd voor te nemen. Natascha kan ook een banaan als energiebron nuttigen met een broodje en een glas water of melk. Door te ontbijten worden de hersens beter geactiveerd en zal de concentratie beter zijn.

De rest van Natascha leefstijl ziet er gezond uit, elke dag worden er twee stuks fruit genuttigd en wordt er voldoende bewogen. De testen: BMI, buikomvang, glucose, vetpercentage en bloeddruk zijn prima in orde en dit moet vooral zo worden volgehouden.

***Succes! en voor uw tussentijdse metingen kunt u altijd weer een afspraak maken!***

Uitslagen en interpretaties gezondheidsmetingen ( Lia Arkes )

De resultaten van de testen geven een indicatie over de gezondheid van ‘Lia Arkes. De uitkomsten worden naast de normering gelegd, waaruit blijkt op welke vlakken ‘Paul’ goed heeft gescoord en waar er verbeteringen kunnen plaatsvinden.

1) **BMI: 20,1 ( Gewicht past goed bij lengte )**

Lichaamsgewicht: 58 kg

Lichaamslengte: 170 cm

BMI normering tussen de *18,5 en 24,9* ( gezond gewicht )

2) **Vetpercentage-huidplooimeting: 28,2% ( Gezond percentage )**

 Leeftijd: 21 jaar

 Geslacht: Vrouw

Vetpercentage-huidplooimeting normering tussen *23% en 34%* ( gezond percentage )

3) **Buikomvangmeting: 79cm ( Gezonde buikomvang )**

 Geslacht: Vrouw

Buikomvang normering tussen *68* en *79,9 cm* ( gezonde omvang )

4) **Bloeddrukmeting: 120/80 ( Gezonde bloeddruk )**

 Geslacht: Vrouw

Bovendruk normering tussen *120/140* en onderdruk *80/85*

5) **Peakflowmeting: FEV1: 2.90 ( Lichtelijk verlaagde peakflow )**

 Leeftijd: 53 jaar

 Lengte: 170 cm

Peakflowmeting normering tussen *3.09* en *2.97* ( gezonde peakflow in liters )

- Eventuele oorzaak verlaagde peakflow: De cliënt rookt, een lichte verkoudheid

- Eventuele gevonden verlaagde peakflow: Vernauwde luchtwegen met als gevolg COPD of anders longaandoeningen

6) **Glucosemeting: 6.7 mmol/l ( Gezonde glucose )**

Glucose normering ondergrens *4mmol/l* en bovengrens *10 mmol/l*

Uitslagen en conclusies BRAVO-factoren ( Lia Arkes )

Naam: Lia Arkes

Leeftijd: 53 jaar

Geslacht: Vrouw

Woonplaats: Schuinesloot

Beroep: Verpleegster

**Medische voorgeschiedenis**

Lia kampt al jarenlang met rugklachten en schouderklachten, deze klachten kunnen eventueel zijn voort gekomen uit het beroep dat Lia uitoefent ‘verpleegster’. Voor de rugklachten heeft Lia al eens fysiotherapie gedaan maar met weinig succes.

Ook heeft Lia last van huidproblemen ( privé ).

**(B)ewegen**

- Lia beweegt 0-2 uren per week

- Onder beweegactiviteiten wordt het beroep naar voren gebracht, Lia heeft een lopend beroep en moet vaak trap lopen. Ook moet ze onder andere cliënten helpen om in en uit bed te komen.

Conclusie:

De norm volgens de ‘Nederlandse Norm Gezond Bewegen’. Om een goede gezondheid te behouden is het gewenst tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te hebben. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is het gewenste aantal minuten per dag tenminste 60.

Of aan de norm wordt voldaan hangt af van de duur (totaal 30 of 60 minuten in blokjes van minimaal tien minuten), de frequentie (minimaal vijf dagen per week) en de intensiteit (iets hogere hartslag en ademhaling. dus stevig doorwandelen, iets harder op de pedalen trappen of eens flink achter de hond aanrennen).

Lia beweegt volgens de norm te weinig. Te weinig bewegen kan aandoeningen als overgewicht, gewrichtsproblemen of andere gevolgen hebben. Bewegen houdt zowel lichaam als geest gezond.

**(R)oken**

- Lia rookt 14 sigaretten per dag, dit is een ongezonde leefstijl.

- Wil graag binnen afzienbare tijd stoppen met roken.

Conclusie:

Roken brengt enorme risico’s met zich mee, zo is er vergrote kans op ‘kanker’ maar ook longproblemen als ‘COPD’ komt vaak voor.

Lia loopt een verhoogd risico op verschillende aandoeningen die hiervan gevolge kunnen zijn. De instelling om op kort termijn te willen stoppen is een gezond voornemen.

**(A)lcohol**

- Lia drinkt niet tot nauwelijks alcohol

Conclusie:

De normering voor het nuttigen van alcohol ligt op 2 glazen maximaal per dag. Lia drinkt niet tot nauwelijks en ondervindt hiervan dus geen gevolgen.

**(V)oeding**

- Er wordt elke dag 3 keer per week fruit genuttigd door Lia Arkes.

- Lia ontbijt ’s heel af en toe.

- Lia drinkt elke dag 2 liter vocht.

Conclusie:

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Een ontbijt zorgt ervoor dat we ons goed kunnen concentreren op het werk of op school. Ook zet een goed ontbijt de darmen aan het werk. Wie ontbijt, krijgt veel gemakkelijker alle voedingsstoffen binnen die dagelijks nodig zijn. Onderzoekers hebben de kwaliteit van de voeding van ontbijters en niet-ontbijters vergeleken. Mensen die ontbijten, krijgen meer vitamines en mineralen binnen. Zij komen dichter in de buurt van de aanbevelingen van voedingsdeskundigen voor vitamines, mineralen en voedingsvezel.

Een ontbijt is ook belangrijk om goed op gewicht te blijven. [Een ontbijt met brood](http://www.brood.net/brood-vraag-antwoord/%26id%3D790brood-en-gezondheid/antwoord/187) zorgt voor een goed gevuld gevoel. Uit onderzoek blijkt dat mensen die ontbijten vaker een goed gewicht hebben dan mensen die niet ontbijten. Na een ontbijt is de verleiding minder groot om in de loop van de morgen te veel te snacken of te snoepen.

Per dag dienen 2 stuks fruit genuttigd te worden, dit is gezond en zo krijgt met de dagelijkse hoeveelheid vitaminen binnen.

Lia ontbijt af en toe en zal hier eventuele gevolgen van kunnen merken, verder eet Lia ook weinig fruit wat erg belangrijk is voor de dagelijkse vitamines. vochtinname is prima.

 **(O)ntspanning**

- Lia ontspant zich gemiddeld 20 uur per week.

- Bank zitten, tv kijken, kaarten, hobby ( kaarten maken )

- Lia heeft af en toe stress

Conclusie:

Lia heeft af en toe stress en ontspant daarom regelmatig, ontspannen is erg belangrijk om prestatie en concentratie te verbeteren. 20 Uur per week ontspannen is dan ook zeer bevorderlijk in het dagelijks leven.

Advies ter aanzien van de uitslagen ( Lia Arkes )

Gezien de uitslagen en interpretaties van de testen en de conclusies van de BRAVO-factoren, heb ik het volgende advies voor ‘Lia Arkes.

De twee grootste verbeterpunten zijn verminderen ( het liefst ) stoppen met roken, dagelijks ontbijten en meer bewegen.

- Een gezonde peakflow ligt voor Lia tussen de 3.09 en de 2.97. De uitslag bij Lia lag iets onder deze norm ‘2.90’.

- Lia rookt gemiddeld 14 sigaretten per dag, dit is een ongezonde leefstijl die mede een oorzaak kan zijn van een verlaagde peakflow.

- Lia moet zichzelf aanwennen iedere dag te gaan ontbijten.

- Bewegen is onder de maat, en is erg belangrijk dat dit meer wordt.

Roken is een groot risico in de leefstijl van Lia. Roken brengt gevaren als COPD en andere longproblemen met zich mee, niet alleen voor Lia zelf is dit een risicofactor maar ook voor de omgeving. Mijn advies is om lichtelijk af te bouwen in het roken, neem in plaats van een sigaret bijvoorbeeld een volkoren biscuit of een stuk fruit. Bent u eraan gewend dat roken meer bezigheidstherapie is adviseer ik om zoethout te proberen en op deze manier af te bouwen. Het zal tevens de risico’s op het verergeren van de huidproblemen verminderen.

Ter aanzien van het af en toe ontbijten adviseer ik om hier toch de tijd voor te nemen en structureel iedere dag te nuttigen. Natascha kan ook een banaan als energiebron nuttigen met een broodje en een glas water of melk. Door te ontbijten worden de hersens beter geactiveerd en zal de concentratie beter zijn.

Bewegen is erg belangrijk. Het helpt niet alleen de kans op allerlei aandoeningen te verkleinen ook ter aanzien van de rug en schouder klachten kan een op maat gemaakt beweegschema hulp bieden. Bewegen in bijvoorbeeld een sportschool kan de spieren rondom de schouders en de rug versterken waardoor er vaak minder last wordt ervaren. Mijn advies is om of weer contact op te nemen met een fysiotherapeut of bij een sportschool een op maat gemaakt schema laten maken.

Verdere uitslagen zijn prima in orde en zou Lia hiermee willen steunen om mee door te gaan.

***Succes! en voor uw tussentijdse metingen kunt u altijd weer een afspraak maken!***

***Evaluatie***

In dit hoofdstuk wordt verteld hoe het proces is verlopen. Is alles volgens plan verlopen of zou ik de volgende keer bepaalde punten anders aanpakken?

 Verder staat er een reflectie op het proces van handelen met de gezondheidstesten, interpretatie van de testresultaten en de advisering van de cliënten.

 Ook staat vermeldt waarom ik bepaalde keuzen heb gemaakt en waar ik van heb geleerd.

De volgende punten ga ik reflecteren:

* Reflectie op het in kaart brengen van fitheid en gezondheid van de cliënten.
* Reflectie op de interpretatie van de testresultaten.
* Reflectie op het adviseringsgesprek met een cliënt.
* Reflectie op het realiseren van het gestelde doel: gedragsverandering en eventuele gezondheidswinst.

De reflectie zal volgens STAR-methode gaan: Situatie, Taak, Actie en Resultaat.

# Reflectie fitheid en gezondheid cliënten

De opdracht was voor mij vrij duidelijk en ben meteen opzoek gegaan naar drie testpersonen. Mijn moeder en vriendin was snel en makkelijk te regelen maar ik wou ook een uitdaging. Uiteindelijk heb ik een buschauffeur gesproken en verteld over deze opdracht van ‘Health Check’, het leek hem erg interessant en wou graag meewerken aan mijn opdracht.

De test box verkrijgen verliep niet geheel soepel, de datum werd telkens uitgesteld waardoor ik geen concrete afspraken kon maken met de buschauffeur. Eenmaal in het bezit van de test box ben ik direct aan de slag gegaan.

Een volgende keer zou ik graag duidelijkheid kunnen verschaffen aan mijn cliënten over wanneer er daadwerkelijk gemeten kan worden. Het is nu gelukkig allemaal goed gekomen maar voor hetzelfde geld had de buschauffeur afgezegd vanwege drukte of een andere reden. Met meer duidelijkheid kun je concrete afspraken maken en dit werk een stuk prettiger.

De metingen verliepen volledig volgens plan en vond ik het erg leuk en interessant om te zien hoe verschillende beroepen, leeftijden en geslachten kunnen verschillen. Ik ben blij dat ik heb gekozen voor drie totaal verschillende cliënten om er zelf nog meer winst van kennis uit te kunnen halen.

# Reflectie interpretatie testresultaten

De interpretatie is met behulp van de protocollen en normtabellen erg goed verlopen. Ondanks alle beschikbare informatie heb ik nog heel veel research gedaan naar de testen maar ook naar omliggende factoren hoe bijvoorbeeld het onderhuidse vetweefsel is opgebouwd. Door meer kennis in te winnen kan je ook een betere advisering geven.

De volgende keer zou ik dit precies hetzelfde gedaan hebben, ik hou er namelijk van om meer kennis te hebben als het gaat om bijv. een vetpercentage-huidplooi meting of glucosemeting.

#

# Reflectie adviseringsgesprek met een cliënt

Het advies gesprek is goed verlopen en had ook echt het gevoel dat ik iets kon betekenen van deze cliënt. Doordat ik mij goed voorbereid had op het adviesgesprek kon ik duidelijk maken wat er verbeterd zou kunnen/moeten worden om de gezondheid te bevorderen. Daarbij hoorde ook dat je wist wat de risico’s waren en hoe je daarop kunt inspelen op de cliënt.

Ik heb van het adviesgesprek zeer veel geleerd omdat je toch een boodschap wil overbrengen zonder iemand echt te laten schrikken van de resultaten. Ik denk dat dit mij aardig goed is gelukt.

De volgende keer zou ik mijn adviesgesprek wil inkorten naar 10 minuten en dan echt de belangrijkste punten vertellen. Nu had ik eerst netjes alle testresultaten doorgenomen voordat ik bij het daadwerkelijke advies terecht kwam.

# Reflectie op realisatie van het doel

Van mijn moeder weet ik dat zei gaat stoppen met roken vanwege haar gezondheid maar dat meer bewegen er niet in zit. Mijn vriendin gaat ook een poging doen om te stoppen met roken omdat ik haar ook heb kunnen overtuigen van de slechte gevolgen van het roken.

Bij Paul heb ik de meeste succes behaald. Hij onderneemt zelf stappen om aan zijn overgewicht te werken, ook wordt hij gestimuleerd door zijn werk, waar momenteel een project gaande is over het afvallen omdat dit een veelvoorkomend probleem is bij buschauffeurs. Paul wou graag dat ik over 3 maanden hem weer kwam testen om de bevorderingen te bekijken met daaruit een vervolg advies.

De volgende keer zou ik drie vreemden ( niet uit mijn naaste omgeving ) testen, hiervan leer je meer en krijg je ook echt het gevoel dat je deze mensen kunt helpen. Daarnaast leer je ook met verschillende type mensen om te gaan dus het is ook nog zeer leerzaam.

***Nawoord***

Voor het maken van deze opdracht heb ik veel mogen leren, zowel theoretisch als in de praktijk. Ik vond het erg leuk om te werken met mensen en gezondheid en dat ik daarin nog een belangrijke rol kon aannemen.

Ter aanzien van mijn passies is ‘gezondheid’ samen met management mijn nummers 1 en 2. Deze opdracht was voornamelijk gericht op het gebied gezondheid en ik vind dit zo interessant omdat je hier altijd meer over kan leren vanwege de blijvende onderzoeken.

Het mag blijken dat ik met volle enthousiasme aan dit verslag heb gewerkt en dat ik een hoop heb geleerd over wat ik de volgende keer anders zou aanpakken of juist niet.

***Bronvermelding***

* + Auteur onbekend, *BMI*. Geraadpleegd op 23 januari 2014, <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-gewicht/heb-ik-een-gezond-gewicht/bmi-meter.aspx>
	+ Auteur onbekend, *BMI*. Geraadpleegd op 23 januari 2014, <http://www.voedingswaardetabel.nl/bereken/bmi/>
	+ Auteur onbekend, *Vetpercentage-huidplooimeting*. Geraadpleegd op 24 januari 2014, <http://www.eucerin.com/nl/de-huid/informatie-over-de-huid/de-huid-en-haar-cellen/het-onderhuidse-vetweefsel-subscutis/>
	+ Auteur onbekend, *Vetpercentage-huidplooimeting*. Geraadpleegd op 24 januari 2014, <http://artikelen.foobie.nl/gezondheid/vetweefsel-in-het-menselijke-lichaam/>
	+ Auteur onbekend, *Vetpercentage-huidplooimeting*. Geraadpleegd op 24 januari 2014, <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/dieet/111220-vetpercentage-berekenen.html>
	+ Auteur onbekend, *Vetpercentage-huidplooimeting*. Geraadpleegd op 24 januari 2014, <http://www.verantwoord-afvallen.nl/afvallen/huidplooimeting-beste-manier-voor-bepalen-vetmassa>
	+ Artikel ’ durnin jvga womersley j body fat assessed’, *Vetpercentage-huidplooimeting*. Geraadpleegd op 24 januari 2014, [http://www.nutritionalassessment.azm.nl/algoritme+na/onderzoek/lichaamssamenstelling/huidplooimetingen.htm](http://www.nutritionalassessment.azm.nl/algoritme%2Bna/onderzoek/lichaamssamenstelling/huidplooimetingen.htm)
	+ Auteur onbekend, *Glucose*. Geraadpleegd op 24 januari 2014,

<http://www.diabetesfonds.nl/artikel/glucose>

* + Auteur onbekend, *Glucose*. Geraadpleegd op 24 januari 2014,

<http://www.diabetesdesk.nl/informatie/verschil-tussen-type-1-en-type-2/>

* + Auteur onbekend, *Peakflow.* Geraadpleegd op 11 februari 2014, <http://www.spirometrie.info/piekstroommeting.html>
	+ Auteur onbekend, *Buikomvang.* Geraadpleegd op 11 februari 2014,

[http://123afvallenzonderdieet.nl/Afvallen-zonder-Dieet-kennisbank/overgewicht/buikomvang- meten/](http://123afvallenzonderdieet.nl/Afvallen-zonder-Dieet-kennisbank/overgewicht/buikomvang-%20%20%20%20%20%20meten/)

* + Auteur onbekend, *Bloeddrukmeting.* Geraadpleegd op 11 februari 2014,

<https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/24-uursbloeddrukmeting?gclid=CObluLrky7wCFVDLtAodWDEAZg>

* + Auteur onbekend, *Bloeddrukmeting.* Geraadpleegd op 12 februari 2014,

<https://www.nhg.org/sites/default/files/content/nhg_org/uploads/002protocol_bloeddruk_meten_feb13.pdf>

* + Auteur onbekend, *Bewegen.* Geraadpleegd op 12 februari 2014,

<http://www.30minutenbewegen.nl/home-ik-voer-campagne/over-de-campagne/de-beweegnorm.html>

* + Auteur onbekend, *Alcohol.* Geraadpleegd op 12 februari 2014,

<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/verslaving/17720-de-gevolgen-van-overmatig-alcoholgebruik.html>

* + Auteur onbekend, *Voeding.* Geraadpleegd op 12 februari 2014,

<http://www.brood.net/brood-vraag-antwoord/brood-en-gezondheid/waarom-is-ontbijten-belangrijk/122/>

 Bijlagen

**Bijlage: Normtabel BMI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BMI (kg/m2) | Classificatie | Risico |
| <18,5 | ondergewicht | **Laag** (maar verhoogd risico op andere aandoeningen)* Botontkalking
* Verlies conditie 🡪 moe en futloos voelen
 |
| 18,5-24,9 | normaal gewicht | **Gemiddeld** * geen bijzonderheden
 |
| 25-29,9 | overgewicht | **Verhoogd** * Verhoogde bloeddruk
* Hartinfarct
* Kanker
 |
| 30 en hoger | obesitas | **Duidelijk verhoogd**Lichamelijke gevolgen* Hart en vaatziekten
* Diabetes

Sociale gevolgen* Onzekerheid
* Depressiviteit 🡪 eenzaam (contact wordt vermeden)

Praktische gevolgen* Reizen is moeilijk
* Kleding past niet
* Arbeidsongeschikt
 |

**Bijlage: Normtabel vetpercentage-huidplooimeting**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Huidplooi** | **Leeftijd** |  |  |  |  |
| **Dikte** | **17-19** | **20-29** | **30-39** | **40-49** | **50+** |
| 10mm | 5.34 | 4.88 | 8.72 | 11.71 | 12.88 |
| 12mm | 7.60 | 7.27 | 10.85 | 13.81 | 15.10 |
| 14mm | 9.53 | 9.30 | 12.68 | 15.59 | 16.99 |
| 16mm | 11.21 | 11.08 | 14.27 | 17.15 | 18.65 |
| 18mm | 12.71 | 12.66 | 15.68 | 18.54 | 20.11 |
| 20mm | 14.05 | 14.08 | 16.95 | 19.78 | 21.44 |
| 22mm | 15.28 | 15.36 | 18.10 | 20.92 | 22.64 |
| 24mm | 16.40 | 16.57 | 19.16 | 21.95 | 23.74 |
| 26mm | 17.44 | 17.67 | 20.14 | 22.91 | 24.76 |
| 28mm | 18.40 | 18.69 | 21.05 | 23.80 | 25.71 |
| 30mm | 19.30 | 19.64 | 21.90 | 24.64 | 26.59 |
| 32mm | 20.15 | 20.54 | 22.70 | 25.42 | 27.42 |
| 34mm | 20.95 | 21.39 | 23.45 | 26.16 | 28.21 |
| 36mm | 21.71 | 22.19 | 24.16 | 26.85 | 28.95 |
| 38mm | 22.42 | 22.95 | 24.84 | 27.51 | 29.65 |
| 40mm | 23.10 | 23.67 | 25.48 | 28.14 | 30.32 |
| 42mm | 23.76 | 24.36 | 26.09 | 28.74 | 30.96 |
| 44mm | 24.38 | 25.02 | 26.68 | 29.32 | 31.57 |
| 46mm | 24.97 | 25.65 | 27.24 | 29.87 | 32.15 |
| 48mm | 25.54 | 26.26 | 27.78 | 30.39 | 32.71 |
| 50mm | 26.09 | 26.84 | 28.30 | 30.90 | 33.25 |
| 52mm | 26.62 | 27.40 | 28.79 | 31.39 | 33.77 |
| 54mm | 27.13 | 27.94 | 29.27 | 31.86 | 34.27 |
| 56mm | 27.63 | 28. 7 | 29.74 | 32.31 | 34.75 |
| 58mm | 28.10 | 28.97 | 30.19 | 32.75 | 35.22 |
| 60mm | 28.57 | 29.46 | 30.62 | 33.17 | 35.67 |
| 62mm | 29.01 | 29.94 | 31.04 | 33.58 | 36.11 |
| 64mm | 29.45 | 30.40 | 31.45 | 33.98 | 36.53 |
| 66mm | 29.87 | 30.84 | 31.84 | 34.37 | 36.95 |
| 68mm | 30.28 | 31.28 | 32.23 | 34.75 | 37.35 |
| 70mm | 30.67 | 31.70 | 32.60 | 35.11 | 37.74 |
| 72mm | 31.06 | 32.11 | 32.97 | 35.47 | 38.12 |
| 74mm | 31.44 | 32.51 | 33.32 | 35.82 | 38.49 |
| 76mm | 31.81 | 32.91 | 33.67 | 36.15 | 38.85 |
| 78mm | 32.17 | 33.29 | 34.00 | 36.48 | 39.20 |
| 80mm | 32.52 | 33.66 | 34.33 | 36.81 | 39.54 |

**Normering mannen**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Leeftijd** | **te laag** | **normaal** | **te hoog** | **veel te hoog** |
| 20-39 | < 8% | 8% -20% | 20% - 25% | > 25% |
| 40-59 | < 11% | 11% - 22% | 22% - 28% | > 28% |
| 60-79 | < 13% | 13% - 25% | 25% - 30% | > 30% |

**Normering vrouwen**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Leeftijd** | **te laag** | **normaal** | **te hoog** | **veel te hoog** |
| 20-39 | < 21% | 21% - 33% | 33% - 39% | > 39% |
| 40-59 | < 23% | 23% - 34% | 34% - 40% | > 40% |
| 60-79 | < 24% | 24% - 36% | 36% - 42% | > 42% |

**Bijlage: Normtabel Peakflowmeting**

**FEV1 mannelijk ( liters )**



**FVC mannelijk ( liters )**



**FEV1 vrouwelijk ( liters )**



**FVC vrouwelijk ( liters )**



**Bijlage: Normtabel buikomvang**

**Buikomvang resultaat voor vrouwen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Buikomvang** | **Uitkomst** | **Risico’s** |
| Minder dan 68 cm | Je bent iets te licht(ondergewicht)  | BotontkalkingVerlies conditie 🡪 moe en futloos voelen |
| 68 tot 79.9 cm | Precies goed: hou dit gewicht(gemiddeld) | Geen bijzonderheden |
| 80 tot 87.9 cm | Je nadert de risicogrens(overgewicht) | Verhoogde bloeddruk HartinfarctKanker |
| 88 cm of meer | Je gezondheid is in gevaar(obesitas) | Hart en vaatziektenDiabetes |

**Buikomvang resultaat voor mannen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Buikomvang** | **Uitkomst** | **Risico’s** |
| Minder dan 79 cm | Je bent iets te licht(ondergewicht) | BotontkalkingVerlies conditie 🡪 moe en futloos voelen |
| 79 tot 93.9 cm | Precies goed: hou dit gewicht(gemiddeld) | Geen bijzonderheden |
| 94 tot 101.9 cm | Je nadert de risicogrens(overgewicht) | Verhoogde bloeddruk HartinfarctKanker |
| 102 cm of meer | Je gezondheid is in gevaar(obesitas) | Hart en vaatziektenDiabetes |

**Bijlage: Intakeformulieren**

**Persoonsgegevens**

**Naam:** *Paul Franke*

**Leeftijd:** *40 jaar*

**Gewicht:** *109kg*

**Lichaamslengte:** *187cm*

**Woonplaats:** *Hoogeveen*

**Geboorteplaats:** *Emmen*

**Huidige woonsituatie:** *Hoogeveen*

**Beroep:** *Buschauffeur*

**Leefstijlvragen**

**Heeft u op dit moment klachten of aandoeningen?**

*Klompvoeten*

**Heeft u in het verleden klachten of aandoeningen gehad?**

**Gebruikt u medicatie? zo ja, waarvoor? en hoelang gebruikt u deze medicatie al?**

*Nee*

**Zou u de komende tijd aandacht willen besteden aan het verbeteren/veranderen van uw leefstijl/leefpatroon? Zo ja, wat zou u dan graag willen verbeteren/veranderen ( bijv. afvallen, verminderen/stoppen alcohol, voeding, roken, meer bewegen )?**

*Afvallen, conditie verbeteren ( cardio )*

**Wat voor cijfer zou u uzelf geven ter aanzien van uw leefpatroon? Schaal 1/10 ( 1 is laag 10 is hoog )**

*7*

**Beweging**

**Hoeveel uren in de week sport u intensief (fitness, hardlopen, tennis)?**

**0-2 uren p.w.** *Wandelen met de hond*

**2- 6 uren p.w.**

**6-10 uren p.w.**

**10-12 uren p.w.**

**Meer dan 12 uren p.w.**

**Hoe veel uren in de week sport u matig intensief (fietsen/lopen naar bestemming ipv de auto, trappen lopen ipv de lift)?**

*Niet tot weinig*

**Vind u dat u voldoende beweegt?**

*Nee*

**Roken** *N.V.T*

**Hoeveel rookt u per dag/week? (incl. joints)**

**… Dag**

**… Week**

**Indien u rookt, bent u van plan hiermee te stoppen binnen afzienbare tijd?**

**Alcohol**

**Hoeveel glazen alcohol drinkt u per dag/week?**

**… Dag**

*15* **Week**

**Indien u alcohol nuttigt, wat drinkt u meestal?**

*Bier*

**Bent u van plan om in afzienbare tijd te minderen/stoppen met het nuttigen van alcohol?**

*Misschien*

**Voeding**

**Heeft u een regelmatig eetpatroon?**

*Ja, om de 2 uur eten*

**Ontbijt u altijd ’s morgens?**

*Ja, iedere ochtend*

**Hoeveel keer per week eet u fruit?**

*Dagelijks 2 stuks*

**Hoeveel liter vocht drinkt u per dag?**

*2 liter water/ ’s avonds frisdrank*

**Hoeveel koppen thee/koffie drinkt u per dag/week? Drinkt u dit incl. melk en/of suiker?**

*5 koppen koffie met melk en suiker/ Thee naturel*

**Ontspanning**

**Heeft u veel last van stress (dagelijkse, emotionele stress)**

*Normaal*

**Als u uw werk/schooldruk en andere soorten druk zou moeten becijferen, op welk cijfer komt u dan terecht op een schaal van 1 t/10?**

*6*

**Hoeveel uur in de week ontspant u (hiervoor geldt ook: rustig op de bank zitten, boek lezen, boodschappen doen indien u dit als ontspannend ondervindt)?**

*15 uur per week op de bank*

**Wat doet u nog meer om te ontspannen? ( bijv. vakantie )**

*Werken*

**Vindt u dit voldoende?**

 *Ja*

**Bedankt voor het invullen van het intakeformulier!**

**Persoonsgegevens**

**Naam:** *Natascha dieckman*

**Leeftijd:** *21 jaar*

**Gewicht:** *60kg*

**Lichaamslengte:** *174cm*

**Woonplaats:** *Dalerpeel*

**Geboorteplaats:** *Balkbrug*

**Huidige woonsituatie:** *Dalerpeel*

**Beroep:** *Kapster*

**Leefstijlvragen**

**Heeft u op dit moment klachten of aandoeningen?**

*Nee*

**Heeft u in het verleden klachten of aandoeningen gehad?**

**Gebruikt u medicatie? zo ja, waarvoor? en hoelang gebruikt u deze medicatie al?**

*Nee*

**Zou u de komende tijd aandacht willen besteden aan het verbeteren/veranderen van uw leefstijl/leefpatroon? Zo ja, wat zou u dan graag willen verbeteren/veranderen ( bijv. afvallen, verminderen/stoppen alcohol, voeding, roken, meer bewegen )?**

*Meer bewegen, minder roken*

**Wat voor cijfer zou u uzelf geven ter aanzien van uw leefpatroon? Schaal 1/10 ( 1 is laag 10 is hoog )**

*7*

**Beweging**

**Hoeveel uren in de week sport u intensief (fitness, hardlopen, tennis)?**

**0-2 uren p.w.**

**2- 6 uren p.w.** *Wandelen met de hond, werken, dansen*

**6-10 uren p.w.**

**10-12 uren p.w.**

**Meer dan 12 uren p.w.**

**Hoe veel uren in de week sport u matig intensief (fietsen/lopen naar bestemming ipv de auto, trappen lopen ipv de lift)?**

*2-6*

**Vind u dat u voldoende beweegt?**

*Ja*

**Roken**

**Hoeveel rookt u per dag/week? (incl. joints)**

*9* **Dag**

*63* **Week**

**Indien u rookt, bent u van plan hiermee te stoppen binnen afzienbare tijd?**

**Alcohol**

**Hoeveel glazen alcohol drinkt u per dag/week?**

**… Dag**

**… Week**

**Indien u alcohol nuttigt, wat drinkt u meestal?**

**Bent u van plan om in afzienbare tijd te minderen/stoppen met het nuttigen van alcohol?**

**Voeding**

**Heeft u een regelmatig eetpatroon?**

*Nee*

**Ontbijt u altijd ’s morgens?**

*Nee*

**Hoeveel keer per week eet u fruit?**

*Dagelijks 2 stuks*

**Hoeveel liter vocht drinkt u per dag?**

*2 liter*

**Hoeveel koppen thee/koffie drinkt u per dag/week? Drinkt u dit incl. melk en/of suiker?**

**Ontspanning**

**Heeft u veel last van stress (dagelijkse, emotionele stress)**

*Soms*

**Als u uw werk/schooldruk en andere soorten druk zou moeten becijferen, op welk cijfer komt u dan terecht op een schaal van 1 t/10?**

*6*

**Hoeveel uur in de week ontspant u (hiervoor geldt ook: rustig op de bank zitten, boek lezen, boodschappen doen indien u dit als ontspannend ondervindt)?**

*4 uur per week*

**Wat doet u nog meer om te ontspannen? ( bijv. vakantie )**

*Dansen, winkelen*

**Vindt u dit voldoende?**

 *Ja*

**Bedankt voor het invullen van het intakeformulier!**

**Persoonsgegevens**

**Naam:** *Lia Arkes*

**Leeftijd:** *53 jaar*

**Gewicht:** *58kg*

**Lichaamslengte:** *170 cm*

**Woonplaats:** *Schuinesloot*

**Geboorteplaats:** *Muiden*

**Huidige woonsituatie:** *Schuinesloot*

**Beroep:** *Verpleegster*

**Leefstijlvragen**

**Heeft u op dit moment klachten of aandoeningen?**

*Ja, schouderklachten en rugklachten/ Huidprobleem ( privé )*

**Heeft u in het verleden klachten of aandoeningen gehad?**

**Gebruikt u medicatie? zo ja, waarvoor? en hoelang gebruikt u deze medicatie al?**

*Soms, pijnmedicatie*

**Zou u de komende tijd aandacht willen besteden aan het verbeteren/veranderen van uw leefstijl/leefpatroon? Zo ja, wat zou u dan graag willen verbeteren/veranderen ( bijv. afvallen, verminderen/stoppen alcohol, voeding, roken, meer bewegen )?**

*Stoppen met roken*

**Wat voor cijfer zou u uzelf geven ter aanzien van uw leefpatroon? Schaal 1/10 ( 1 is laag 10 is hoog )**

*7*

**Beweging**

**Hoeveel uren in de week sport u intensief (fitness, hardlopen, tennis)?**

**0-2 uren p.w.**

**2- 6 uren p.w.**

**6-10 uren p.w.**

**10-12 uren p.w.**

**Meer dan 12 uren p.w.**

**Hoe veel uren in de week sport u matig intensief (fietsen/lopen naar bestemming ipv de auto, trappen lopen ipv de lift)?**

*Heb een lopend beroep, loop veel trappen*

**Vind u dat u voldoende beweegt?**

*Ja*

**Roken**

**Hoeveel rookt u per dag/week? (incl. joints)**

*14* **Dag**

**… Week**

**Indien u rookt, bent u van plan hiermee te stoppen binnen afzienbare tijd?**

*Ja*

**Alcohol** *N.V.T*

**Hoeveel glazen alcohol drinkt u per dag/week?**

**… Dag**

**… Week**

**Indien u alcohol nuttigt, wat drinkt u meestal?**

**Bent u van plan om in afzienbare tijd te minderen/stoppen met het nuttigen van alcohol?**

**Voeding**

**Heeft u een regelmatig eetpatroon?**

*Ja*

**Ontbijt u altijd ’s morgens?**

*Soms*

**Hoeveel keer per week eet u fruit?**

*3x per week fruit*

**Hoeveel liter vocht drinkt u per dag?**

*2 liter*

**Hoeveel koppen thee/koffie drinkt u per dag/week? Drinkt u dit incl. melk en/of suiker?**

*Koffie ong. 8 per dag alleen met melk*

**Ontspanning**

**Heeft u veel last van stress (dagelijkse, emotionele stress)**

*Soms*

**Als u uw werk/schooldruk en andere soorten druk zou moeten becijferen, op welk cijfer komt u dan terecht op een schaal van 1 t/10?**

*7*

**Hoeveel uur in de week ontspant u (hiervoor geldt ook: rustig op de bank zitten, boek lezen, boodschappen doen indien u dit als ontspannend ondervindt)?**

*20 uur per week*

**Wat doet u nog meer om te ontspannen? ( bijv. vakantie )**

*Hobby -> Maken van kaarten*

**Vindt u dit voldoende?**

 *Ja*

**Bedankt voor het invullen van het intakeformulier!**

1. Bijlage Normtabel BMI [↑](#footnote-ref-1)
2. Bijlage Normtabel vetpercentage-huidplooitmeting [↑](#footnote-ref-2)
3. Bijlage Normtabel Peakflowmeting [↑](#footnote-ref-3)
4. Bijlage Normtabel buikomvang [↑](#footnote-ref-4)