

# INTAKE VRAGENLIJST



**B** Plan**B**

de basis voor een vitaal leven



# SLAAP

.....  
Hoeveel uren slaap je gemiddeld per nacht?

.....  
Lig je 's avonds lang wakker voordat je in slaap valt?

ja

nee

.....  
Word je 's nachts een of meerdere keren wakker?

ja

nee

Zo ja, hoe vaak?

.....  
Word je uitgerust wakker 's ochtends?

ja

nee

.....  
Slaap je voor je gevoel diep en vast?

ja

nee

.....  
Word je makkelijk wakker als de wekker gaat?

ja

nee

.....  
Word je 's ochtends met een hoge ademhaling wakker?

ja

nee

.....  
Word je 's ochtends met spanning op je spieren wakker?

ja

nee



# ADEMHALING

Ben je wel eens kortademig of benauwd? ja nee

Heb je snel spierpijn of zware benen, ook al heb je niet gesport? ja nee

Ben je wel eens duizelig? ja nee

Hou je overdag je buikspieren aangespannen of je navel ingetrokken? ja nee

Heb je problemen met je bekkenbodemp? Pijn of incontinentie etc.? ja nee

Heb je met regelmaat hoofdpijn of nekpijn? ja nee

Herken je de volgende symptomen?

- vermoeidheid ja nee
- reumatische klachten ja nee
- met regelmaat ontstekingen aan spieren en gewrichten ja nee

Herken je de volgende symptomen?

- regelmatig zuchten na uitademing ja nee
- nerveus en/of hartkloppingen ja nee
- heesheid of chronische hoest in tijden van stress ja nee



# IMMUUNSYSTEEM

Ben je in de winter met regelmaat verkouden of ziek?	ja	nee
Als je verkouden of ziek bent is dit dan langer dan een week?	ja	nee
Heb je met regelmaat huidklachten of eczeem?	ja	nee
Kun je de kwaliteit van je gebit beschrijven als goed?	ja	nee
Neem je vaker dan een keer per dag een douche?	ja	nee
Ben je regelmatig stijf als je uit bed komt?	ja	nee
Heb je na het eten regelmatig een 'dip' of voel je je moe?	ja	nee
Heb je wel eens last van obstipatie of diarree?	ja	nee
Ga je een of twee keer per dag voor een grote boodschap naar het toilet?	ja	nee
Heb je met regelmaat een opgeblazen gevoel in je buik?	ja	nee
Bloed je tandvlees na het gebruik van een tandenstoker?	ja	nee



# VOEDING

---

Beschrijf wat je op een dag eet, van ochtend tot avond.  
Eet je bijvoorbeeld een broodje, gaat hier boter op? En wat voor beleg etc.

**Ochtend:**

Eet je een tussendoortje? En zo ja, wat?

ja

nee

---

**Middag:**

Eet je een tussendoortje? En zo ja, wat?

ja

nee

---

**Avond:**

Eet je voor het slapen gaan nog wat? En zo ja, wat?

ja

nee

---

**Vochthuishouding:**

Koffie

Aantal kopjes?

Thee

Aantal kopjes?

Water

Aantal glazen?

Alcoholische dranken

Aantal glazen?

Anders:

Aantal glazen?



# ONTSPANNING

Ervaar je dagelijks stress?	ja	nee
Ben je wel eens boos op dingen die buiten je controle om gebeuren?	ja	nee
Heb je vaak het gevoel dat dingen je meezitten?	ja	nee
Ben je goed in dingen die gebeuren 'de baas' te blijven?	ja	nee
Heb je wel eens keelproblemen (heesheid, hoesten) in tijden van stress?	ja	nee
Heb je wel eens het gevoel dat je niet bent opgewassen tegen de dingen die je moet doen?	ja	nee
Heb je regelmatig pauze en benut je deze ook?	ja	nee
Werk je 's avonds vaak thuis nog door?	ja	nee

In welke 'stress-mindset' herken je je het meest?

Mindset 1: 'Stress is slecht'

- het ervaren van stress is slecht voor mijn gezondheid en vitaliteit
- het ervaren van stress maakt me minder productief en verlaagt mijn prestaties
- het ervaren van stress vermindert mijn ontwikkeling en groei
- de effecten van stress zijn negatief en moet ik vermijden

Mindset 2: 'Stress ontwikkelt mij'

- het ervaren van stress verbetert mijn gezondheid en vitaliteit
- het ervaren van stress verbetert mijn prestatie en productiviteit
- het ervaren van stress ondersteunt mijn ontwikkeling en groei
- de effecten van stress zijn positief en kan ik benutten



# BEWEGING

.....  
Hoeveel tijd spendeer je per dag in de buitenlucht?

.....  
Hoeveel uren per dag zit je gemiddeld?

.....  
Lukt het je momenteel om elke 20 minuten even te bewegen?

ja

nee

.....  
Hoeveel uren per week sport je?

.....  
Welke sport?

.....  
Heb je in het verleden blessures gehad? Zo ja, welke?  
Noem ook operaties of littekens.

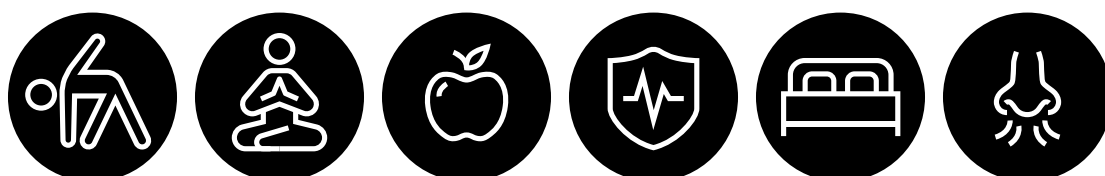
ja

nee

# VITALITEIT

.....  
Wat voor cijfer geef jij je eigen vitaliteit op een schaal van 0-10?





[WWW.TIJDVOORPLANB.NU](http://WWW.TIJDVOORPLANB.NU)

Fysio Totaal Waalwijk  
Mozartlaan 3  
5144 XW Waalwijk  
(0416) 33 65 37  
[info@fysiototaalwaalwijk.nl](mailto:info@fysiototaalwaalwijk.nl)