



11/06/2023

Coachee 3

Minor: Leefstijl coaching

Naomi Kuipers

400419

Klas A

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
Beweegplan	4
Feedback	9
Bronvermelding.....	9
Afbeeldingen.....	10
Bijlagen.....	11
Bijlage A Intakeformulier	11
Bijlage B beweegdagboek	20
Bijlage C PAR-Q vragenlijst	20
Bijlage D Uitslagen van de testen	22
Bijlage E Foto's van de testen	23
Bijlage F Beweegplan.....	24
Bijlage G Miltjes feedback.....	26

Inleiding

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

Ik heb bij deze coachee voornamelijk de focus gelegd op beweging vanwege haar sedentaire leefstijl. Mijn coachee benoem ik met de eerste letter van zijn naam vanwege de privacyregels. Mijn coachee die ik voor beweging heb begeleid, benoem ik met de letter A.

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

Beweegplan

Persoonlijke anamnese Wie is mijn coachee?

Mijn coachee is een vrouw van 49 jaar oud. Ze werkt in de zorgsector en is hier leidinggevende. A. werkt hier 32-40 uur per week. Haar baan houdt voornamelijk zittend werk in en ze beweegt dus niet veel op haar werk. Verder heeft A. het erg druk op het werk dus soms is ze in de avonden ook nog bezig met werk. A. heeft een gezin, 2 dochters en een man, en woont in een vrijstaande woning buiten de stad Groningen. Het volledige intakeformulier staat in de bijlage.

Beweeggeschiedenis

Ze is recentelijk verhuist en er moet dus nog wel eens wat geklust worden in en rondom het huis. Dit is over het algemeen dan ook de enige beweging die ze krijgt.

In haar vrije tijd vindt A. het wel leuk om te bewegen, maar momenteel niet omdat ze weinig conditie en spierkracht heeft.

In haar thuissituatie heeft ze het financieel goed voor elkaar. A. ondervindt geen beperkingen op het gebied van geld. Ze kan alles doen wat ze zou willen.

Doel

Het doel dat A. dan ook voor ogen heeft is meer bewegen. SMART geformuleerd ziet het doel er zo uit:

“Binnen 6 weken wil ik mijn lichaamsbeweging verhogen door per week 2 avonden minimaal een uur te wandelen of te fietsen. Daarnaast wil ik aan de hand van een specifiek trainingsschema 2 keer per week spierversterkende oefeningen en 1 keer per week balansoefeningen doen. Dit wil ik bijhouden doormiddel van een activiteitenboekje en een weekkalender. Na de eerste twee weken wil ik kijken of dit haalbaar is, zo niet dan is dit aan te passen.”

Rode vlaggen

Ik benoem hieronder ook het medische verleden van A., hieruit is gebleken dat A. een verleden heeft met een knieblesure. Ondanks dat dit wel een zwakke plek is gebleven, noem ik dit geen rode vlag. Als ik het namelijk rustig aan opbouw met mijn coachee is dit voor haar knie wel vol te houden. Mocht dit uiteindelijk niet het geval zijn, kunnen we alsnog het plan aanpassen zodat ze kan blijven bewegen. Op dat moment ga ik dan ook samenwerken met de fysiotherapeut om mijn coachee dan zo goed mogelijk te begeleiden.

Anamnese medische achtergronden

Mijn cliënt is vroeger gevallen tijdens skiën waarbij ze haar linkerknie heeft gebroken en haar kruisbanden heeft gescheurd. Hier is ze destijds aan geopereerd, maar bij zware lichamelijke activiteiten heeft ze soms wel last van haar knie. Zelf geeft A. aan dat het komt, omdat haar knie een zwakke plek blijft, maar dat hij wel heel is.

Anamnese beweeggedrag

Mijn coachee voldoet kort maar krachtig niet aan de beweegnormen. In het verleden heeft ze wel meer gesport. A. ging 2 à 3 jaar geleden gemiddeld 3 keer per week naar de sportschool. Daarnaast wandelde ze toen ook veel. Tijdens corona en tijdens de verhuizing is dat enorm verminderd naar bijna niet bewegen.

Beweegdagboek

Om meer inzicht te krijgen in het bewegen van mijn coachee heb ik haar gevraagd om een week lang haar Apple Watch gegevens door te sturen. Deze gegevens zijn terug te vinden in de bijlage. Hieruit bleek dat A. gemiddeld 290 kcal per dag verbrand aan bewegen. Daarnaast “traint” ze gemiddeld 17 minuten per dag en op het gebied van staan, staat ze wel vaak. Traint staat tussen aanhalingstekens omdat de Apple Watch sommige wandelingen ook ziet als training, maar dan wandelt ze bijvoorbeeld van werk naar haar auto.

Wensen

Haar wensen zijn dan ook dat ze meer gaat bewegen, het liefst zou ze daarbij dan ook willen afvallen. Wel hoopt ze dat het niet te moeilijke oefeningen zijn en ook niet te zwaar voor haar knie. Ze zou het fijn vinden als ze de oefeningen ook goed kan volhouden.

Ook geeft ze aan dat ze denkt dat het voor haar goed zou werken als ze een trainingsschema op papier meekrijgt of in ieder geval iets waarin ze de oefeningen kan zien. Op die manier kost het haar geen extra tijd en motivatie om oefeningen te doen.

Verder heeft ze als wens om meer conditie te hebben, waardoor ze na het klussen minder uitgeput is.

Valkuil

Een valkuil is wel dat als mijn cliënt volgens haar geen verschil merkt of ziet ze ook snel zou afhaken, omdat ze bang is dat het toch niet werkt. Om haar extra te motiveren is kennis ook handig om met haar te delen, op die manier weet ze ook waarvoor ze het doet. Een andere valkuil is, is dat ze niet wilt dat sporten als een verplichting gaat voelen. Ze wil haar tijd dus zelf kunnen blijven indelen en kunnen genieten van het sporten.

Anamnese fysieke belastbaarheid

PAR-Q

Voordat ik met mijn coachee ging kijken naar het beweegadvies heb ik met haar ook de PAR-Q vragen beantwoord. Op de meeste vragen kon ze het antwoord “nee” invullen. Alleen op vraag 5 moest ze “ja” invullen, vanwege haar knie. Hier hou ik dan dus ook rekening mee bij het beweegadvies. De vragenlijst staat in de bijlage.

Fysieke belastbaarheid

In het intakegesprek heb ik aan A. gevraagd op welk niveau ze haar conditie schatte en ze gaf het een 3, want ze kan wel bewegen maar het kan nog veel beter omdat ze dus snel moe is. Ze heeft het idee dat haar hoofd meer wilt dan haar lichaam en daar is ze wel klaar mee. Ze zal dus met kleine stapjes moeten beginnen.

Verder is er ook gekeken naar haar fysieke belastbaarheid. Ze geeft aan dat ze op het gebied van haar bovenlichaam wel veel kan, maar hardlopen en te veel druk op haar knieën kan pijnlijk zijn. Dus ondanks dat ze wel wilt hardlopen is het verstandiger van niet. En de druk op haar knieën zouden we langzaam op moeten bouwen.

Anamnese risicofactoren

Lichaamsmetingen

Met deze cliënt zijn geen lichaamsmetingen gedaan. Ik heb de lichaamsmetingen gedaan met mijn coachee voor het voedingsplan deze zijn dus ook daar terug te vinden.

De reden dat ik geen lichaamsmetingen heb gedaan met deze cliënt is, omdat mijn cliënt er best wel over kan nadenken wanneer het getal op de weegschaal haar niet bevalt. Ze hecht veel waarde aan de getallen. Om het dus leuk te houden voor mijn cliënt en met een goed gevoel te beginnen heb ik expres de keuze gemaakt om het niet te doen.

Fitheidstesten

Wel heb ik de fitheidstesten gedaan. De ingevulde papieren van de testen staan in de bijlage. Verder staan de foto's van de testen staan in de bijlage.

Ik heb gekozen om de volgende testen te doen:

- 6 minuten wandeltest: Op die manier konden we met een relatief makkelijke test beginnen. Om op die manier haar een goed gevoel te geven. Daarnaast is het niet echt zwaar voor haar knie. Ze heeft toen 35 rondjes gelopen van 5 meter heen en 5 meter terug dus in totaal heeft ze toen ongeveer 350 meter afgelegd.
- Als krachttest heb ik de planktest gedaan, omdat mijn coachee aangaf dat ze wat last had van haar knie die dag. En de planktest vraagt niet heel veel van haar knie. Dit kon ze toen 29 seconden volhouden.
- Omdat mijn coachee bijna 50 is heb ik ook balanstesten met haar gedaan. We hebben alle FMS testen gedaan behalve "impingement clearing test". De uitslagen hiervan staan ook in de bijlage. Haar totale score was gemiddeld een 2,3.
- Verder heb ik ook een vierde test gedaan, namelijk de agility test. De keuze hiervoor was om de wendbaarheid van het lichaam te testen. Hier kan ik dan rekening mee houden bij het maken van het trainingsschema. Ze heeft hier destijds 30,6 seconden over gedaan.

Behalve de balanstesten scoorde ze overal "poor" op. Bij de wandeltest zat ze net onder het minimale aantal wat ze had moeten afleggen.

Overig uit de intake

Uit het gesprek na de intake is gebleken dat mijn coachee wandelen wel echt leuk vindt om te doen. Zeker als ze het samen kan doen met iemand. Gelukkig wilt haar man ook meer bewegen dus kunnen ze gezellig samen wandelen. Verder wilt ze ook meer gebruik gaan maken van de hometrainer die ze thuis heeft.

BEWEEGADVIES OP MAAT

Persoonlijk op maat m.b.t doelen

Beweegplan

Het beweegplan voor mijn coachee heb ik voor de eerste weken al opgesteld. In de bijlage staan twee beweegplannen opgesteld. De ene is voor de eerste paar weken en de ander is een voorbeeld hoe de planning er uit kan zien na 6 weken. Na 3 weken zijn we samengekomen om te kijken welke rustdag we zouden inwisselen voor een wandelen of fietsen moment. Wij hebben er toen samen voor gekozen om op zaterdag ook te gaan wandelen of fietsen.

Ze kan de eerste 6 weken precies zien wat ze wanneer moet gaan doen. Op deze manier heeft ze ook meer motivatie om daadwerkelijk te sporten. Omdat ze op deze manier niet hoeft te kiezen wanneer ze wat gaat doen.

Workout women

De oefeningen die ze dan moet gaan doen staan in de app "Workout Women". Op deze manier kan ze zelf de oefeningen kiezen die zij denkt te kunnen en leuk lijkt. Daarnaast is er gelijk een stok achter de deur, want de app geeft aan wanneer je wel en niet sport. Ook hoeft ze nu zelf geen trainingsschema op te stellen, maar ze kan niet zeggen dat ze workout niet leuk vindt, want ze heeft het zelf uitgekozen.

Weekplan

Ik heb gekozen voor de volgende sportmomenten in de eerste weken om de volgende redenen:

- Zondag: Wandelen of fietsen; A. geeft aan dat ze graag samen wandelt of fietst met haar partner. Op zondag hebben ze hier de hele dag de tijd voor.
- Maandag: Op maandag heb ik haar in de eerste weken een rustdag gegeven, omdat haar partner dan traint en dan kan ze even bijkomen van de eerste werkdag.
- Dinsdag: Wandelen of fietsen; dan komt ze uit haar werk en kan ze even nog een uurtje wandelen of fietsen met haar partner. Dan kunnen ze het hebben over het werk en andere dingen. Dit werkt dan ook stres verminderend.
- Woensdag: spierversterkende oefeningen; op woensdag is A. vaak vrij. Dan kan ze dus de hele dag kijken wanneer het haar uitkomt om te sporten en er is dan ook verder niemand thuis.
- Donderdag: rustdag; de dag ervoor heeft ze net haar spieren hard getraind dus even een rustdag geeft de spieren ook de tijd om te herstellen.
- Vrijdag: balansoefeningen; als ze dan na een week werken eindelijk weekend heeft kan ze even wat rustige balansoefeningen doen. Dan sport ze toch, maar voelt het niet als sporten.
- Zaterdag: rustdag; A. geeft aan dat ze op zaterdag vaak boodschappen en andere huishoudelijke klusjes doet. Hierdoor heeft ze weinig tijd over voor andere dingen. Het volledige beweegplan staat in de bijlage.

Passend bij wensen & valkuilen

Hometrainer

1 van de wensen van A. was ook dat ze hometrainer vaker wilde gebruiken. Ik heb 2 momenten aangegeven voor spierversterkende oefeningen. 1 van die momenten zou A. kunnen gebruiken voor de hometrainer (*WELKE SPIEREN TRAIN JE OP EEN HOMETRAINER?, 2022*). Het andere moment dient wel gebruikt te worden voor het trainen van het bovenlichaam.

Zelf inplannen

Verder was 1 van de wensen ook dat ze het zelf kan indelen wanneer ze wilt sporten. En dat ze zelf kan kiezen welke oefeningen ze gaat doen.

Uiteindelijk is het de bedoeling dat het wekelijkse sportschema geplastificeerd wordt. Op die manier kan ze er met een whiteboard marker op schrijven op welke dag ze wat wilt doen, dus of ze wilt wandelen of een workout wilt doen of balansoefeningen wilt gaan doen. De eerste weken zou ik haar helpen bij de keuzes maken.

Daarna kan ze zelf in plannen wanneer het haar het beste uitkomt om wat te gaan doen. Hierdoor sluit het sporten aan op haar leven, hierdoor hoop ik dat ze sporten niet ziet als verplichting maar echt als ontspanning. Omdat ze dan zelf kan indelen wanneer ze wat wilt doen.

Progressie

Een valkuil was dat als ze geen verschil zag dat ze dan snel zou stoppen. Nou geeft de app motiverende quotes aan plus de app brengt ook je progressie in kaart. Dus ook al lijkt het alsof er niks verandert de app geeft het dan ook aan.

Passend bij beweegnorm

Doormiddel van het trainingsschema en het volgen van de oefeningen, behaalt de coachee na 6 weken alle beweegnormen (*Beweegrichtlijnen - Kenniscentrum Sport en Bewegen, z.d.*).

Ze wandelt/ fietst dan 3x in de week, hierdoor haalt ze de eerste beweegnorm. Daarnaast doet ze 2x in de week spierversterkende oefeningen en 1x in de week balansoefeningen.

Passend bij soc. en fin. Situatie

Het beweegplan is passend bij haar sociale situatie, omdat ze graag wandelt of fietst met haar partner. En op deze manier is dat zeker haalbaar. Verder past het ook in haar werkschema en zeker na 6 weken wanneer ze het helemaal zelf in kan plannen. Past het in haar eigen leven. Daarnaast kost het sporten op deze manier geen geld. Dus het past ook in haar financiële situatie.

Passend bij fase gedragsverandering

Mijn coachee zit in fase 3 van gedragsverandering, of te wel ze zit in de verkenningsfase. Dit houdt in dat ze wel wilt veranderen en ook wel dingen wilt veranderen aan haar sedentaire leefstijl, maar niet weet hoe. Daarom is hebben we het plan zo opgesteld dat ze weet wat ze moet doen. En in de eerste paar weken krijgt ze hier dan nog hulp bij en uiteindelijk kan ze het dan zelf langer volhouden. Hier stemde ze enthousiast mee in. Om deze redenen is het schema passend bij de gedragsverandering (Voedingscentrum, z.d.).

Kleine stapjes voorwaarts

In de eerste paar weken zal ze 2x per week gaan wandelen en of fietsen. Wel heb ik gekozen om meteen spierversterkende oefeningen en balansoefeningen te doen. Op deze manier kunnen haar spieren wennen aan het meer sporten en bewegen.

Daarnaast heeft ze in de eerste paar weken genoeg rustdagen zodat haar spieren kunnen herstellen. Na 3 weken hebben we er nog een avond wandelen of fietsen aan toevoegen. En na 6 weken is er ook een spierversterkend moment aan toegevoegd.

FITT-principes zijn uitgewerkt

Het beweegplan is ook gebaseerd op de FITT-principes (Van Melick, 2019).

- **Frequentie:** Cardio om fitter te worden, minstens 3 sessie per week. Bij krachttraining moet je denken aan twee tot drie keer per week, maar nooit twee dagen achter elkaar.
- **Intensiteit:** Aangezien A. ook wilt afvallen en fitter wilt worden is het trainen op lage intensiteit het slimst. Als A. zich fit voelt en vindt dat ze nog wel fitter kan worden kan de intensiteit makkelijk verhoogt worden.
- **Type:** De type trainingen zijn aangepast aan de beweegerichtlijnen. En omdat ze ook het uithoudingsvermogen wilt verbeteren is het slim om de hometrainer te gebruiken. Hier train je namelijk kracht en conditie. De specifieke oefeningen zijn afhankelijk van de workout die A. kiest. Wel wordt er gestreefd om de verschillende spiergroepen te trainen.
- **Tijd:** Voor de cardio trainingen moet je denken aan een training van 20 minuten tot een uur. Verschillend met de intensiteit waarop je traint. Bij de krachttrainingen moet je meer naar de sets en herhalingen kijken dan naar de tijd. Hoe langer je traint hoe meer de sets en herhalingen ook zullen wijzigen. Wel zullen de workouts in het begin op tijd gaan. Zo kan je via de app workouts doen van 5 minuten en 20 minuten. De bedoeling is wel dat elke keer als A. sport ze 30 minuten aan het sporten is. Dit is dan inclusief de warming-up.

Wat heb ik veranderd na een aantal weken?

Zoals ik al eerder heb aangegeven heb ik na een aantal weken wat oefeningen toegevoegd etc. Daarnaast heb ik met mijn coachee gekeken naar eventueel andere dingen die ze kan doen op het gebied van bewegen. Zo klust ze veel in het huis en hier heeft ze ook veel balans en spierkracht bij nodig. Dus zijn we samen tot de beslissing gekomen dat ze als ze veel geklust heeft geen krachttraining hoeft te doen en ook geen balansoefeningen.

Feedback

Om te weten te komen of ik goed op weg was heb ik aan medestudenten feedback gevraagd op mijn beweegplan. 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 Mariëlle en Laura gevraagd om feedback. Ze volgen namelijk beiden de opleiding Sportkunde. Dit houdt in dat ze wel verstand hebben van beweegplannen.

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

Feedback van Mariëlle:

Het plan is vooral heel uitgebreid en volgens mij staat alles erin! Ook mooi dat je rustdagen in het beweegprogramma hebt meegenomen en goed hebt geluisterd naar haar wensen, behoeften en rekening hebt gehouden met haar blessures.

Feedback van Laura:

- Heb je het beweegplan al laten testen door je coachee? Zo ja, wat vond je coachee ervan en heb je nog wat aangepast?
- Wat zijn de specifieke oefeningen en de tijd dat je coachee hiermee bezig moet (FITT) Verder vind ik de onderbouwing (anamneses) erg uitgebreid en duidelijk opgeschreven. Ook heb je mooi gewerkt om toe te werken dat je coachee aan de beweegnorm gaat voldoen. Mooi geheel!

Wat heb ik er mee gedaan?

Met de feedback van Mariëlle hoef ik niet veel te doen, aangezien zij geen verbeterpunten heeft benoemd. Met de feedback van Laura ben ik wel bezig geweest. Zo heb ik het plan intussen uitgetest met mijn coachee. Dit staat nu ook in het verslag vermeld.

Daarnaast heb ik nog beter gekeken naar de FITT principes en ook dit onderdeel aangepast.

Bronvermelding

Beweegrichtlijnen - Kenniscentrum Sport en Bewegen. (z.d.). Kenniscentrum Sport en Bewegen.
<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/>

Van Melick, L. (2019, 31 december). Wat is FITT en hoe goed werkt deze manier van trainen? *Women's Health*. [https://www.womenshealthmag.com/nl/trainen/workouts/a23716717/fitt-nieuwemanager-trainen/#:~:text=Het%20FITT%2Dprincipe%20staat%20voor,Klinkt%20logisch%2C%20toch%3F8edcf8ab60a3#:~:text=Je%20quadriceps%20\(vooraan\)%20en%20je,en%20win%20je%20aan%20kracht.](https://www.womenshealthmag.com/nl/trainen/workouts/a23716717/fitt-nieuwemanager-trainen/#:~:text=Het%20FITT%2Dprincipe%20staat%20voor,Klinkt%20logisch%2C%20toch%3F8edcf8ab60a3#:~:text=Je%20quadriceps%20(vooraan)%20en%20je,en%20win%20je%20aan%20kracht.)

Voedingscentrum. (z.d.). *Handvatten voor gedragsverandering*.
<https://www.voedingscentrum.nl/professionals/huisartsen/handvatten-voor-gedragsveranderinghuisarts.aspx>

WELKE SPIEREN TRAIN JE OP EEN HOMETRAINER? (2022, 22 september). Decathlon.
[https://www.decathlon.be/nl/c/benef/welke-spieren-train-je-op-een-hometrainer_bb5a7d0b-32454581-a8ae-8edcf8ab60a3#:~:text=Je%20quadriceps%20\(vooraan\)%20en%20je,en%20win%20je%20aan%20kracht.](https://www.decathlon.be/nl/c/benef/welke-spieren-train-je-op-een-hometrainer_bb5a7d0b-32454581-a8ae-8edcf8ab60a3#:~:text=Je%20quadriceps%20(vooraan)%20en%20je,en%20win%20je%20aan%20kracht.)

Afbeeldingen

Afbeelding 1: Beweegdagboek	21
Afbeelding 2: PAR-Q vragenlijst	22
Afbeelding 3: Uitslag van de 6 minuten wandeltest	
Afbeelding 4: Uitslag planktest	23
Afbeelding 5: Uitslag balanstest	23
Afbeelding 6: Foto van de balanstest	24
Afbeelding 7: Foto van de wandeltest	24
Afbeelding 8: Beweegplan week 1	25
Afbeelding 9: Beweegplan week 6	26
Afbeelding 10: Feedback Mariëlle en Laura	27

Bijlagen

Bijlage A Intakeformulier

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: 16 april 2023

Persoonsgegevens

Naam: A. XXXXXXXX

Adres: XXXXXXXX XX

Telefoonnummer: XXXXXXXXXXXX

Leeftijd: 49

Geslacht: Vrouw

Lengte: 168 cm

Gewicht : 90 kg

Leefsituatie

Wat doet u in het dagelijks leven?

Ik heb een zittend beroep, een kantoorbaan. Verder doe ik wat huishoudelijke taken.

Wat voor werk doet u?

Ik ben leidinggevende dus ik heb een aantal teams onder mij. Het is best een stressvolle baan en je zit veel achter de computer.

Woont u alleen of heeft u een huishouden?

Ik heb een huishouden. Ik heb een man en twee bijna volwassen kinderen.

Hulpvraag (motivatie)

Waarom bent u hier gekomen?

Ik heb echt wel een zittende baan, en ik heb ook wel een stressvolle baan en ik wil toch wel meer in beweging komen. Ik kan weinig motivatie opbrengen om te gaan bewegen. En ik vind wel dat als ik heb bewogen dat mij dan ook beter voelt. Maar het lukt me gewoon niet uit mezelf.

Uiteindelijk doel (wat wilt u bereiken?)

Dat ik mij fijner in mijn vel voel.

Wat is de reden dat u dit doel wilt behalen?

Ik merk dat als ik in de tuin bezig ben ik best snel moe ben. Soms voelt het net alsof ik meer aankan dan dat mijn lichaam aankan.

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

Ik heb een keer een voedingsdeskundige gesproken. Die vertelde mij dan wat ik moest eten met een heel schema. En dat schema ligt nog mooi in de kast.

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

Eigenlijk heel erg goed, want je denk dat je goed bezig bent maar in de praktijk viel dat soms toch nog wat tegen. Ze had ook wel wat leuke tips. Maar dan haalde ik alles wat zij zei uit de winkel op. En ik had het dan allemaal thuis maar wist niet wat ik er dan mee aan moest. En echt anders eten is in het gezin best lastig.

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?
Ik denk dat ik echt wel te zwaar ben voor mijn lengte. Dus ik moet het wel rustig opbouwen.

Gezond

Omschrijf kort wat het begrip “gezond” voor u betekent.
Gezond betekent voor mij dat je lijf, je hoofd en je leeftijd met elkaar in balans is. Ik vind dat je best wel eens iets mag doen wat niet in de Schijf van Vijf zit, maar wel dat je het idee hebt dat je baas over je eigen lijf bent.

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 niet volledig
Hoeveel stuks fruit eet u per dag?
Tussen de 0 en 1.
Hoeveel gram groente eet u ongeveer per dag?
Ongeveer 150 gram per dag

Hoeveel liter water drinkt u op een dag?

Ongeveer een liter

Wie kookt er thuis?

Of de kinderen of ik

Hoe vaak eet u op een dag? Hoofdmaaltijden en tussendoortjes meegeteld.

3 hoofdmaaltijden, 3 tussendoortjes

Zou u iets willen veranderen in uw huidige voedingspatroon?

Nee niet per se alleen meer fruit eten.

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?

- Stress
- Boos
- Eenzaam
- Frustratie
- Gelukkig
- Andere, namelijk Soms eet ik gedachteloos. Dus dan heb ik bijvoorbeeld honger om 12 uur maar dan heb ik dan geen tijd en dan eet ik om 1 uur de lunch omdat ik anders misselijk word. Maar het echte honger gevoel heb ik dan niet.
- Ik doe dit niet

Heeft u wel eens te maken gehad of heeft u te maken met een verstoord voedingspatroon?

- Niet ontbijten
- Met honger naar bed gaan
- Laat in de avond veel snacken omdat u niet vol zit
- Anders, namelijk...
- **Nee niet mee te maken gehad**

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
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?
Ja ik zou graag meer 0.0 willen proberen.

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?

- Maandag
- Dinsdag
- Woensdag
- Donderdag
- Vrijdag
- Zaterdag
- Zondag

Wat is de reden dat u drugs gebruikt?

- Gezelligheid (vrienden familie doen het ook)
- Lekker
- 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?

- Maandag
- Dinsdag
- Woensdag
- Donderdag
- Vrijdag
- Zaterdag
- Zondag

Wat is de reden dat u rookt?

- 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.									
Auto									
Op welke manier(en) beweegt u?									
Eigenlijk alleen het huishouden									
Als u uw eigen conditie een cijfer moet geven welk cijfer is dit dan? Reden?									
Een 3, ik kan wel 5 km wandelen en ook wel een stuk fietsen, maar ik ben wel snel fysiek moe als ik wat zwaardere klussen doe zoals in de tuin bezig.									
Als u een schatting moest maken, hoeveel uur per dag zit u?									
9 uur op een werkdag en 6 uur in een weekenddag.									
Heeft u plezier in sporten/bewegen? Reden?									
Ja, ik voel me daarna nog beter en nog fitter.									
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.

Huishouden

Doet u thuis zwaar huishoudend werk? (Zoals, zware boodschappen tillen, dweilen etc.)									
Ja ongeveer 2 a 3 uur per week.									
Doet u thuis licht huishoudend werk? (Zoals, koken, afwassen etc.)									
Ja, ongeveer 5 uur per week.									

Blessure en beperkingen

Heeft u een blessure (gehad) aan een gewricht of spier die gebruikt wordt bij een activiteit?

Ja mijn linkerknie.

Bent u hersteld van deze blessure?

In principe wel, ben er ook aan geopereerd. Maar het blijft een zwakke plek. Maar hij is gewoon heel.

Zijn er andere beperkingen waar we rekening mee moeten houden?

Nee niet anders dan dat ik te zwaar ben.

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)

Ik voldoe niet aan de beweegrichtlijnen. Misschien wel aan de eerste maar dat verschilt per week en de huishoudelijke taken die ik doe.

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 /7 uur

Slaapt u een hele nacht door of wordt u veel wakker?

Ik slaap de hele nacht door

Wordt u uitgerust wakker?

nee

Hoe laat gaat u op bed en hoe laat staat u op?

Rond half 12 op bed, en ik sta om 6.15 op.

Heeft u een bepaalde routine of slaappritueel wat u dagelijks volgt?

Nee

Neemt u uw telefoon mee naar uw slaapkamer?

Ja, maar ik kijk er niet op.

Drinkt u koffie of zwarte thee (thee met cafeïne) na 16.00 uur?

Ja, ongeveer 3 kopjes koffie.

Heeft u wel eens koude voeten als u in bed ligt?

ja

Wat is de temperatuur van uw slaapkamer?

12 graden

Wanneer eet u uw laatste maaltijd?

18.00 uur
Is de periode tussen sporten en slapen korter dan 2 uur?
Nee
Gaat u wel eens met een hongergevoel naar bed?
Nee
Doet u wel eens een powernap?
Nee
Heeft u wel eens last van stress? Zo nee, dan mag u de volgende vraag overslaan.
Ja
Wat merkt u op momenten van stress?
Moeite met door ademen
Lukt het u om te ontspannen? Zo nee, dan mag u de volgende vraag overslaan.
Ja
Wat doet u om te ontspannen?
Dingetjes doen, bewegen en op de bank naar de tv kijken.

Afsluiting

Dit waren de vragen. Bedankt dat u deze vragen wilde invullen. Hiermee kan ik kijken wat ik voor u kan betekenen en hoe ik u zo goed mogelijk kan helpen. Heeft u nog vragen of andere opmerkingen/aanvullingen? Die kunt u hieronder kwijt.

--

Bijlage B beweegdagboek

Hieronder de schermafbeeldingen van mijn coachee haar Apple Watch gegevens. Hierin staan de uren waarin ze gestaan heeft en wanneer ze bewogen heeft.



Afbeelding 1: Beweegdagboek

Bijlage C PAR-Q vragenlijst

Hieronder staat de PAR-Q vragenlijst. De rode cirkel geeft aan dat dit de vraag is waar op mijn coachee het antwoord "ja" heeft ingevuld.

PHYSICAL ACTIVITY READINESS QUESTIONNAIRE

PAR-Q

(Een vragenlijst voor mensen tussen 15 en 69 jaar)

Het regelmatig uitvoeren van fysiek activiteiten is leuk en gezond. Steeds meer mensen worden actief. Meer actief worden is voor de meeste mensen erg veilig. Hoewel, sommige mensen wordt geadviseerd eerst hun (huis)arts te consulteren voordat zij actiever gaan worden.

Indien u overweegt om veel actiever te worden dan u nu bent, beantwoord dan de 7 vragen hieronder. Indien U in de leeftijd bent tussen 15 en 69 jaar, geeft de PAR-Q aan wanneer u uw arts voor aanvang moet consulteren. Indien u ouder bent dan 69 jaar, en u niet lichamelijk actief bent, raadpleeg dan uw arts voordat u actiever gaat worden.

Gebruik uw *gezond verstand* voor het beantwoorden van deze vragen. Lees de vragen eerst aandachtig door, beantwoord daarna elke vraag eerlijk met JA of Nee.

	JA	NEE
1. Heeft een arts ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft <u>en</u> dat u alleen fysieke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Heeft u pijn op de borst bij fysieke inspanning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen fysieke inspanning uitvoerde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie of heup) dat kan verergeren door een verandering in u fysieke activiteiten patroon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Schrijft uw arts op dit moment medicijnen voor (bijvoorbeeld pijn pillen) in verband met bloeddruk of hartprobleem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Bent u op de hoogte van <u>andere redenen</u> waarom u geen fysieke inspanning zou mogen uitvoeren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Indien u een of meerdere vragen met JA heeft beantwoord:

Consulteer uw arts **VOORDAT** u begint met uw fysieke activiteiten of **VOORDAT** u

Afbeelding 2: PAR-Q vragenlijst

Bijlage D Uitslagen van de testen

Scorelijst fitheidstesten Minor Leefstijlcoaching
 Module: Bewegen Docent: Hans Olijans Lesweek 2 Les: 4

Naam													
Geslacht	man	vrouw	Leeftijd	jr.	Doet aan sport						ja	nee	
Sportheden	Type sport				Aantal uren sport per week						uur/wk		
Uitslag PAR-Q	Vraag 1	Vraag 2	Vraag 3	Vraag 4	Vraag 5	Vraag 6	Vraag 7						
Blessures	nee	ja	nl.								Voorheen veel stellingen	ja	nee
Voldoet aan beweegrichtlijn	Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 150 minuten per week		Spier- en beweegsterkte: minimaal 2x per week		Voor oefenen inclusief balansoefeningen: minimaal 2x per week						Voorheen veel stellingen	ja	nee
Ervaren Mate van Fitheid: score 1-10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Ervaren Mate van beweeg-plezier score 1-10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

UITSLAG FITHEDSTESTEN

Astrandtest	Liters O ₂ / minuut	Milliliter O ₂ / kg_minuut	Uitslag t.o.v. norm
gevalideerd	400	73,58	<norm

Zie ook: Astrand fietstest | Luthoudingsvermogen | Sporttesten

6 min. wandeltest	Referentie-waarde man = 732 meter	Referentie-waarde vrouw = 681 meter	Score (in %)	Score (in %)
gevalideerd	400	73,58	<norm	<norm

Zie ook voor meer gedetailleerde normwaarden: 6 Minute Walk Test Calculator (omnicalculator.com)

Push-up (AMRAP)	max reps	Needs improvement	Fair	Good	Very good	Excellent
gevalideerd						

Zie ook: Push up test | Sporttesten

Benchpress (AMRAP)	man	vrouw	Uitslag norm:	excellent	good
gevalideerd	36 kg	16 kg	above average	average	below average

Zie ook: ExRx.net: YMCA Bench Press

* De Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) is een korte vragenlijst waarmee een professional kan inventariseren of een client (coachee) verantwoord kan deelnemen aan een test- en/of beweegprogramma.

Afbeelding 3: Uitslag van de 6 minuten wandeltest

Planktest	mannen	vrouwen	Uitslag t.o.v. norm
gevalideerd	> 129 sec.	> 121 sec.	excellent
29 sec	107 - 129 sec.	91 - 121 sec.	good
	77 - 106 sec.	63 - 90 sec.	below average
	< 77 sec.	< 63 sec.	poor

Zie ook voor Topend Sports normwaarden (atleten): Plank Core Strength and Stability Test (topendsports.com)

Functional Movement screen	Shoulder mobility test		Hurdle step		Trunk stability push up			
gevalideerd	links	rechts	links	rechts	mannen	vrouwen		
	0	1	2	3	0	1	2	3

Zie documenten op BlackBoard: FMS-Foutanalyse (Cook, 2001)

Spintest (AMRAP)	Mannen (18-25)	Vrouwen (18-25)	Uitslag t.o.v. norm
gevalideerd	> 49	> 43	excellent
	44 - 49	37 - 43	good
	39 - 43	33 - 36	above average
	35 - 38	29 - 32	poor
	31 - 34	25 - 28	average
	25 - 30	18 - 24	below average
	< 25	< 18	very poor

Zie figuur hieronder voor andere leeftijden

Man	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Woman	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Man	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Woman	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+

Zie ook voor Topend Sports normwaarden: Wall Sit Single Leg Strength Test (topendsports.com)

Single-Leg Wall sit test	Mannen (tijd in sec.)	Vrouwen (tijd in sec.)	Uitslag t.o.v. norm
gevalideerd	> 100	> 60	excellent
	75 - 100	45 - 60	good
	50 - 74	35 - 44	average
	25 - 49	20 - 34	below average
	< 25	< 20	very poor

Afbeelding 4: Uitslag planktest

THE FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN SCORING SHEET

Name: _____ DOB: _____
 Address: _____
 City: _____ Phone: _____
 School/profession: _____
 Height: _____ Weight: _____ Age: _____ Gender: _____
 Primary sport: _____ Primary position: _____
 Hand/Leg Dominance: _____ Previous Test Score: _____

TEST	RAW SCORE	FINAL SCORE	COMMENTS
DEEP SQUAT	2	2	haken las van grond
HURDLE STEP	L	2	nie beete naar buiten
	R	2	bevoord
INLINE LUNGE	L	2	blijft op 1 lijn, nie
	R	2	niet op de grond
SHOULDER MORILITY	L	3	links 14 cm er tussen
	R	2	rechts 17 cm er tussen
IMPINGEMENT CLEARING TEST	L	3	
	R	3	
ACTIVE STRAIGHT-LEG RAISE	3	3	Perfekte uitvoering
TRUNK STABILITY PUSHUP	3	3	
PRESS-UP CLEARING TEST	3	3	kan nog maximaal met oppm
ROTARY STABILITY	L	3	veel stabiliteit in
	R	3	stevige lichaam
POSTERIOR ROCKING CLEARING TEST	3	3	met gemak
TOTAL	20	23	

Raw Score: This score is used to denote right and left side scoring. The right and left sides are scored in five of the seven tests and both are documented in this score.
 Final Score: This score is used to denote the overall score for the test. The lowest score for the raw score (each side) is carried over to give a final score for the test. A person who scores a three on the right and a two on the left would receive a final score of two. The final score is then summarized and used as total score.

Afbeelding 5: Uitslag balanstest

Bijlage E Foto's van de testen



Afbeelding 6: Foto van de balanstest



Afbeelding 7: Foto van de wandeltest

Bijlage F Beweegplan



Afbeelding 8: Beweegplan week 1

Sport planner

Naam: _____

Week : 6 _____

<p>Sunday</p> <p>Wandelen/ fietsen</p>	<p>Monday</p> <p>Spierversterkende oefeningen</p>	<p>Tuesday</p> <p>Wandelen/ fietsen</p>
<p>Wednesday</p> <p>Spierversterkende oefeningen</p>	<p>Thursday</p> <p>Rustdag</p>	<p>Friday</p> <p>Wandelen/ fietsen</p>
<p>Saturday</p> <p>Balans oefeningen</p>	<p>NOTE</p> <p></p> <p><i>Kleine stapjes zijn beter dan geen stapjes</i></p>	



Afbeelding 9: Beweegplan week 6

Bijlage G Miltjes feedback



Afbeelding 10: Feedback Mariëlle en Laura