



INTAKELIJST PHYTAAL TRAINER

Datum:

Naam:	
Geboortedatum:	
Adres:	
E-mail:	
Telefoonnummer:	

Uitgebreide vragenlijst: veilig en verantwoord

Deze uitgebreide vragenlijst is bedoeld om zoveel mogelijk informatie te hebben om jou daarna goed en verantwoord te kunnen begeleiden. Hij is ingedeeld in veel verschillende onderdelen die allemaal belangrijk zijn om te beoordelen hoe jouw lichaam functioneert. Bewegen, voeding, slaap en nog een hele reeks andere factoren dragen namelijk allemaal bij aan jouw mate van herstel, groei en progressie. Vanzelfsprekend ga ik vertrouwelijk om met alle informatie die je me geeft. Laat gerust velden leeg als je dat fijner vindt. Als je bepaalde zaken liever mondeling bespreekt, kan dat natuurlijk altijd.

Werken aan doelen

De redenen waarom mijn cliënten met mij trainen kunnen enorm verschillen: zo wil de ene persoon zo fit mogelijk zijn voor een medische ingreep, terwijl de ander spiergroei wil realiseren na behandeling. Of de ene persoon wil meer ontspanning ervaren terwijl de ander meer energie wil opbouwen. Hoe meer je me kan vertellen over wat je wil bereiken, hoe beter ik je kan helpen. En wees gerust: ieder doel is goed!

Welk(e) doel (en) wil je met training bereiken?	
Waarom wil je deze doelen behalen?	
Hoever ben je nu bij die doelen vandaan?	
Hoe snel verwacht je dat we die doelen gaan behalen?	

Jouw lichaam

Leeftijd	
Lengte	
Gewicht	
Vetpercentage (als je dit weet)	

Veilig Trainen

Heb je de afgelopen maand pijn op de borst gehad zonder dat je een specifieke fysieke activiteit deed?	
Voel je pijn op de borst (drukkend van karakter) als je een fysieke activiteit doet?	
Is er ooit door een arts geconstateerd dat je last hebt van hart- en vaatziekten én dat je alleen lichamelijke activiteit op advies van een arts moet uitvoeren?	
Verlies je je balans wel eens als gevolg van duizeligheid of verlies je het bewustzijn wel eens?	
Heb je bot-, gewrichts- of rug aandoeningen zoals artrose, artritis of reuma die verergeren door inspanning?	
Gebruik je momenteel medicijnen in verband met je bloeddruk of voor je hart?	
Is er een (andere) medische of fysieke reden of zijn er belemmeringen waardoor je niet mee zou kunnen deelnemen of je (huis)arts toestemming zou moeten geven om deel te nemen aan een activiteitenprogramma?	
Is je behandelend arts bekend met deze situatie en stemt deze hiermee in dat u gaat sporten?	
Heeft je huisarts of behandelend arts belemmeringen of beperkingen opgelegd ten aanzien van sporten?	

Trainen

Ben je de afgelopen maanden actief geweest en zo ja hoe? Zo nee, welke fysieke activiteit kan je wel? (traplopen/wandelen/fietsen)	
Als je sport, welke sport(en) doe je, en hoe vaak in de week?	
Vind je bewegen leuk? Wat maakt het leuk/minder leuk?	
Wat vind je leuk om te doen met sporten/bewegen?	
Sport je het liefst alleen of met een maatje?	
Wat is je motivatie om te trainen? (doelen bereiken, uitlaatklep, plezier, vitaliteit etc.)	
Wat zijn je fysieke sterke en zwakke plekken?	
Hoe vaak kan/wil je trainen?	
Kan je buiten trainen? Zo nee, waarom niet?	

Blessures en chronische aandoeningen

Heb je momenteel een blessure, zo ja welke?	
Zo ja, geeft deze blessure beperkingen in je dagelijkse leven?	Druk uit in een schaal van 0-10 in hoeveel deze blessure in de weg staat. 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10
Word je hiervoor behandeld? Zo ja, door wie?	
Heb je in het verleden nog andere blessures gehad? Zo ja, welke?	
Heb je een chronische aandoening? Zo ja, welke?	0 Longen (astma/copd/bronchitis) 0 Hart (hartinfarct/palpitaties/ritmestoornis/pacemaker) 0 Gewrichten 0 Migraine 0 Diabetes 0 Hersen (letsel/epilepsie) 0 Oncologisch (in het verleden) 0 Anders:
Zo ja, geeft deze aandoening beperkingen in je dagelijkse leven?	Druk uit in een schaal van 0-10 in hoeveel deze aandoening in de weg staat. 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10
Ben je hiervoor nog onder behandeling? Zo ja, bij wie?	

Jouw gezondheidssituatie

Om de trainingen zo verantwoord mogelijk op te bouwen om jouw doelen te bereiken, is het van belang jouw individuele gezondheidssituatie nauwkeurig in kaart te brengen.

Moet je de komende tijd een behandeling ondergaan? Welke, waarvoor en wanneer?	
Ben je momenteel (naast bovengenoemde aandoeningen) nog verder onder behandeling van een psycholoog, arts of therapeut? Bij wie ben je onder behandeling en waarvoor?	
Neem je medicatie en zo ja waarvoor?	
Heb je operaties in het verleden ondergaan? Welke, waarvoor en wanneer?	
Ben je afgevallen of juist aangekomen de afgelopen 3 maanden. Hoeveel kilo? Oorzaak?	
Zijn er andere gezondheidgerelateerde zaken die hierboven niet aan bod zijn gekomen die je wilt delen?	

Specifieke vragenlijst voor cliënten met een oncologische aandoening

Deze vragen zijn alleen van toepassing voor cliënten met een oncologische aandoening

Indien dit niet op jou van toepassing is mag je doorgaan naar de vragen over “slaap en energieniveau”.

Voor welke vorm van kanker bent/wordt je behandeld?	
Welke behandeling krijg je?	<input type="checkbox"/> Operatie <input type="checkbox"/> Chemotherapie <input type="checkbox"/> Bestraling <input type="checkbox"/> Immunotherapie <input type="checkbox"/> Anders:
Is de behandeling afgerond? Zo niet, in welke behandelfase zit je nu?	
Je hebt de behandelingen	<input type="checkbox"/> langer dan 3 maanden geleden afgerond en geen klachten en/of belemmeringen <input type="checkbox"/> korter dan 3 maanden geleden afgerond en geen klachten en/of belemmeringen <input type="checkbox"/> langer dan 3 maanden geleden afgerond en wel klachten en/of belemmeringen
Heb je oncologische (trainings) revalidatie (gevolgd)?	<input type="checkbox"/> ja, korter dan 3 maanden en je hebt een evaluatierapportage en/of trainingsadviezen <input type="checkbox"/> ja, langer dan 3 maanden en geen ongewenste veranderingen sindsdien <input type="checkbox"/> ja, langer dan 3 maanden en ongewenste veranderingen sindsdien <input type="checkbox"/> nee, het was niet mogelijk vanwege klachten/belemmeringen <input type="checkbox"/> nee,
Ervaar je op dit moment nog klachten?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
Ervaar je klachten en/of belemmeringen/ last van:	<input type="checkbox"/> vermoeidheid <input type="checkbox"/> kortademigheid <input type="checkbox"/> hartkloppingen <input type="checkbox"/> oedeem <input type="checkbox"/> overig

Slaap en energieniveau

Slaap is één van de belangrijkste factoren om goed in de gaten te houden als het gaat om het bereiken van je gezondheids- en trainingsdoelen.

Rond welke tijd ga je meestal naar bed, en hoe laat sta je meestal op?	
Verandert dit ritme veel in het weekend?	
Val je makkelijk in slaap, en als dit langer duurt, hoe komt dit dan meestal? (piekeren, pijn, omgevingsgeluiden)	
Word je regelmatig wakker in de nacht?	
Hoe word je wakker? Uitgerust? Moe?	

Hoeveel beweeg je?

Om je goed te begeleiden wil ik graag weten wat het activiteitsniveau van je dagelijks leven is. Hoeveel beweeg je buiten het eventuele trainen nog meer, hoeveel loop je, of fiets je?

Fiets of wandel je naar je werk of voor je plezier (hond uitlaten?) en zo ja hoelang loop je dan in tijd of kilometers?	
Heb je een zittend beroep of juist een actief beroep, en kan je dit omschrijven?	
Maak je wel eens een wandeling in de pauze of na je werk?	
Hoe besteed je je avonden? Veel zittend/liggend of juist in beweging?	
Doe je veel in het huishouden?	
Zijn er bewegingen of activiteiten die je vermijdt en kan je aangeven waarom?	

Tijd, stress en motivatie

Spelen er, naast het feit dat je in een medisch traject zit, momenteel andere stressoren in je leven? Zo ja, welke?	
Hebben stressoren invloed op je voeding, training of slaap? Zo ja, op welke manier?	
In hoeverre moet je jezelf ertoe zetten om te bewegen of komt motivatie makkelijk voor je?	
Kom je vaak tijd te kort in de week? En heeft dit invloed op hoe vaak je kan of gaat sporten?	

Voeding

Voeding is een erg belangrijke factor als het gaat om vitaliteitsdoelen bereiken.

Hoe zou je je huidige voedingspatroon omschrijven?	
Heb je last van voedselallergieën en zo ja welke?	
Verandert je voedingspatroon veel als je gestrest of emotioneel bent?	
In wat voor situaties "gaat het vaak mis" qua voeding voor jou?	
Hoeveel alcohol (aantal glazen, wat voor soort alcohol) nuttig je in de week?	
Snoep je graag of eet je veel tussendoortjes buiten je normale voeding?	
Drink je calorierijke dranken? (Frisdrank, suiker in de koffie, fruitsappen etc.) Zo ja, hoeveel glazen per week of dag?	
Rook je, en zo ja hoeveel?	
Gebruik je drugs? Zo ja welke, hoe vaak?	

Mochten er nog onderwerpen zijn waar ik niet naar gevraagd heb en die je belangrijk vindt om met mij te delen, voeg die dan gerust toe aan deze informatie.

Ik zie ernaar uit om samen aan de slag te gaan!
Met vriendelijke groeten,

Marieke van Zanten
info@phytaaltrainer.nl