



PHYSIS  
ACADEMY

INTAKE

# Vragenlijst



# Slaap

|                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------|--|
| Hoeveel uren slaap je gemiddeld per nacht?                     |  |
| Lig je 's avonds lang wakker voordat je in slaap valt?         |  |
| Word je s' nachts 1 of meerdere keren wakker? Zo ja, hoe vaak? |  |
| Word je uitgerust wakker 's ochtends?                          |  |
| Slaap je voor je gevoel diep en vast?                          |  |
| Word je makkelijk wakker als de wekker gaat?                   |  |
| Word je 's ochtends met een hoge ademhaling wakker?            |  |
| Word je 's ochtends met spanning op je spieren wakker?         |  |

# Stress

|                                                                                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Ervaar je dagelijks stress?                                                              |  |
| Ben je wel eens boos op dingen die buiten je controle om gebeuren?                       |  |
| Heb je vaak het gevoel dat dingen je meezitten?                                          |  |
| Ben je goed in dingen die gebeuren 'de baas' te blijven?                                 |  |
| Heb je wel eens keelproblemen (heesheid, hoesten) in tijden van stress?                  |  |
| Heb je wel eens het gevoel dat je niet bent opgewassen tegen de dingen die je moet doen? |  |

|                                               |  |
|-----------------------------------------------|--|
| Heb je regelmatig pauze en benut je deze ook? |  |
| Werk je 's avonds vaak thuis nog door?        |  |

In welke 'stress-mindset' herken je je het meeste: (vink aan)

☐

**Mindset 1: 'Stress is slecht'**

- het ervaren van stress is slecht voor mijn gezondheid en vitaliteit
- het ervaren van stress maakt me minder productief en verlaagt mijn prestaties
- het ervaren van stress vermindert mijn ontwikkeling en groei
- de effecten van stress zijn negatief en moet ik vermijden

☐

**Mindset 2: 'Stress ontwikkelt mij'**

- het ervaren van stress verbetert mijn gezondheid en vitaliteit
- het ervaren van stress verbetert mijn prestatie en productiviteit
- het ervaren van stress ondersteunt mijn ontwikkeling en groei
- de effecten van stress zijn positief en kan ik benutten

## Ademhaling

|                                                                                                                                                                                              |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Ben je wel eens kortademig of benauwd?                                                                                                                                                       |  |
| Heb je snel spierpijn/zware benen ook al heb je niet gesport?                                                                                                                                |  |
| Ben je wel eens duizelig?                                                                                                                                                                    |  |
| Hou je overdag je buikspieren aangespannen / je navel ingetrokken?                                                                                                                           |  |
| Heb je problemen met je bekkenbodem? Pijn/ incontinentie etc.?                                                                                                                               |  |
| Heb je met regelmaat hoofdpijn en / of nekpijn?                                                                                                                                              |  |
| Herken je de volgende symptomen? <ul style="list-style-type: none"><li>- vermoeidheid</li><li>- reumatische klachten</li><li>- met regelmaat ontstekingen aan spieren, gewrichten?</li></ul> |  |

Herken je de volgende symptomen?

- zucht je regelmatig na je uitademing?
- nerveus, hartkloppingen?
- ben je hees/chronische hoest in tijden van stress?

## Immuunsysteem:

Ben je in de winter met regelmaat verkouden/ziek?

Als je verkouden/ziek bent is dit dan langer dan een week?

Heb je met regelmaat huidklachten/eczeem?

Kun je de kwaliteit van je gebit beschrijven als goed?

Neem je vaker dan 1 keer per dag een douche?

Ben je regelmatig stijf als je uit bed komt?

Heb je na het eten regelmatig een 'dip' / voel je je moe?

Heb je wel eens last van obstipatie en/of diarree?

Ga je 1-2x per dag voor een grote boodschap naar het toilet?

Heb je met regelmaat een opgeblazen gevoel in je buik?

Bloed je tandvlees na het gebruik van een tandenstoker?

# Voeding:

Omschrijf een dag wat je eet van ochtend tot avond. Eet je bijvoorbeeld een broodje, gaat hier boter op? En wat voor beleg etc.

Ochtend:

Tussendoortje Ja/ Nee? En zo ja, wat:

Middag:

Tussendoortje Ja/ Nee? En zo ja, wat:

Avond:

Eet je voor het slapen gaan nog wat? En zo ja, wat?

Vochthuishouding:

☐ Koffie

Hoe vaak:

☐ Thee

Hoe vaak:

☐ Water

Hoe vaak:

☐ Alcoholische dranken

Hoe vaak:

☐ Anders:

Hoe vaak:

## Bewegen:

|                                                           |  |
|-----------------------------------------------------------|--|
| Hoeveel tijd spendeer je per dag in de buitenlucht?       |  |
| Hoeveel uren per dag zit je gemiddeld?                    |  |
| Lukt het je momenteel om elke 20 minuten even te bewegen? |  |
| Hoe veel uren per week sport je, en welke sport?          |  |

Heb je in het verleden blessures gehad? Zo ja, welke? Noem ook operaties/littekens.

|  |
|--|
|  |
|--|

## Vitaliteit:

|                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------|--|
| Wat voor cijfer scoor jij je eigen vitaliteit op een schaal van 0-10 |  |
|----------------------------------------------------------------------|--|

