

## Leefstijl anamnese <sup>1</sup>

<b>Naam:</b>			<b>Dag en datum:</b>		<b>Werkdag : ja/nee*</b>	<b>Dag: 1/2/3</b>
<b>Eten én drinken</b>	Ontbijt:	Tussendoor	Lunch	Tussendoor	Avondeten (= diner)	Tussendoor
<b>Bloedsuiker meting (eventueel)</b>	Nuchter (=lege maag): 1,5-2 uur na ontbijt:		Voor de lunch: 1,5-2 uur na lunch:		Voor diner: 1,5-2 uur na diner:	
<b>Alcohol, drugs, sigaretten</b>	Ochtend (aantal & wat):		Middag (aantal & wat):		Avond (aantal & wat):	
<b>Beweging</b>  <i>*doorhalen wat niet van toepassing is.</i>	<b>Ochtend</b> Voor/na* ontbijt Soort beweging:  Duur:		<b>Middag</b> Voor/na* lunch Soort beweging:  Duur:		<b>Avond</b> Voor/na* avondeten Soort beweging:  Duur:	
<b>Slaap</b>	Van: ..... uur tot .....uur Kwaliteit ..... (0= heel slecht, 10= heel goed) Waarom/waardoor goed of slecht geslapen?				<b>Diabetesmedicatie?</b> (Tijdstip & middel): - - - -	
<b>stress</b>	Cijfer: ..... (0= geen stress, 10 = heel veel stress)  Waarover/waardoor stress? (ziekte, werk, familie, omgeving?)				<b>Wat valt op? Wat zou er anders kunnen om doelen te bereiken?</b> - - - -	

<sup>1</sup> Naar voorbeeld van Vereniging Arts en Leefstijl en Voeding Leeft.

