

## **“ MENUFIT ”**

### **Medical Nutrition and Fitness Unit**

#### **Nutrition Unit:**

	<b><u>Tel.Nr.:</u></b>
<input type="checkbox"/> Francque S., gastro-enteroloog, hepatoloog	<b>4530</b>
<input type="checkbox"/> Van den Wyngaert M., verpleegster	<b>4530</b>
<input type="checkbox"/> De Vos N., diëtiste/voedingsdeskundige	<b>4579</b>

#### **Fitness Unit:**

##### **C Locomot:**

<input type="checkbox"/> Moris M., reumatoloog	<b>4724</b>
<input type="checkbox"/> Plessers P., sportarts	<b>4724</b>
<input type="checkbox"/> Freart A., sportarts	<b>4724</b>
<input type="checkbox"/> Leflot, orthopedisch chirurg	<b>4744</b>
<input type="checkbox"/> Van Tiggelen D., kinesitherapeut	<b>4722</b>
<input type="checkbox"/> Duvigneaud N., kinesitherapeut	<b>4728</b>
<input type="checkbox"/> Bernard E., kinesitherapeut	<b>4728</b>

##### **Sportlabo:**

<input type="checkbox"/> Geirnaert D., sportconsulent	<b>4537</b>
<input type="checkbox"/> Fewan A., verpleger	<b>4532</b>

#### **Mental Unit:**

<input type="checkbox"/> Secretariaat CGG	<b>4402/3</b>
<input type="checkbox"/> Heulot A., psycholoog	<b>4332</b>
<input type="checkbox"/> Clauw L., psycholoog	<b>4419</b>

#### **Cel Addict:**

<input type="checkbox"/> Blasiak D., ontweningsconsulent	<b>4486</b>
--	-------------



## **VRAGENLIJST MENUFIT:**

Graag willen wij u vragen om volgende vragenlijsten zorgvuldig en gewetensvol in te vullen. Indien gewenst, mag u hulp vragen bij het CMR van uw eenheid of met ons telefonisch contact opnemen.

### **1. Vragenlijst gewichtsevolutie**

**1.1. Is er overgewicht in uw familie?**

ja  nee  niet gekend

**1.2. Wat was uw geboortegewicht?**

< 2750g  2750g-4060g  > 4060g  niet gekend

**1.3. Bent u te vroeg geboren?**

ja  nee  niet gekend

**1.4. Hoe was uw gewicht als peuter/kleuter?**

ondergewicht  middelmaat  overgewicht  niet gekend

**1.5. Hoe was uw gewicht in de lagere school?**

ondergewicht  middelmaat  overgewicht  niet gekend

**1.6. Hoe was uw gewicht in het secundair onderwijs?**

ondergewicht  middelmaat  overgewicht  niet gekend

**1.7. Bent u bijgekomen tijdens de puberteit?**

ja  nee  niet gekend

*(Vragen 1.8-1.9-1.10 zijn enkel voor vrouwen bestemd)*

**1.8. Bent u na het starten met de anticonceptiepil bijgekomen?**

ja  nee

**1.9. Bent u al zwanger geweest?**

ja  nee  
Indien ja, hoe vaak was u zwanger?  
..... x

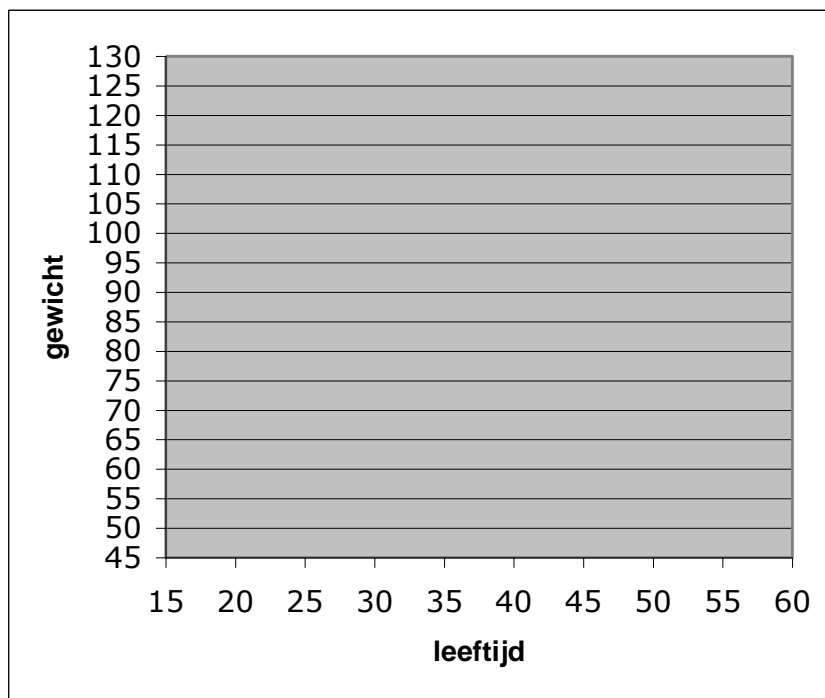
**1.10. Bent u na uw zwangerschappen bijgekomen?**

ja  nee  
Indien ja, hoeveel kg bent u bijgekomen?  
..... kg

**1.11. Hebt u nog overgewicht?**

ja  nee  
Indien ja, preciezer het tijdstip en de omstandigheden:  
Ik heb overgewicht sinds ....., vooral door .....

**1.12. Schets hieronder hoe uw gewicht door de jaren heen geëvolueerd is:**



**2. Vragenlijst gewichtsbeheersing**

**2.1. Wat is uw lengte en gewicht?**

1m ..... en ..... kg (BMI=.....)

**2.2. Wenst u advies van een diëtiste?**

ja  nee

**2.3. Welk dieet heeft u al gevolgd? Vul onderstaande tabel in en geef aan welke verschillende diëten u al hebt gevolgd, in welk jaar, de duur, het bereikte gewichtsverlies en waarom u bent gestopt met dit dieet.**

Type dieet	Jaar	Duur	Verloren gewicht	Reden stoppen

**2.4. Probeert u op dit ogenblik:**

- af te slanken
- uw gewicht stabiel te houden
- bij te komen (= einde vragenlijst)

**2.5. Op welk moment in uw leven is uw gewicht een probleem geworden voor u?**

.....  
 .....

**2.6. Waarom wil u vermageren?**

- pijn in de rug/knieën
- voel me niet meer goed/futloos
- geraak niet meer in mijn kledij
- voor mijn gezondheid
- omdat ik er mooier wil uitzien/de mode wil volgen
- andere

**2.7. Wat doet u om af te slanken/om uw gewicht te beheersen?**

- ik beweeg meer
- ik sla maaltijden over
- ik let op wat ik eet
- ik tel de calorieën
- ik volg Weight Watchers of een andere dieetmethode
- ik gebruik medicatie, nl.  Xenical  Alli  andere
- ik volg een proteïnedieet van het merk:.....
- ik eet maaltijdvervangers van het merk:.....
- ik gebruik dieetproducten, zijnde:.....
- andere:.....

**2.8. Wie heeft u aangeraden iets aan uw gewicht te doen?**

- behandelende arts  arbeidsgeneesheer  andere
- een specialist, .....

- een diëtist(e)
- een vriend(in), iemand van de familie
- mijn partner
- niemand, ik heb dit zelf beslist

**2.9. Wie heeft u al geraadpleegd voor informatie over gewichtsbeheersing?**

- behandelend arts
- arbeidsgeneesheer
- andere
- een diëtist(e)
- dienst in het Militair Hospitaal
- burgerinstantie
- een vriend(in), iemand van de familie
- andere:.....
- mijn partner

**2.10. Hebt u al eerder een MeNuFit-programma gevolgd?**

- ja
- nee

**2.11. Waarom hebt u het, volgens u, moeilijk met gewichtsbeheersing?**

- ik heb snel honger
- ik eet te graag zoet
- ik heb moeite om kleinere porties te nemen
- ik heb geen tijd om gezond te eten
- ik heb geen tijd om te bewegen
- .....

**2.12. Hebt u ooit het 200-calorieëndieet gevolgd in het Militair Hospitaal?**

- ja
- nee

**2.13. Hebt u ooit een maagballon gehad of heeft u er één?**

- ja, sinds.....tot..... *(ga naar vragen 2.16 et 2.17)*
- nee

**2.14. Hebt u een maagring gehad of heeft u er één?**

- ja, sinds ..... Welk type? ..... *(ga naar vragen 2.16 et 2.17)*
- nee

**2.15. Hebt u een maagoperatie (gastric bypass/gastroplastie) ondergaan?**

- ja, sinds ..... Welk type? ..... *(ga naar vragen 2.16 et 2.17)*
- nee

**2.16. Overweegt u een maagballon, een maagring of maaggreep?**

- ja
- nee

**2.17. Moet u sinds de ingreep soms braken?**

- ja, na het eten van .....
- nee

**2.18. Zijn er bij onderstaande voedingsmiddelen, voedingsmiddelen bij die u niet of amper verdraagt sinds de ingreep?**

- nee, ik eet alles
- vlees, vooral .....
- vette voeding, vooral .....
- melkproducten, vooral .....
- groenten en/of fruit, vooral .....
- andere: .....

### 3. Vragenlijst fysieke activiteit

**3.1. Bestaat uw werk uit lichte, matige of zware activiteit?**

licht                       matig                       zwaar

**3.2. Gedurende een normale week, hoeveel uur per dag kijkt U gemiddeld televisie/video of zit u achter uw computer (internet, spelletjes,...)?**

..... uur per dag

**3.3. Gedurende een normaal weekend (zaterdag & zondag), hoeveel uur per dag kijkt U gemiddeld televisie/video of zit u achter uw computer (internet, spelletjes,...)?**

..... uur per dag

**3.4. Hoeveel keer per week doet u aan duurtraining, dit is fysieke activiteit van minimum 20 minuten, waarbij u transpireert en waarbij uw ademhaling sneller gaat?**

..... keer per week

**3.5. Hoeveel uur per week doet u aan sport? Welke sporten?**

..... keer per week, zijnde:.....; hoelang:.....

**3.6. Indien u geen sport beoefent, wat is dan voor u de voornaamste reden om niet te sporten?.....**

**3.7. Hebt u klachten bij inspanning?**

ja                                       nee

Indien ja, welke?.....

**3.8. Indien u niet aan sport doet, bent u bereid uw lichaamsbeweging op te drijven?**

ja                                       nee

**3.9. Wenst u een trainingsprogramma?**

ja                                       nee

**3.10. Hebt u tijdens het voorbije jaar de MTLG testen afgelegd?**

ja

Op hoeveel tijd hebt u 2400 m gelopen? .....

Hoeveel punten behaalde u?.....

nee

Wat is de reden?.....

niet van toepassing

**4. Vragenlijst roken, alcohol, drugs en medicatie**

**4.1. Rookt u?**

- ja  nee

*Vragen 4.1.1 tot 4.1.6 zijn enkel bestemd voor rokers:*

**4.1.1. Hoelang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?**

- <5 min  6 à 30 min  31 à 60 min  >60 min

**4.1.2. Vindt u het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar dit verboden is (openbaar gebouw, restaurant, werk, bus,...)?**

- ja  nee

**4.1.3. Welke sigaret kan u het moeilijkst missen?**

- de eerste  eender welke sigaret

**4.1.4. Hoeveel sigaretten rookt u per dag?**

- >30  21 tot 30  11 tot 20  10 of minder

**4.1.5. Rookt u meer het eerste uur na het ontwaken dan de rest van de dag?**

- ja  nee

**4.1.6. Rookt u als u zo ziek bent dat u overdag in bed moet blijven?**

- ja  nee

**4.2. Drinkt u wel eens alcohol?**

- nee

- ja

Indien ja, hoeveel? .....glazen/dag

Wat?.....

Wanneer?.....

Ga naar volgende vragenlijst: **CAGE**

**4.2.1. Hebt u ooit overwogen om minder alcohol te drinken?**

- ja  nee

**4.2.2. Ergert u zich aan opmerkingen van anderen over uw drinkgedrag?**

- ja  nee

**4.2.3. Voelde u zich ooit schuldig over uw drinkgedrag?**

- ja  nee

**4.2.4. Hebt u vaak alcoholische consumpties nodig om 's morgens op gang te komen?**

- ja  nee

**4.3. Gebruikt u soms verdovende of stimulerende middelen (drugs)?**

- ja  nee

Indien ja, wat en frequentie?.....



**4.4. Neemt u medicatie (incl. homeopathische middelen)?**

ja

nee

Indien ja, noteer alle medicatie die u inneemt:

NAAM	DOSIS	FREQUENTIE	SINDS WANNEER
Bvb.: Ténormin	100 mg	1 x / dag	± 1995

**5. Medische vragenlijst**

**5.1. Bent u het laatste jaar meer dan 2 weken werkonbekwaam geweest?**

ja  nee

Indien ja, om welke reden:

.....  
.....  
.....

**5.2. Bent u zwanger?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de duur van de zwangerschap:

.....

**5.3. Lijdt of leed u aan één of meerdere gynaecologische aandoeningen of aandoeningen aan de borsten,...?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de ziekte met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.4. Lijdt of leed u aan één of meerdere ziekten van het zenuwstelsel, zoals stuiptrekkingen, verlammingen, flauwvallen, gezichtsstoornissen, gevoelsstoornissen, ...?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de ziekte met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.5. Hebt u ooit een ongeval gehad, met of zonder hersenschudding of andere problemen?**

ja  nee

Indien ja, preciseer met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.6. Lijdt of leed u aan één of meerdere ziekten van het ademhalingsstelsel, zoals tuberculose, longontsteking, bronchitis of astma,...?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de ziekte met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.7. Lijdt of leed u aan één of meerdere allergieën?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de allergie met tijdstip en behandeling (tabletten, verstuivers, oogdruppels,...):

.....  
.....

**5.8. Lijdt of leed u aan één of meerdere ziekten van het spijsverteringsstelsel, zoals slokdarm-, maag- of darmzweer, maag- of darmbloeding, diarree, constipatie, aandoeningen aan lever, galblaas (stenen) of pancreas, geelzucht (hepatitis),...?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de ziekte met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.9. Hebt of had u soms bloed in de stoelgang?**

ja  nee

Indien ja, vermeld het tijdstip en de kleur (rood of zwart):

.....  
.....  
.....

**5.10. Lijdt of leed u aan één of meerdere ziekten van de bloedsomloop, zoals hartziekten, pijn in de borst, infarct, bloeddrukstoornissen, arteriosclerose, aderontsteking, oedeem, spataders,...?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de ziekte met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.11. Bestaat er een familiale geschiedenis van hartinfarct, plotse hartstilstand, verhoogde cholesterolwaarden,...?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aandoening en de verwantschap:

.....  
.....  
.....

**5.12. Lijdt of leed u aan één of meerdere ziekten van de urinewegen en de geslachtsorganen, zoals moeilijkheden of pijn bij het plassen, prostaatontsteking, bloed in de urine, nierstenen,...?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de ziekte met tijdstip en de behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.13. Lijdt of leed u aan één of meerdere ziekten van de ogen, oren, neus, strottenhoofd, mond,..?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de ziekte met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.14. Lijdt of leed u aan één of meerdere huidziekten, zoals eczeem, allergie, herpes, psoriasis,...?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de ziekte met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.15. Lijdt of leed u aan één of meerdere stofwisselingsziekten, zoals diabetes, obesitas, aandoeningen van de schildklier, bijnierproblemen,...?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de ziekte met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.16. Lijdt of leed u aan één of meerdere aandoeningen van de lymfeklieren, de milt, zoals de ziekte van Hodgkin en/of onderging u een splenectomie (verwijdering van de milt), ...?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de ziekte met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.17. Lijdt of leed u aan een bloedziekte, zoals anemie, leukemie,...?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de ziekte met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.18. Lijdt of leed u aan één of meerdere beender- en gewrichtsziekten zoals reuma,**

**pijnlijke of gezwollen gewrichten, discushernia, rugklachten, ischias, artrose, osteoporose/botontkalking, jicht,...?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de ziekte met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.19. Lijdt of leed u aan andere aandoeningen of kwalen die nog niet vermeld werden?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de aard van de aandoening / kwaal met tijdstip en behandeling:

.....  
.....  
.....

**5.20. Hebt u operaties ondergaan? Onderging u ooit een kijkoperatie?**

ja  nee

Indien ja, preciseer:

OPERATIE	TIJDSTIP
Bvb.: Meniscusoperatie R	±1995

**5.21. Hebt u ooit ernstige breuken en/of verwondingen opgelopen?**

ja  nee

Indien ja, vermeld de soort breuken en verwondingen, het tijdstip en de behandeling:

.....  
.....  
.....

## 6. Psychologische vragenlijst

### Psychologische antecedenten:

#### 6.1. Leed u ooit aan een depressie?

ja  nee

#### 6.2. Leed u ooit aan een alcohol- of drugverslaving?

ja  nee

#### 6.3. Hebt u ooit al zelfdoding overwogen?

ja  nee

#### 6.4. Hebt u ooit al een poging tot zelfdoding ondernomen?

ja  nee

#### 6.5. Hebt u het gevoel een angstig of gespannen persoon te zijn?

ja  nee

Indien ja, welke situaties bezorgen u angst/spanning?

.....  
.....  
.....

#### 6.6. Hebt u, in uw leven, ooit gebeurtenissen meegemaakt die u diep hebben geraakt? Bijv. situaties die men moeilijk te boven komt: overlijden, ongeluk, een breuk of een scheiding,...

ja  nee

#### Had dit een impact op uw voeding?

ja  nee

Indien ja, beschrijf hoe u op dat moment at:.....

.....

### 6.7. Vragen over motivatie

#### 6.7.1. In welke mate vindt u het beoefenen van sport belangrijk om uw fysieke conditie te verbeteren?

Helemaal niet belangrijk  Een beetje belangrijk  Redelijk belangrijk  Heel belangrijk

#### 6.7.2. Denkt u dat u in staat bent om dit programma te volgen?

Helemaal niet  Een beetje  Redelijk  Veel  
 Absoluut

#### 6.7.3. In welke mate vindt u het belangrijk een dieet te volgen om uw fysieke conditie te verbeteren?

Helemaal niet belangrijk  Een beetje belangrijk  Redelijk belangrijk  Heel belangrijk

**Voedingsgewoonten en -gedrag:**

**6.8. Voedingsprofiel: beschrijf een typische dag qua eetgewoonten**

**Ontbijt:**

**Tienuurtje:**

**Middagmaal:**

**Vieruurtje:**

**Avondmaal:**

**Avondsnack:**

**6.9. Eet u vaak buitenshuis?**

ja

nee

**6.10. Wie doet bij u thuis de boodschappen?**

.....

**6.11. Wie kookt er bij u thuis?**

.....

**6.12. Eet u aan tafel?**

nooit

soms

vaak

altijd

**6.13. Eet u alleen, in familie of met vrienden?**

.....

**6.14. Hoe eet u (traag, snel, met kleine hapjes,...)?**

.....

**6.15. Bent u vaak met iets bezig terwijl u eet (werk, televisie, lezen,...)?**

ja

nee

**6.16. Gooit u het eten dat u niet opgegeten hebt, weg?**

ja

nee

**6.17. Eet u altijd uw bord leeg? Kan u stoppen met eten eens u bent begonnen?**

ja

nee

**6.18. Hebt u soms zoete of zoute eetbuien?**

ja

nee

Indien ja, welke soort? Welke hoeveelheden? Wanneer?

.....  
.....  
.....

**6.19. Drinkt u koffie? Hoeveel tassen per dag? Hoeveelheid melk en suiker?**

.....  
.....

**6.20. Drinkt u veel gesuikerde dranken?**

ja  nee

Indien ja, wat?.....Wanneer?.....

In welke hoeveelheid?.....

**6.21. Snoept u soms tussen de maaltijden?**

ja  nee

Indien ja, wat?.....Wanneer?.....

In welke hoeveelheid?.....

**6.22. Snoept u soms om uw gevoel van ongemak te verminderen? Om u te ontspannen? Omdat het u deugd doet? Als tegengewicht voor uw problemen?**

ja  nee

**6.23. Staat u soms 's nachts op om te eten?**

nooit  soms  altijd

**6.24. Geniet u van het eten? Is het nuttigen van een maaltijd voor u een aangename gebeurtenis?**

ja  nee

**6.25. Voelt u zich vaak schuldig nadat u hebt gegeten?**

ja  nee

**6.26. Bent u triester en vermoeider wanneer de lichtsterkte vermindert, in de wintermaanden? Hebt u op dat moment de neiging om meer te eten?**

ja  nee

**6.27. Denkt u tussen de maaltijden veel aan voedsel, het eten of calorieën?**

ja  nee

**6.28. Aan tafel neem ik met opzet kleine porties om op die manier mijn gewicht te beheersen.**

Helemaal fout  Redelijk fout  Redelijk juist  Helemaal juist

**6.29. Wanneer ik me angstig voel, geef ik me over aan eten.**

Helemaal fout  Redelijk fout  Redelijk juist  Helemaal juist

**6.30. Soms, wanneer ik begin te eten, heb ik de indruk dat ik niet ga kunnen stoppen.**

Helemaal fout  Redelijk fout  Redelijk juist  Helemaal juist

**6.31. Wanneer ik bang ben, eet ik vaak te veel.**

Helemaal fout  Redelijk fout  Redelijk juist  Helemaal juist



- 6.32. Ik vermijd bepaalde voeding aangezien ik daar dikker van word.**  
 Helemaal fout       Redelijk fout       Redelijk juist       Helemaal juist
- 6.33. Wanneer ik in het gezelschap ben van iemand die eet, geeft me dat voldoende honger om zelf ook te willen eten.**  
 Helemaal fout       Redelijk fout       Redelijk juist       Helemaal juist
- 6.34. Wanneer ik gespannen ben, voel ik vaak de behoefte om te eten.**  
 Helemaal fout       Redelijk fout       Redelijk juist       Helemaal juist
- 6.35. Ik heb zo'n honger dat ik vaak de indruk heb dat mijn maag een bodemloze put is.**  
 Helemaal fout       Redelijk fout       Redelijk juist       Helemaal juist
- 6.36. Aangezien ik altijd honger heb, is het moeilijk om te stoppen met eten voordat ik mijn bord leeg heb.**  
 Helemaal fout       Redelijk fout       Redelijk juist       Helemaal juist
- 6.37. Wanneer ik me alleen voel, troost ik me met eten.**  
 Helemaal fout       Redelijk fout       Redelijk juist       Helemaal juist
- 6.38. Aan tafel eet ik vrijwillig minder om gewichtstoename te vermijden.**  
 Helemaal fout       Redelijk fout       Redelijk juist       Helemaal juist
- 6.39. Wanneer ik een lekkere grillucht ruik of wanneer ik een sappig stuk vlees zie, kan ik me moeilijk bedwingen om te eten, zelfs als ik net heb geeten.**  
 Helemaal fout       Redelijk fout       Redelijk juist       Helemaal juist
- 6.40. Ik heb altijd genoeg honger om te kunnen eten.**  
 Helemaal fout       Redelijk fout       Redelijk juist       Helemaal juist
- 6.41. Wanneer ik me nerveus voel, tracht ik mezelf te kalmeren door te eten.**  
 Helemaal fout       Redelijk fout       Redelijk juist       Helemaal juist
- 6.42. Het zicht van smakelijk voedsel geeft me vaak zoveel honger dat ik 'verplicht' ben direct te eten.**  
 Helemaal fout       Redelijk fout       Redelijk juist       Helemaal juist
- 6.43. Wanneer ik me neerslachtig voel, wil ik eten.**  
 Helemaal fout       Redelijk fout       Redelijk juist       Helemaal juist
- 6.44. Gebeurt het dat u vermijdt «voorraden in te slaan» die U in verleiding zouden kunnen brengen?**  
 Bijna nooit       Zelden       Vaak       Bijna altijd
- 6.45. Hebt u de neiging minder te eten dan waarin u zin hebt?**  
 Helemaal niet       Een beetje       Matig       Sterk
- 6.46. Overkomt het u te «bovermatig te eten», zelfs als u geen honger hebt?**  
 Nooit       Zelden       Soms        $\geq 1$  x/week

**6.47. Op welke momenten heeft u een hongergevoel?**

- Alleen op het uur van de maaltijden
- Soms tussen de maaltijden
- Vaak tussen de maaltijden
- Bijna altijd

**6.48. Hoe weet u dat u honger hebt? Welke lichamelijke gewaarwordingen ervaart u bij honger hebben?**

.....  
.....

**6.49. Hoe weet u dat u voldaan bent? Welke lichamelijke gewaarwordingen ervaart u bij verzadiging?**

.....  
.....

**6.50. Wat is zin voor u? In wat heeft u vaak zin?**

.....  
.....

**6.51. Op een schaal, gaande van 1 tot 8, waar:**

- **1** betekent «absoluut geen beperking op voeding» (t.t.z. dat u eet wat u wilt, wanneer u wilt)
- **8** betekent «een belangrijke beperking op voeding» (t.t.z. u beperkt uw voedingsinname permanent, zonder ooit toe te geven),

**Welk cijfer geeft u zichzelf dan? Omcirkel het cijfer dat het best overeenkomt met uw geval.**

**1      2      3      4      5      6      7      8**

**6.52. Stelt u momenteel compensatoir gedrag tegenover de inname van voedsel?**

- ja
- nee

Indien ja, wat doet u?

- braken
- laxerende middelen nemen
- vochtafdrijvende middelen nemen
- darmspoelingen
- zeer intensieve fysieke inspanningen doen
- streng vasten
- andere:.....

**6.53. Hebt u dit vroeger ook gedaan?**

- ja
- nee

**6.54. Wat zijn volgens u, uw meest slechte voedingsgewoontes?**

.....  
.....

**Wat hebt u, volgens u, nodig dat u kan vermageren?**

.....  
.....

**6.55. Op een schaal van 0 (helemaal niet) tot 10 (absoluut), in welke mate voelt u zich in staat om uw voedingsgewoontes aan te passen? ...../10.**

## **Mijn zelfbeeld**

**Duidt voor elk van volgende karakteristieken of beschrijvingen aan, in welke mate deze waar zijn voor u.**

**6.56. Ik denk dat ik een waardevol persoon ben, op zijn minst gelijk aan eender wie.**

Helemaal oneens     Eerder oneens     Eerder eens     Helemaal eens

**6.57. Ik denk dat ik over een bepaald aantal goede kwaliteiten beschik.**

Helemaal oneens     Eerder oneens     Eerder eens     Helemaal eens

**6.58. Alles bij elkaar genomen, ben ik geneigd mezelf als een mislukkeling te zien.**

Helemaal oneens     Eerder oneens     Eerder eens     Helemaal eens

**6.59. Ik ben in staat om de dingen net zo goed te doen als het merendeel van de andere mensen.**

Helemaal oneens     Eerder oneens     Eerder eens     Helemaal eens

**6.60. Ik heb weinig redenen om trots op mezelf te zijn.**

Helemaal oneens     Eerder oneens     Eerder eens     Helemaal eens

**6.61. Ik heb een positieve houding ten opzichte van mezelf.**

Helemaal oneens     Eerder oneens     Eerder eens     Helemaal eens

**6.62. Over het algemeen ben ik tevreden met/over mezelf.**

Helemaal oneens     Eerder oneens     Eerder eens     Helemaal eens

**6.63. Ik zou graag meer zelfrespect hebben.**

Helemaal oneens     Eerder oneens     Eerder eens     Helemaal eens

**6.64. Soms voel ik me echt nutteloos.**

Helemaal oneens     Eerder oneens     Eerder eens     Helemaal eens

**6.65. Het gebeurt wel eens dat ik van mezelf denk dat ik nergens goed voor ben.**

Helemaal oneens     Eerder oneens     Eerder eens     Helemaal eens

**Verklaring**

**Ik verklaar op eer deze vragenlijst, zo eerlijk mogelijk, te hebben ingevuld.**

**Datum:**

**Handtekening:**