

## Anamnese (vragenlijst) SAFARDIA praktijk & Adviesbureau Goede Voeding en Geneesmiddel gebruik.

---

Onderstaand ziet u de vragenlijst. Mede op basis van de informatie uit deze anamnese kan de therapeut een verantwoord advies uitbrengen en u helpen naar een betere gezondheid. Het is in dat verband essentieel dat onderstaande vragen met aandacht volledig en juist worden beantwoord, zulks in het persoonlijk belang van, maar ook ter verantwoordelijkheid van, de cliënt.

**De door u verstrekte informatie wordt uitsluitend gebruikt ter uwer gunste binnen mijn praktijk, Zonder uw schriftelijke toestemming worden deze gegevens niet aan derden verstrekt.**

### Vragenlijst (anamnese)

---

- Via email adres [info@safardia.nl](mailto:info@safardia.nl), verzenden:

#### • Start vragenlijst (anamnese)

- Wat is uw geslacht \*  man  vrouw
- Wat is uw leeftijd? \*

- Hoe lang bent u? (in cm) \*

- Wat is uw actuele gewicht? (in Kg) \*

#### • 1.Zorgvraag

- Wat kan ik als Therapeut voor u betekenen? \*

#### • 2.Leefomstandigheden

- Burgerlijke staat \*  ongehuwd  gehuwd / duurzaam samenlevend  gescheiden  weduwnaar / weduwe
- Woonsituatie \*  ik woon bij mijn ouders  ik woon op mijzelf  ik woon samen met mijn partner  ik woon zelfstandig onder begeleiding  ik woon in een zorgomgeving

- Gezinssamenstelling \*  niet van toepassing  helft van een ouderlijk echtpaar met kinderen  alleenstaande ouder met kinderen
- Bent u alleenstaand ouder, heeft u dan hoofdzakelijk de ouderlijke zorg over uw kinderen?  ja  nee
- Eventuele toelichting

### • 3. Werk omstandigheden

- In welk dienstverband werkt u (meerdere keuzes mogelijk)? \*  fulltime dienstverband  parttime dienstverband  niet, ik ben zelfstandig ondernemer  niet, ik ben fulltime huisvrouw/-man  niet, ik ben met pensioen / VUT  niet, ik zit in de WAO  niet, ik ben werkzoekende  niet, ik zit in de bijstand  niet, ik ben schoolgaand / studeer
- Werkt u in ploegdienst?  nee  ja
- Wat is uw functie? \*

- Eventuele toelichting

### • 4. Start van uw leven

- Bent u via de natuurlijke weg ter wereld gekomen? \*  ja  nee  weet ik niet
- Waren er tijdens de bevalling complicaties? \*  nee  ja  weet ik niet
- Zo ja, welke?

- Heeft u borstvoeding gehad tijdens uw eerste minimaal 6 maanden? \*  ja  nee  weet ik niet

- Zo nee, welk alternatief heeft u gehad?  koemelk  opvoedmelk (melkpoeder)  beide bovengenoemde
- Eventuele toelichting

- Bent u ingeënt volgens het rijksvaccinatieprogramma? \*  Nee  Ja  Weet ik niet
- Eventuele toelichting

### • 5.Nachtrust

- Kunt u makkelijk in slaap komen? \*  ja  nee  wisselend
- Heeft u gekozen voor nee of wisselend, wat kan volgens u hiervan een reden zijn?

- Slaapt u goed door? \*  ja  nee  wisselend
- Heeft u gekozen voor nee of wisselend, waar kan dit volgens u aan liggen?

- Als u 's nachts voortdurend wakker wordt op welk tijdstip(pen) is dit dan (meerdere keuzes mogelijk)?  tussen 19:00 en 21:00 uur  tussen 21:00 en 23:00 uur  tussen 23:00 en 1:00 uur  tussen 1:00 en 3:00 uur  tussen 3:00 en 5:00 uur  tussen 5:00 en 7:00 uur
- Hoeveel uur slaapt u per nacht gemiddeld? \*  minder dan 5 uur  5 uur  6 uur  7 uur  8 uur  meer dan 8 uur
- Als minder dan 6 uur per nacht, waarom slaapt u minder dan 6 uur per nacht?

- Bent u uitgerust als u smorgens wakker wordt? \*  ja  nee  wisselend
- Bij nee of wisselend, waar kan dit aan liggen volgens u?

- Eventuele toelichting

## • 6.Stoelgang

- Hoe is uw stoelgang? \*  goed  wisselend  slecht
- Welke vorm is uw stoelgang? \*  dun  zacht - vast  hard - vast  wisselend
- Gebruikt u laxeermiddelen? \*  nee  ja
- Zo ja, welke en hoe vaak?

- Kunt u uw plas goed ophouden? \*  ja  nee
- Plast u met een ferme straal? \*  ja  nee
- Druppelt u na nadat u geplast hebt? \*  nee  ja
- Gebruikt u vocht afdrijvende middelen en/of andere middelen (plastabletten)? \*  nee  ja
- Eventuele toelichting

## • 7. Algemene gezondheid en conditie

- Welk cijfer geeft u op dit moment uw gezondheid? \*  lager dan een 5  5  6  7  8  hoger dan een 8
- Heeft u momenteel klachten met betrekking tot uw gezondheid? \*  nee  ja
- Zo ja, welke?

- Welk cijfer geeft u op dit moment uw conditie? \*  lager dan een 5  5  6  7  8  hoger dan een 8
- Doet u aan lichaamsbeweging? \*  ja  nee
- Zo ja, wat doet u zoal (ook wandelen, fietsen en/of zwemmen)?

- Intensiteit. Hoeveel uur doet u aan lichaamsbeweging?  minder dan 1 uur per week  1 uur per week  2 uur per week  3 uur per week  4 uur per week  meer dan 4 uur per week
- Zo nee, waarom doet u niet aan lichaamsbeweging?

- Welk cijfer geeft u op dit moment uw gevoel van gelukkig zijn? \*  lager dan een 5  5  6  7  8  hoger dan een 8
- Als dit cijfer lager is dan een 6 wilt u dan dit cijfer toelichten?

- Spelen er op dit moment heftige emoties een rol in uw leven? \*  nee  ja
- Zo ja, kunt u dit nader toelichten?

- Eventuele toelichting

## • 8.Voeding

- Ontbijt u normaal gesproken? \*  ja  nee  wisselend
- Zo ja, wat? (meerdere keuzes mogelijk)  fruit  brood met beleg, crackers etc.  ontbijtkoek  melk/yoghurt met muesli/cruetsli/cornflakes en/of gelijksoortige  ontbijtdrankje etc.
- Anders, namelijk?

- Zo nee, waarom nuttigt u geen ontbijt?

- Eet u gewoonlijk in de morgen tussendoortjes? \*  ja  nee  wisselend
- Zo ja, wat? (meerdere keuzes mogelijk)  fruit  bouillon  brood met beleg, crackers etc.  melk/yoghurt met muesli/cruetsli/cornflakes en/of gelijksoortige  koek/ontbijtkoek  snoep zoals mars/snickers etc.
- Anders, namelijk?

- Eet u normaal gesproken tussen de middag (lunch)? \*  ja  nee  wisselend

- Zo ja, wat? (meerdere keuzes mogelijk)  fruit  brood met beleg, crackers etc.  melk/yoghurt met muesli/cruesli/cornflakes en/of gelijksoortige  warme maaltijd
- Anders, namelijk?

- Zo nee, waarom nuttigt u geen lunch?

- Eet u gewoonlijk in de middag tussendoortjes? \*  ja  nee  wisselend
- Zo ja, wat? (meerdere keuzes mogelijk)  fruit  bouillon  brood met beleg, crackers etc.  melk/yoghurt met muesli/cruesli/cornflakes en/of gelijksoortige  koek/ontbijtkoek  snoep zoals mars/snickers etc.
- Anders, namelijk?

- Eet u normaal gesproken avondeten? \*  ja  nee  wisselend
- Zo ja, wat? (meerdere keuzes mogelijk)  fruit  brood met beleg, crackers etc.  melk/yoghurt met muesli/cruesli/cornflakes en/of gelijksoortige  warme maaltijd
- Anders, namelijk?

- Zo nee, waarom nuttigt u geen avondeten?

- Eet u gewoonlijk na het avondeten? \*  ja  nee  wisselend
- Zo ja, wat? (meerdere keuzes mogelijk)  fruit  koek  chips  hartige waren zoals kaas, worst etc.
- Anders, namelijk?

## • 9. Wat en hoe vaak eet u per week?

- aardappelgerechten (... maal per week) \*

- friet/patat (... maal per week) \*

- pannenkoeken (... maal per week) \*

- pasta/pizza (... maal per week) \*

- rijst (... maal per week) \*

- Wat is voor u de reden om juist te gaan eten of juist niet (meerdere keuzes mogelijk)?  
 als ik stress heb  als ik mijzelf zorgen maak  uit verveling  voor de televisie   
voor de gezelligheid  emoties
- Anders, namelijk?

- Eventuele toelichting

## • 10. Wat en hoeveel drinkt u?

- Water hoeveel puur water drinkt u per dag? \*  minder dan 0,5 liter per dag  0,5 - 1,0 liter per dag  1,0 - 1,5 liter per dag  1,5 - 2,0 liter per dag  meer dan 2 liter per dag
- Thee, hoeveel kopjes per dag? \*

- welke soort thee?  theïne/cafeïne vrije thee  theïne/cafeïne houdende thee  beide
- Koffie, hoeveel kopjes koffie drinkt u per dag? \*

- Alcohol, hoeveel glazen alcoholische drankjes drinkt u per week? \*

- Hoe vaak nuttigt u alcoholische drank per week? \*  niet  1 dag per week  paar dagen per week  dagelijks
- Toelichting

## • 11. Roken en verdovende middelen

- Rookt u? \*  nee  ja  soms



- Hoeveel rookt u per dag?  tot 4 sigaretten/sigaren per dag  meer dan 4 sigaretten/sigaren per dag
- Gebruikt u softdrugs zoals Cannabis (weed, stuff, hasj) en/of GHB? \*  nee  ja
- Zo ja, hoe vaak gebruikt u softdrugs?  zelden  1 maal per maand  1 maal per week  meerdere malen per week
- Gebruikt u harddrugs zoals XTC, speed, heroïne, cocaïne, opium, LSD, Amfetamine, ecstasy, ephedra en/of paddo's? \*  nee  ja
- Zo ja, hoe vaak gebruikt u harddrugs?  zelden  1 maal per maand  1 maal per week  meerdere malen per week
- Toelichting

## • 12. Persoonlijke gezondheid

- Wie is uw huisarts? \*

- In welke woonplaats is uw huisarts gevestigd? \*

- Wat is het telefoonnummer van uw huisarts? \*

- Bent u momenteel onder behandeling van een arts en/of specialist? \*  nee  ja
- Zo ja, waarvoor?

- 1. Bij welke arts/specialist (naam en plaats)?

- Aan welk ziekenhuis is arts/specialist verbonden (naam en plaats)?

- 2. Bij welke arts/specialist (naam en plaats)?

- Aan welk ziekenhuis is arts/specialist verbonden (naam en plaats)?

- 3. Bij welke arts/specialist (naam en plaats)?

- Aan welk ziekenhuis is arts/specialist verbonden (naam en plaats)?

- Lijdt u, voor zover u bekend, aan een of meer van de volgende aandoeningen (meerdere keuzes mogelijk)?  Hoge bloeddruk  Schildklierafwijking  Maag- en/of darmklachten/ziekten  Diabetes  Slaap apneu  Chronische vermoeidheid (ME)  Reuma/reumatische klachten  Fibromyalgie  Depressie (s)
- andere klachten en/of ziekten namelijk;

- Gebruikt u een van de hieronder door uw arts of specialist voorgeschreven geneesmiddelen (meerdere keuzes mogelijk)?  Bloeddruk verlagende geneesmiddelen  Bloedverdunners  Cholesterol verlagende geneesmiddelen  Insuline tabletten  Insuline spuiten  Geneesmiddelen voor de schildklier  Pijn onderdrukkende geneesmiddelen  Slaaptabletten  Antidepressiva
- Andere medicatie en waarvoor?

- Welke ziekten heeft u in het verleden gehad?

- Bent u wel eens geopereerd? \*  nee  ja
- Zo ja, waaraan/waarvoor

- Hoe lang is de laatste keer geleden?

- Heeft u in het verleden wel eens een antibiotica kuur gehad? \*  nee  ja
- Zo ja, hoe vaak?

- Heeft u tijdens/na de laatste antibiotica kuur een probiotica kuur gehad? \*  nee  ja
- Welke ziekten komen veelvuldig voor binnen uw familie?

• **13.Tot slot**

- Wilt u nog iets toevoegen aan deze vragenlijst?