

Leefstijl anamnese ¹

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

¹ Naar voorbeeld van Vereniging Arts en Leefstijl en Voeding Leeft.

