



11/06/2023

Coachee 2

Minor: Leefstijl coaching

Naomi Kuipers

400419

Klas A

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Slaapplan	4
Feedback.....	8
Bronvermelding	10
Bijlagen	12
Bijlage A Intakeformulier	12
Bijlage B Ingevulde slaapdagboek	19
Bijlage C Voedingsdagboek	20
Bijlage D Slaapdagboek	21
Bijlage E Interventie ademhalingsoefeningen	23
Bijlage F Interventie progressieve relaxatie	24
Bijlage G Spotify playlist	25
Bijlage H Feedback mailtjes	26

Inleiding

In dit document staat het uitgewerkte slaapplan. Verder staat in het document het intakegesprek uitgewerkt.

Ik heb bij deze coachee voornamelijk de focus gelegd op slaap, aangezien de hulpvraag achter de hulpvraag in dit geval betrekking had tot slaap en ontspanning.

Mijn coachee benoem ik met de eerste letter van haar naam vanwege de privacyregels. Mijn coachee die ik voor slaap en ontspanning heb begeleid, benoem ik met de letter L.

Alle bijhorende documenten zoals het intake gesprek en het slaapdagboek zijn terug te vinden in de bijlagen.

Slaapplan

Screening en onderzoek anamnese Wie is mijn coachee?

Mijn coachee is een vrouw en is 18 jaar oud. Zij doet momenteel een HBO studie, daarnaast werkt ze in een Pizzeria als serveerster. Gemiddeld besteedt ze ongeveer 50 uur aan school (inclusief de lessen) en werkt ze ongeveer 18-20 uur in de week.

Verder woont L. nog bij haar ouders thuis. Ze woont in een dorp in de provincie Groningen. Op school staat ze veel tijdens de practica uren en bij de hoorcolleges zit ze dan wel. En tijdens haar werk loopt ze eigenlijk de hele tijd. Ze zit ongeveer 6 uur per dag. Ook wandelt ze naar school toe elke dag. Ze wandelt dan 20 minuten heen en weer 20 minuten terug.

Verder sport L. ook in de sportschool. Ze behaalt alle beweegrichtlijnen die voor haar van toepassing zijn.

Slaapgeschiedenis

Als het gaat om mijn cliënt haar slaapgeschiedenis, heb ik gekeken naar het intakegesprek en het ingevulde slaapdagboek.

In het intakegesprek gaf L. aan dat ze gemiddeld 6 uur per nacht slaapt, maar ik heb haar gevraagd een slaapdagboek bij te houden en daar kwam uit dat ze soms ook nachten heeft waarbij ze maar 3 uur per nacht slaapt. Ondanks dat ze maar drie uur in de nacht geslapen heeft hoeft ze niet bij te slapen overdag. Wel is ze heel moe, maar ze haalt het niet in.

Verder heeft ze er ook last van dat ze niet uitgerust wakker wordt behalve als ze minimaal 8 uur geslapen heeft. L. heeft in het verleden zich niet verder verdiept in haar slaap of op haar ontspanning.

Specifieke gegevens

Op dit moment weegt L. 68 kg en ze is 165 cm lang. Haar BMI is op dit moment 25 en dus net te hoog. Maar als ze 67,9 kg had gewogen zat ze op een gezond gewicht. Op dit moment zijn er geen rode vlaggen waar ik rekening mee moet houden.

De ideeën van de coachee

Verder geeft L. aan dat ze denkt dat de mens 6 tot 8 uur slaap nodig heeft. Daarnaast vindt ze slapen wel belangrijk, maar ze geeft ook aan dat ze meer een avondpersoon is en dus liever in de avond wakker blijft.

L. verwacht van mij dat ik met tips kom waardoor zij makkelijker in slaap komt als ze op bed ligt en dat ze doormiddel van die tips minder moe is overdag.

Als laatste ziet ze stress als een reden waardoor mensen niet kunnen slapen en dat ze eerder grijs haar krijgen dan andere mensen.

L. kan goed ontspannen doormiddel van het lezen van een boek, het kijken van een film en het luisteren naar muziek.

Het ingevulde slaapdagboek en het intakeformulier zijn terug te vinden in de bijlage.

Hulpvraag

De hulpvraag luidt als volgt: "Ik wil fitter worden". Het begrip "fit" betekent voor iedereen wat anders. Om die reden heb ik haar ook gevraagd wat fitter zijn voor haar betekent. L. gaf aan dat als zij fitter is zij dit merkt aan meer energie overdag en dat ze zich fitter voelt in haar lichaam.

L. geeft ook aan dat ze wilt afvallen en dat ze niet ontbijt en ook dit graag wilt veranderen. Nadat ik wat meer vragen heb gesteld ook op het gebied van slaap en ontspanning, ben ik erachter gekomen dat er op dat gebied ook nog wel wat verbeterpunten liggen. De vragen die ik heb gesteld in deze fase zijn terug te lezen in het intakeformulier in de bijlage.

Dus tijdens een vervolg gesprek met L. hebben we er gezamenlijk voor gekozen om ons te focussen op het slaap en ontspanningsgedeelte om op die manier er voor te zorgen dat ze overdag fitter is.

De hulpvraag komt vooral uit L. zelf. Daarnaast bleek ze in de gesprekken ook wel te willen veranderen, maar nog niet weet hoe. Hierdoor zit L. in de verkenningsfase van het Stages of Change model. Ik heb haar naar de actiefase geholpen door tips en kennis. Daarnaast ben ik samen met haar gaan kijken naar het advies.

L. merkt dat doordat ze weinig slaapt ze overdag erg moe is en weinig energie heeft om te sporten. Ook verslaapt ze zich nog wel eens als ze afspraken heeft staan. L. is erg gemotiveerd om hier mee aan de slag te gaan. Ze hoort namelijk vanuit vrienden en familie dat slapen echt wel belangrijk is en dat zij te weinig slaap heeft. Ze weet zelf ook heel goed dat het zo niet verder kan en dat ze echt meer moet slapen. L. geeft wel aan dat ze hoopt dat de tips die ik haar geef ook echt gaan werken, maar dat ze wel een beetje sceptisch is.

Invloed van voeding & beweging

Omdat erachter te komen of mijn cliënt de juiste vitaminen binnenkrijgt heb ik aan L. gevraagd of ze een voedingsdagboek wilde bijhouden. Dit voedingsdagboek is terug te vinden in de bijlage. Uit het voedingsdagboek kwam naar voren dat L. gemiddeld 0,99 mg vitamine B6 per dag binnenkrijgt. Daarnaast krijgt ze gemiddeld 12,15 mg per dag B3 binnen, verder krijgt ze gemiddeld 0,71 µg per dag B12 binnen en op het gebied van eiwitten krijgt ze gemiddeld 39,8 gram per dag binnen.

Verder kwam ook naar voren dat L. niet elke dag ontbijt. Dit doet ze niet per se met een reden, maar meer omdat ze dan geen honger heeft of omdat ze laat wakker wordt.

Op het gebied van bewegen en sporten, krijgt L. zoals terug te lezen is in de screening en onderzoek anamnese veel beweging.

Verder gaf L. in verschillende gesprekken ook aan dat ze energie haalt uit het sporten en ook eerder kan slapen als ze dan in bed ligt.

Om te kijken wat bewegen voor invloed heeft op L. haar slaap. Heb ik haar hier ook vragen over gesteld in haar slaapdagboek.

In het slaapdagboek staan verder nog verschillende vragen die verschillend zijn voor de ochtend en avond. Ik heb gekozen voor een papieren slaapdagboek zodat ze niet naar een scherm hoeft te kijken. Daarnaast zijn de vragen kort maar informatief waardoor er niet veel tijd in zit om ze te beantwoorden, maar ik heb wel wat gehad aan de antwoorden.

Diagnose

Voeding

Op het gebied van voeding heb ik de volgende diagnoses kunnen stellen:

L. krijgt te weinig vitamine B6 en B12 binnen. Verderop leg ik uit waarom deze vitamines belangrijk zijn.

L. krijgt te weinig tryptofaan binnen. Tryptofaan is een belangrijke stof als het gaat om slaap en ontspanning. Hoe deze stof werkt en waarom die zo belangrijk is leg ik verderop uit.

(Voedingscentrum, z.d.).

L. eet niet elke dag ontbijt, omdat ze geen honger heeft of omdat ze geen zin heeft om eten te maken. Betts et al geeft aan dat niet ontbijten kan leiden tot meer energie inname in de middag. Dat komt, omdat je dan in de ochtend te weinig energie hebt binnen gekregen. Dit kan dan betekenen dat je te veel kcal inneemt waardoor je weer aankomt (Betts et al., 2016).

L. geeft aan soms ook alcohol te drinken. Ondanks dat ze hier niets aan wilt veranderen, omdat ze eigenlijk alleen alcohol drinkt als ze een feestje heeft. Heb ik wel gekeken naar de effecten van alcohol op je slaap. "Alcohol zorgt er voor dat je niet in de diepste, meest rustgevende soort slaap terecht komt. Hierdoor kan je in de ochtend wakker worden met een niet uitgerust gevoel" (Miller & Muñoz, 2008).

(Bettonviel et al., 2012).

Beweging

Ook heb ik op het gebied van beweging wat diagnoses kunnen stellen:

Uit het slaapdagboek van L. blijkt dat ze beter slaapt en uitgeruster wakker wordt al ze veel gewandeld heeft op de dag van tevoren.

Naast dat L. energie haalt uit het sporten geeft ze in meerdere gesprekken ook aan, dat ze ontspannen wordt van bewegen en sporten (FabianFeryn, 2022).

Werk

Een andere diagnose die ik heb kunnen stellen is dat haar werk een negatieve invloed heeft op haar slaap. Ze komt dan namelijk laat thuis en kan dan nog niet in slaap komen, daarnaast eet ze dan laat in de avond nog een grote maaltijd waardoor haar lichaam als het ware nog "aan" staat. Op dit vlak is L. niet zo positief. Ze is het wel met mij eens, maar ze kan niet zo maar stoppen met werken bij haar werk. Wat ik natuurlijk volledig snap dus hier zou ik omheen moeten werken bij haar advies. Ze is wel bereid om wat te veranderen aan haar avondroutine als ze gewerkt heeft als ze daardoor beter en langer kan slapen.

Telefoon

Als laatste kwam uit haar slaapdagboek naar voren dat ze best wel vaak nog op haar telefoon kijkt als ze in bed ligt. Hierdoor raakt ze dan afgeleid en blijft ze langer wakker dan gepland. Ook maakt ze door blauwlicht minder melatonine aan.

Slaap- & ontspanningsadvies behandeldoelen

Eisen

De hoofdeis van het advies is dat het past in L. haar drukke leven. De interventies moeten dus niet te veel tijd innemen en ook laat in de avond, na haar werk, nog uit te voeren zijn. Ook moeten het leuke interventies zijn, waardoor ze ook zin heeft om ze uit te voeren en hoogst waarschijnlijk ook gaat doen. Dit vanwege de reden dat ze anders misschien kiest voor video's kijken op haar telefoon in plaats van de passende interventies te doen.

Over haar telefoon gesproken de interventies moeten kunnen worden uitgevoerd zonder het gebruik van een telefoon, vanwege het feit dat ze anders weer blauwlicht binnen krijgt en misschien wordt afgeleid.

Daarnaast geeft ze ook aan dat ze het niet leuk vind om naar een spraakopname te luisteren en dus liever iets opgeschreven mee krijgt dan een spraakopname.

Doelen

Haar hoofddoel kwam nog steeds overeen met het intake gesprek. Ze wilt namelijk nog steeds fitter worden. Haar hoofddoel klinkt dan als volgt:

“Binnen 4 weken wil ik mij fitter voelen. Fitter voelen betekent voor mij dat ik meer energie heb overdag en dat ik mij fitter voel in mijn lichaam. Dit wil ik behalen doormiddel van een passend en persoonlijk slaapadvies. Ik kan mijn voortgang bijhouden doormiddel van een slaapdagboek, waarin ik neer zet hoe ik mij overdag en in de avond voelde. Het doel is aan te passen als ik geen verschil merk binnen de 4 weken.”

Het slaapdagboek is terug te vinden in de bijlage. Het voedingsdagboek wordt bijgehouden doormiddel van de app “mijn eetmeter”.

Slaap- & ontspanningsadvies

Interventie op het gebied van voeding

Zoals ik eerder heb benoemd heb ik meerdere diagnoses kunnen stellen uit de voeding van mijn coachee. De vitaminen B12 en B6 zijn goed voor de aanmaak van melatonine en je zenuwstelsel. Bij tekorten aan deze vitaminen kan 1 van de effecten zijn dat je minder goed en/of minder lang slaapt. Vanwege deze reden heb ik een aantal tips gegeven aan L. wat ze kan eten zodat ze deze vitaminen binnenkrijgt. In het onderstaand tabel staat aangegeven welke voedingsmiddelen dat zijn. Daarnaast had L. ook een tekort aan de stof tryptofaan. Tryptofaan is de voorloper van serotonine en van melatonine.

Tekorten van deze stof kan er dus voor zorgen dat ze te weinig melatonine aanmaakt. Terwijl juist deze stof er voor zorgt dat je moe wordt en dus gaat slapen. Maar omdat ze soms zo slecht slaapt heeft ze overdag alleen maar zin in snacks en niet in volledige maaltijden. Daarom heb ik ook op basis van deze informatie onderzoek gedaan naar wat L. beter kan eten om wel aan de tryptofaan te komen. Deze voedingsmiddelen staan in het onderstaande tabel (Voedingscentrum, z.d.).

Voedingsstof	Voedingsmiddel
Vitamine B6	Vlees, eieren, vis, noten, brood en graanproducten, peulvruchten, groente, melk- en melkproducten en kaas.
Vitamine B12	Dierlijke producten zoals melk, melkproducten, vlees, vleeswaren, vis en eieren.
Tryptofaan	Melk, kip, ei, rijst en spinazie

Tabel 1: Voedingsstoffen en voedingsmiddelen

Interventie op het gebied van slaap

Hieruit bleek dat ze vaak best lang wakker ligt voordat ze uiteindelijk kan gaan slapen. Meestal zit ze dan nog een tijd op haar telefoon voordat ze echt moe is en dus gaat slapen.

Om dit te veranderen heb ik meerdere interventies hierop gericht.

- Ademhalingsoefeningen: de eerste interventie die op dit moment gedaan kan worden zijn ademhalingsoefeningen.

In de bijlage staat het document die L. hier bij kan houden om deze interventie uit te voeren.

1 van de eisen is namelijk om geen spraakopname te doen, vandaar dat ik heb gekozen voor

een document die uitgeprint wordt. Ik heb hierbij gekozen voor de 4-7-8 ademhaling, omdat deze voor ontspanning is (Vitakruid, z.d.). daarnaast heb ik samen met mijn coachee verschillende ademhalingsoefeningen gedaan tijdens een gesprek. En zij gaf aan dat deze het fijnst was om te doen.

- Mochten de ademhalingsoefeningen niet werken kan L. ook progressieve relaxatie doen. Wederom wordt hier een document voor gemaakt en kan deze uitgeprint worden. Deze interventie werkt ook om te beseffen waar je bent en bewust te worden van je eigen lichaam. Op deze manier kan je slapeloosheid verlichten en stress en angst verminderen (Mindfulness.nl, 2022).

Beide interventies kunnen worden uitgevoerd zonder het gebruik van een telefoon of een ander blauwlicht scherm. Hierdoor kan mijn cliënt zich volledig focussen op zichzelf en op haar eigen kunnen en denken.

Interventies op het gebied van ontspannen

L. geeft zelf ook aan dat ze ontspannen wordt van muziek en lezen. Op basis van die redenen heb ik een playlist gemaakt met rustige muziek. Op die manier kan ze de playlist gewoon aan zetten en een boek pakken om dan overdag ook te kunnen ontspannen op momenten van bijvoorbeeld stress. De link naar de playlist staat in de bijlage.

Toekomst

L. heeft een paar weken het advies uitgeprobeerd en geeft aan dat vooral de voedingsadviezen werken. Ondanks dat L. de andere interventies niet vaak heeft gebruikt heeft het wel gewerkt geeft ze aan. Doordat L. nu beter en langer slaapt heeft ze overdag meer tijd om te sporten. dit heeft op haar beurt weer invloed op L. haar slaap. Als L. deze adviezen zal blijven volhouden zal ze vaker met een uitgeruster gevoel wakker worden en dus de vicieuze cirkel doorbreken.

Feedback

Om te weten te komen of ik goed op weg was heb ik aan medestudenten feedback gevraagd op mijn slaapplan. Verder heb ik mijn medestudenten ook gevraagd om kritisch te kijken naar wat ik heb opgeschreven en of het korter of anders geformuleerd moest worden.

Ik heb Amber en Kira gevraagd om feedback.

Hieronder volgt hun feedback en ook geef ik aan wat ik met de feedback heb gedaan.

Amber haar feedback:

- Goed dat je conclusies toe hebt gevoegd als: hiermee voldoet ze aan de beweegrichtlijnen.
- Ik denk dat je bij het 'onderzoek' nog wat informatie kan toevoegen, er komt later in het advies wat nieuwe informatie naar boven over bijvoorbeeld: waarom slaapt ze maar 3 uur per nacht? Slaapt ze nog overdag? Heeft ze ontspanningsmomenten overdag? Eet ze nog in de avond? Mobielgebruik? Door dit bij het kopje 'onderzoek' te vertellen, kun je bij het advies denk ik wat concreter worden. Er staat veel (soms nieuwe) informatie namelijk. Dan hoef je bij het advies bijvoorbeeld niet opnieuw te zeggen dat ze lange dagen school heeft en veel werk, maar dan concreter.
- Bronnen zijn goed weergegeven.
- Heb het idee dat het veel in 1x is (vitamines, ontbijten, Ochten routine, 's avonds) is dat ook zo? Is dat dan haalbaar of evt. Planning?

Kira haar feedback:

- Slikt ze helemaal geen medicatie of geen relevante medicatie?
- Wat is een moment dat bepaalde rode vlaggen de reden zijn om te stoppen met de behandeling?
- Je geeft aan dat ze tips van jou wil en hoopt dat dit helpt maar dat ze wel een beetje sceptisch is. Ze is bewust van haar slaapprobleem, doordat ze dit hoort van anderen, maar ook doordat ze merkt dat ze hier dagelijks last van heeft. Uit dit korte stukje info heb ik het gevoel dat ze wel wil veranderen, maar nog niet weet hoe, dus fase 3 van het stages of change model, de verkenning fase. Ze zou naar de actiefase kunnen door de tips van jou uit te proberen, maar ik denk dat het belangrijk is dat ze hier zelf ook een rol in krijgt, bijvoorbeeld hierover meedenken> helpt ook de motivatie.
- Erg goed dat je bewegen en voeding ook bij het slaapplan betreft, dit heeft natuurlijk allemaal invloed op elkaar.
- Je kan natuurlijk niet zeggen dat iemand moet stoppen met werken. Wel erg goed dat je dit bespreekbaar hebt gemaakt! Ze kan dan zelf hierover nadenken, doordat ze er nu misschien wat bewuster van is.
- Samen> top!
- Goed dat je met kleine stappen begint waarin zij meedenkt!
- Ik vind het erg overzichtelijk en uitgebreid uitgewerkt.

Wat heb ik er mee gedaan?

Ik ben erg blij met de feedback die ik heb ontvangen. Aan de hand van de feedback van Kira heb ik nog een keer gekeken naar de stages of change model. Hierdoor heb ik besloten dat mijn coachee aan het begin inderdaad in de verkenningsfase zat. Door het delen van kennis en tips te geven heb ik haar kunnen overhalen naar de actiefase. Hierdoor heb ik een goed plan kunnen opstellen. De vraag van Kira over de rode vlaggen heb ik niet beantwoord in dit document. Wel heb ik bij het "wat heb ik geleerd" document het hierover gehad. Wat Amber verteld klopt helemaal. Dus aan de hand van haar feedback heb ik meer en relevantere informatie in het onderzoek gezet en in de diagnose vooral diagnoses gesteld. Aan de hand van de feedback van Amber over of het niet te veel in 1x is heb ik een aantal aanpassingen gemaakt in het advies. Zo heb ik wel tips gegeven op het gebied van voeding, maar heb ik de doelen weggehaald waardoor het voor de coachee makkelijker te behalen is.

Expert feedback Charissa

Ondanks dat Charissa liever geen feedback wilde geven op het hele plan heb ik haar tijdens de lessen wel wat vragen gesteld. Zo heb ik aan Charissa gevraagd of niet ontbijten erg was. Zij gaf aan dat dat niet per se erg is, want sommige mensen hebben nou eenmaal niet zo'n honger in de ochtend. Daarom heb ik de druk er destijds ook wat afgehaald op het gebied van ontbijten. Daarnaast heb ik aan Charissa ook wat vragen gesteld over de stof tryptofaan. Ik had namelijk aan haar gevraagd waar dit precies in zit en hoe je weet of iemand er genoeg van binnenkrijgt. Charissa gaf aan in welke voedingsmiddelen deze stof zat en als iemand hier niks of weinig van binnen zou krijgen kan je de conclusie trekken dat deze persoon te weinig tryptofaan zou binnenkrijgen.

Bronvermelding

Bettonviel, A., Koolwijk, P., & Raymann, R. (2012). De relatie tussen slaap voeding en herstel. *Sportgericht*. Geraadpleegd op 13 mei 2023, van https://www.researchgate.net/profile/RoyRaymann/publication/257985991_De_relatie_tussen_slaap_voeding_en_herstel/links/00b7d5268d3fa8e1c9000000/De-relatie-tussen-slaap-voeding-en-herstel.pdf

Betts, J. A., Richardson, J. D., Chowdhury, E. A., Holman, G. D., Tsintzas, K., & Thompson, D. (2016, 10 februari). The causal role of breakfast in energy balance and health: a randomized controlled trial in obese adults. *Oxford Academic*. Geraadpleegd op 13 mei 2023, van <https://academic.oup.com/ajcn/article/103/3/747/4569579?searchresult=1>

Miller, W. R., & Muñoz, R. F. (2008). Goed slapen. In *Bohn Stafleu van Loghum eBooks* (pp. 152–160). https://doi.org/10.1007/978-90-313-6398-8_21

Mindfulness.nl. (2022). Progressieve Relaxatie - Mindfulness.nl. *Mindfulness.nl*. <https://mindfulness.nl/progressieve-relaxatie-spierontspanning/#:~:text=Progressieve%20relaxatie%2C%20ook%20wel%20bekend,soorten%20chronische%20pijn%20te%20verminderen>.

Moeite met opstaan? 5 tips. (z.d.). SamenGezond. <https://www.samengezond.nl/moeite-metopstaan-5-tips/>

Vitakruid. (z.d.). Hoe ademhalingsoefeningen kunnen helpen bij stress. *Vitakruid*. <https://www.vitakruid.nl/blog/ho-ademhalingsoefeningen-kunnen-helpen-bij-stress>

Voedingscentrum. (z.d.). *Vitamines*. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamines.aspx>

FabianFeryn. (2022, 23 september). *Beter slapen door te sporten en te bewegen*. Sleeplife®. <https://sleeplife.be/nl/blog/beter-slapen-sportenbewegen#:~:text=Bewegen%20werkt%20ook%20een%20goeie,op%20fysiek%20als%20mental%20vlak>.

Afbeeldingen en tabellen

Afbeelding 1: Slaapdagboek	19
Afbeelding 2: Interventie ademhalingsoefeningen	23
Afbeelding 3: Interventie progressieve relaxatie	24
Afbeelding 4: Feedback Kira & Amber	26

Tabel 1: Voedingsstoffen en voedingsmiddelen	7
--	---

Bijlagen

Bijlage A Intakeformulier

Algemeen

Onder het kopje “algemeen” komen er vragen naar voren over uw persoonsgegevens, maar ook over uw leefsituatie. Op deze manier kan ik een goed beeld maken over uw leven en u op een passende manier begeleiden naar een gezondere leefstijl. Snapt u een vraag niet of beantwoordt u die liever in een gesprek dan is dat geen enkel probleem. De antwoorden die u geeft op de vragen blijven tussen u en mij.

Datum: 26-03-2023

Persoonsgegevens

Leeftijd: 18 jaar

Geslacht: Vrouw

Lengte: 165 cm

Gewicht: 68 kg

Leefsituatie

Wat doet u in het dagelijks leven?

Ik ga naar school, werk, sport.

Wat voor werk doet u?

Ik werk in een pizzeria. Ik ben daar serveerster.

Woont u alleen of heeft u een huishouden?

Ik woon thuis bij mijn ouders.

Hulpvraag (motivatie)

Waarom bent u hier gekomen?

Ik wil graag afvallen.

Uiteindelijk doel (wat wilt u bereiken?)

Dat ik fitter ben.

Wat is de reden dat u dit doel wilt behalen?

Omdat ik mezelf te dik vind.

Heeft u eerdere ervaringen gehad met een diëtiste en/of leefstijlcoach? Zo nee, dan mag u de volgende vraag overslaan.

Nee

Hoe beviel deze ervaring? Wat vond u fijn/minder fijn?

Heeft u eerder een poging gedaan om uw doel te behalen? Zo nee, dan mag u de volgende vraag overslaan.

Ja

Wat werkte toen wel en wat werkte toen niet?

Snacken op een dag heeft niet gewerkt. Veel water drinken werkte wel.

Medisch dossier

Heeft u allergieën? Zo ja, welke?
Nee
Heeft u een of meerdere chronische ziekte(n)? Zo ja, welke?
Nee
Gebruikt u op dit moment medicatie? Zo ja, welke?
Nee
Heeft u momenteel last van een of meerdere blessure(s)? Zo ja, welke?
Nee
Zijn er nog overige factoren waar we rekening mee moeten houden?
Nee

Gezond

Omschrijf kort wat het begrip “gezond” voor u betekent.
Veel fruit en groente eten. Vroeg opstaan, niet te laat naar bed. De schijf van vijf gebruiken.

Hoe belangrijk is “gezond” zijn voor u? 1 = niet heel belangrijk en 10 is heel belangrijk (ben er dagelijks mee bezig)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Voeding

Onder het kopje “voeding” komen vragen naar voren over de Schijf van Vijf. Maar ook komen er vragen naar voren over uw eetpatroon. Door middel van deze vragen kijk ik naar uw voedingspatroon om te zien of ik u hier eventueel bij zou kunnen helpen. Er is geen goed of fout dus geef zo eerlijk mogelijk antwoord dan kan ik u het beste helpen. Snapt u de vraag niet of wilt u die liever beantwoorden in een gesprek dan is dat geen enkel probleem.

Weet u wat de Schijf van Vijf is?
Ja
Zo ja, denkt u dat u eet volgens de schijf van vijf?
Nee, ik drink te weinig. Te weinig fruit.
Hoeveel stuks fruit eet u per dag?
1 stuk per dag
Hoeveel gram groente eet u ongeveer per dag?
Ongeveer 50 gram.

Hoeveel liter water drinkt u op een dag?
Ongeveer een liter.
Wie kookt er thuis?
Iedereen kookt bij ons thuis wel eens een keer. Ik kook ook wel vaak het eten, maar bepaal niet altijd wat we gaan eten.
Hoe vaak eet u op een dag? Hoofdmaaltijden en tussendoortjes meegeteld.
2 hoofdmaaltijden, geen ontbijt of lunch. En 1 tussendoortje.
Zou u iets willen veranderen in uw huidige voedingspatroon?
Ja ik wil graag 3 hoofdmaaltijden eten op een dag.
Gebruikt u supplementen? Zo ja, welke? Reden?
Nee

De volgende vragen gaan dieper in op uw eetpatroon. Wilt u de vragen liever in een gesprek beantwoorden zodat u meer uitleg krijgt of kan geven dan is dat natuurlijk ook mogelijk.

Eet u wel eens wanneer u geen honger heeft? Reden?
<ul style="list-style-type: none">- Stress- Boos- Eenzaam- Frustratie- Gelukkig- Andere, namelijk..... - Ik doe dit niet
Heeft u wel eens te maken gehad of heeft u te maken met een verstoord voedingspatroon?
<ul style="list-style-type: none">- Niet ontbijten- Met trek naar bed gaan- Laat in de avond veel snacken omdat u niet vol zit- Anders, namelijk...- Nee niet mee te maken gehad

🕒 Zou u een eetdagboek willen bijhouden?(Het liefst van een week, met daarin ook het weekend meegenomen.) Met de app “mijn eetmeter” kan dit makkelijk worden bijgehouden en is het gratis.

Alcohol, drugs en roken

Onder het kopje “alcohol, drugs en roken” gaan de vragen over het gebruik hiervan. Weet u niet precies hoeveel u gebruikt op een dag of verschilt het per dag, neem dan het gemiddelde van een week. De informatie die ik uit deze vragen haal, kan ik gebruiken om u zo goed mogelijk te helpen naar een gezondere leefstijl.

De antwoorden die u hierop geeft blijven privé tussen u en mij. Ik zou het waarderen als u zo eerlijk mogelijk antwoord geeft zodat ik u goed kan helpen.

Ook onder dit kopje geldt als u het liever in een gesprek beantwoord is dat mogelijk.

Alcohol

Drinkt u wel eens alcohol? Nee? Dan kunt u de volgende 4 vragen overslaan.
Ja

Hoeveel glazen drinkt u per week? Weet u het niet exact geeft dan het gemiddelde.
5, verschilt of ik uit ga of niet.
Op welke dagen drinkt u alcohol?
<ul style="list-style-type: none">- Maandag- Dinsdag- Woensdag- Donderdag- Vrijdag- Zaterdag- Zondag
Wat is de reden dat u alcohol drinkt?
<ul style="list-style-type: none">- Gezelligheid (vrienden familie doen het ook)- Lekker- Stress- Beloning- Anders, namelijk...
Zou u iets willen veranderen aan uw alcohol gebruik?
Nee

Drugs

Gebruikt u wel eens drugs? Zowel soft- als harddrugs. Nee? Dan kunt u de volgende 5 vragen overslaan.
Nee
Wat voor soort drugs gebruikt u?
Hoe vaak per week gebruikt u drugs?
Op welke dagen gebruikt u drugs?
<ul style="list-style-type: none">- Maandag- Dinsdag- Woensdag- Donderdag- Vrijdag- Zaterdag- Zondag
Wat is de reden dat u drugs gebruikt?
<ul style="list-style-type: none">- Gezelligheid (vrienden familie doen het ook)- Lekker
<ul style="list-style-type: none">- Stress- Beloning- Anders, namelijk...
Zou u iets willen veranderen aan uw drugs gebruik?

Roken

Rookt u? Nee? Dan kunt u de volgende 4 vragen overslaan.
Nee
Hoeveel sigaretten per dag rookt u?
Op welke dagen rookt u?
<ul style="list-style-type: none">- Maandag- Dinsdag- Woensdag- Donderdag- Vrijdag- Zaterdag- Zondag
Wat is de reden dat u rookt?
<ul style="list-style-type: none">- Gezelligheid (vrienden familie doen het ook)- Lekker- Stress- Beloning- Anders, namelijk...
Zou u iets willen veranderen aan uw rookgedrag?

Beweging

Onder het kopje "beweging" komen vragen naar voren over uw beweegpatroon. Maar ook komen er vragen naar voren over uw verleden met bewegen. Door middel van deze vragen kijk ik naar uw beweegpatroon om te zien of ik u hier eventueel bij zou kunnen helpen. Er is geen goed of fout dus geef zo eerlijk mogelijk antwoord dan kan ik u het beste helpen. Snapt u de vraag niet of wilt u die liever beantwoorden in een gesprek dan is dat geen enkel probleem.

Bewegen

Denkt u dat u voldoende beweegt?
Nee
Op wat voor manier gaat u naar uw werk/school toe? (Fiets, wandelend, auto, openbaar vervoer of iets anders.
Openbaar vervoer of auto. Als ik met OV naar school ga, wandel ik ook nog 20 minuten van en naar school toe.
Op welke manier(en) beweegt u?
Sportschool, wandelen op werk, wandelen naar school
Als u uw eigen conditie een cijfer moet geven welk cijfer is dit dan? Reden?
7, ik kan wandelen wel goed volhouden.
Als u een schatting moest maken, hoeveel uur per dag zit u?

6 uur ongeveer, verschilt per weekday of weekend									
Heeft u plezier in sporten/bewegen? Reden?									
Ja, ik voel me fitter na het sporten/bewegen.									
Bent u tevreden met het aantal uur dat u beweegt? 1= heel ontevreden, 10= heel tevreden (wil er niks aan veranderen)									
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

Als ik een drukke planning heb, heb ik te weinig tijd om te bewegen enzo.

Huishouden

Doet u thuis zwaar huishoudend werk? (Zoals, zware boodschappen tillen, dweilen etc.)
Ja, 1x per week.
Doet u thuis licht huishoudend werk? (Zoals, koken, afwassen etc.)
Ja, 3,5x per week.

Blessure en beperkingen

Heeft u een blessure (gehad) aan een gewricht of spier die gebruikt wordt bij een activiteit?
Ja, aan mijn knie
Bent u hersteld van deze blessure?
Ja
Zijn er andere beperkingen waar we rekening mee moeten houden?
Nee

Beweegrichtlijnen

Voldoet u aan de beweegrichtlijnen? (2,5 uur per week matig intensief(wandelen, fietsen, rustig zwemmen en zwaar huishoudend werk) bewegen, 2x per week spier- en botversterkende (hardlopen, volleyballen, aerobics en gewicht oefeningen) activiteiten, balansoefeningen voor ouderen)
Matig intensief wel. Wel spier- en botversterkende oefeningen. Geen balansoefeningen.

Slaap en ontspanning


Onder het kopje "slaap en ontspanning" komen vragen naar voren over uw slaappatroon. Maar ook komen er vragen naar voren over wat u doet voor het slapen gaan. Door middel van deze vragen kijk ik naar uw slaappatroon om te zien of ik u hier eventueel bij zou kunnen helpen. Er is geen goed of fout dus geef zo eerlijk mogelijk antwoord dan kan ik u het beste helpen. Snapt u de vraag niet of wilt u die liever beantwoorden in een gesprek dan is dat geen enkel probleem.

Hoeveel uren slaapt u gemiddeld per nacht?
6 uur
Slaapt u een hele nacht door of wordt u veel wakker?
Ik word wel eens wakker. 1x per nacht.
Wordt u uitgerust wakker?
Nee

Hoe laat gaat u op bed en hoe laat staat u op?
23.00 uur op bed, 6.30 opstaan. Ik slaap pas om 3 uur, ligt er aan hoe laat ik de volgende dag op moet staan. Maar het is altijd later dan 00.00 uur.
In de ideale wereld, hoe zou u dan willen dat uw slaappatroon eruit ziet?
23.00 uur op bed en slapen. 7 uur of half 8 opstaan ook in het weekend.
Heeft u een bepaalde routine of slaapritueel wat u dagelijks volgt?
Ja, tandenpoetsen, gezicht wassen, pyjama aan.
Neemt u uw telefoon mee naar uw slaapkamer?
Ja
Drinkt u koffie of zwarte thee (thee met cafeïne) na 16.00 uur?
Ja
Heeft u wel eens koude voeten als u in bed ligt?
Ja
Wat is de temperatuur van uw slaapkamer?
Ongeveer 10 graden
Wanneer eet u uw laatste maaltijd?
Niet aan het werk rond 18 uur. Wel werken 22.00 uur en soms 23.00 uur.
Is de periode tussen sporten en slapen korter dan 2 uur?
Nee
Gaat u wel eens met een hongergevoel naar bed?
Ja
Doet u wel eens een powernap?
Nee, heb ik geen tijd voor
Heeft u wel eens last van stress? Zo nee, dan mag u de volgende vraag overslaan.
Ja, door school en werk
Wat merkt u op momenten van stress?
Dan voel ik mij niet fijn. Maar meestal denk ik morgen is het weer een dag.
Lukt het u om te ontspannen? Zo nee, dan mag u de volgende vraag overslaan.
nee niet echt, maar muziek luisteren werkt.
Wat doet u om te ontspannen?
Muziek luisteren


Bijlage B Inge vulde slaapdagboek

In de onderstaande afbeeldingen is het ingevulde slaapdagboek van mijn coachee terug te vinden. Onderaan de foto van de ochtend staan 2 tijden aangegeven namelijk 12 uur en 11 uur of half 12. Dit betekent dat mijn coachee over het algemeen om 12 uur naar bed gaat als ze werk heeft en om 11 uur of half 12 op bed gaat als ze niet heeft gewerkt. Dit verschilt wel echt per werkdag want soms is ze vanuit werk pas rond 1 uur thuis.



Vul in de ochtend in

Dag:	zo	ma	di	wo	do	vr	za
Weekdag:	15/16	16/17	17/18	18/19	19/20	20/21	21/22
Hoe laat ging je op bed?	01:45	02:00	01:00	00:45	02:45	05:00	01:00
Hoe laat probeerde je te slapen?	01:00	02:00	00:00	00:00	01:00	03:30	01:00
Hoe lang duurde het om in slaap te vallen?	0 min	15 min	0 min	0 min	5 min	0 min	0 min
Hoe laat stond je vanmorgen op?	10:00	07:30	07:00	10:00	11:00	08:45	10:30
Hoe vaak ben je vannacht wakker geworden?	1 x	0 x	0 x	0 x	0 x	0 x	0 x
Aantal minuten: Waar dacht je toen aan?	2 dur mn open nood soort	X	X	X	X	X	X
Hoeveel uur heb je in totaal geslapen?	8 Uur 30 Min	3 Uur 30 Min	6 Uur 0 Min	9 Uur 45 Min	8 Uur 15 Min	4 Uur 45 Min	9 Uur 30 Min
Hoe zou je je slaap beoordelen afgelopen nacht?	Heel slecht: 0 Slecht: 0 Ok: 0 Goed: 0 Heel Goed: 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0
Ben je uitgerust wakker geworden?	☹☹☹	☹☹☹	☹☹☹	☹☹☹	☹☹☹	☹☹☹	☹☹☹
Heb je gedroomd?	nee	nee	nee	ja	nee	nee	nee
Waren er andere factoren waardoor je slaap beïnvloed werd?	werk stress niet slapen	werk school stress niet slapen	school stress niet slapen	nee	nee	alcohol	X
Andere notities?	X	X	0 uur stress van vannacht	X	X	X	X
Algemeen cijfer:	8	6	7	8,5	8	7	7



Vul in de avond in

Dag:	zo	ma	di	wo	do	vr	za
Weekdag:	15/16	16/17	17/18	18/19	19/20	20/21	21/22
Ik heb cafeïne gehad in de (O)chtend, (M)iddag, (A)avond, niet	M	A	M	M	O	niet	M
Hoeveel kopjes?	1	1	1	1	1	1	1
Hoe vaak heb je vandaag bewogen?	Aantal minuten: 300	5/6 60	2 300	veel 360	veel 360	2 180	veel 360
Wat heb je gedaan?	werk	lopen toen	veel lopen	veel slapen voeren	veel slapen voeren	veel slapen voeren	veel slapen voeren
Hoe laat?	16:00	17:00	16:21	16:21	16:21	16:21	16:21
Heb je overdag een dutje gedaan?	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee
Zo ja, hoe lang?	—	—	—	—	—	—	—
Ik heb alcohol gehad in de (O)chtend, (M)iddag, (A)avond, niet	O/M/A/niet	niet	niet	niet	niet	A	A niet
Hoeveel glazen?	0	—	—	—	—	3	4 2
Ik voelde me vandaag:	Heel moe: 0 Moe: 0 Ok: 0 Fit: 0 Heel uitgerust: 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0
Ik volgde een avondroutine:	nee	nee	nee	ja	ja	ja	nee
Ik heb een uur voor het slapen gaan nog op mijn telefoon gekeken:	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee
Zo ja, hoe lang?	1-2 uur	1-2 uur	1-2 uur	1-2 uur	1-2 uur	1-2 uur	1-2 uur
omschrijf het uur voordat je ging slapen in een aantal steekwoorden:	snacht film kijken	snacht film kijken	snacht film kijken	snacht film kijken	snacht film kijken	snacht film kijken	snacht film kijken
Andere notities?	werk	werk	ok in ochtend	werk	werk	werk	werk
Algemeen cijfer:	8	6,5	7	7	6	5	5

Werk → 12
Vrij → 11/130

you're doing great!

Dream Big

Afbeelding 1: Slaapdagboek

Bijlage C Voedingsdagboek

Het complete voedingsdagboek staat in een los bestand genaamd: "voedingsdagboek coachee slaap en ontspanning"



in de ochtend invullen



Dag: Weekdag:	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Hoe laat probeerde je te slapen?							
Hoe lang duurde het om in slaap te vallen?							
Hoe laat stond je vanmorgen op?							
Hoe vaak ben je vannacht wakker geworden?							
Aantal keer:							
Aantal minuten:							
Hoeveel uur heb je in totaal geslapen?	Uur. Min.	Uur. Min.	Uur. Min.	Uur. Min.	Uur. Min.	Uur. Min.	Uur. Min.
Hoe zou je je slaap beoordelen afgelopen nacht?							
Heel slecht:	○	○	○	○	○	○	○
Slecht:	○	○	○	○	○	○	○
Oke:	○	○	○	○	○	○	○
Goed:	○	○	○	○	○	○	○
Heel Goed:	○	○	○	○	○	○	○
Ben je uitgerust wakker geworden?	😊 😐 😞	😊 😐 😞		😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Heb je gebruik gemaakt van de adviezen?							



Andere notities?							
Algemeen cijfer:							

Vul in de avond in



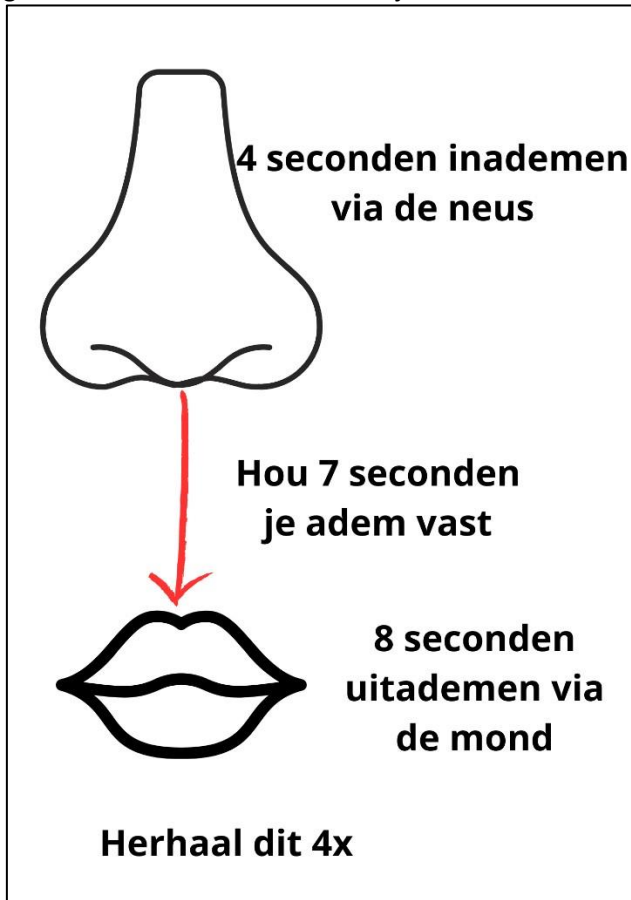
			Dag 3							
Hoe vaak heb je vandaag bewogen?										
Aantal keer:										
Aantal minuten:										
Wat heb je gedaan?										
Heb je een momentje voor jezelf gehad vandaag?	Ja / Nee	Ja / Nee		Ja / Nee		Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	
Zo ja, hoe lang?										
Ik voelde me vandaag:										

Bijlage

Heel moe:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moe:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oke:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heel uitgerust:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik volgde een avondroutine:	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Ik heb een uur voor het slapen gaan nog op mijn telefoon gekeken:	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
Zo ja, hoe lang? En reden waarom je op je telefoon keek.								
Andere notities?								
Algemeen cijfer:								

E Interventie ademhalingsoefeningen

Dit is de interventie voor het ademen. Het staat kort maar krachtig aangegeven wat er moet gebeuren hierdoor is het makkelijk uit te voeren.



Afbeelding 2: interventie ademhalingsoefeningen

Bijlage F Interventie progressieve relaxatie

Hieronder staat de afbeelding met de relaxatie oefening. Deze is uitgebreider dan de ademhalingsoefening dus staat er ook meer tekst op het papiertje.

Relaxatie oefening

Tijdens deze oefening ga je meerdere spiergroepen bij langs. Per spiergroep span je de spieren 5 seconden aan (hierbij adem je in) en daarna ontspan je de spieren 5 seconden (tijdens deze 5 seconden adem je uit).

Hieronder staat een afbeelding van het menselijk lichaam. We beginnen met het aanspannen van de spieren (nr.1) in de voeten en werken zo langzaam omhoog naar de spieren in het gezicht (nr.11)



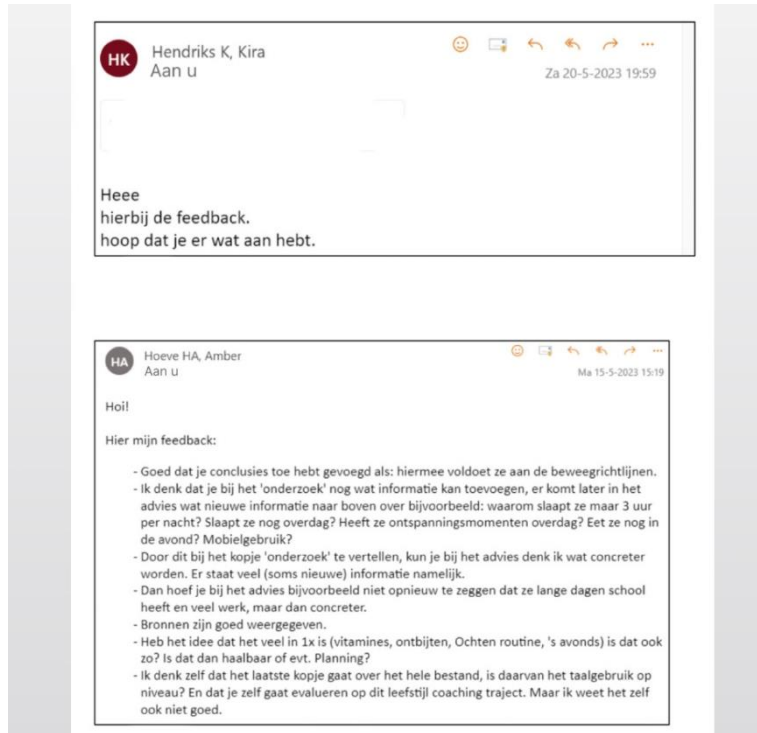
Afbeelding 3: Interventie progressieve relaxatie

G Spotify playlist

<https://open.spotify.com/playlist/4tRz8PTGLrXvBU32hml3G9?si=6a2d1ea121d741a0>

Bijlage H Feedback mailtjes

Hieronder staan de mailtjes van de ontvangen feedback van Kira en Amber.



Afbeelding 5: Feedback Kira & Amber