**Physis 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 identiteit
* Het ervaren van stress maakt mij minder productief en verlaagt mijn prestatie
* 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 weleens kortademig of benauwd? |  |
| Heb je snel spierpijn/zware benen ook al heb je niet gesport? |  |
| Ben je weleens duizelig? |  |
| Houd je overdag je buikspieren aangespannen/ je navel ingetrokken? |  |
| Heb je problemen met je bekkenbodem? Pijn/ incontinentie etc? |  |
| Heb je regelmatig hoofdpijn en/ of nekpijn? |  |
| Herken je de volgende symptomen?* Vermoeidheid
* Reumatische klachten
* Met regelmaat ontstekingen aan spieren, gewrichten?
 |  |
| 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 dat 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 moet? |  |
| Heb je wel eens last van obstipatie en/ of diarree? |  |
| Ga je 1-2x p/d 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 (of tandenborstel)? |  |

|  |
| --- |
| **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? |  |
| Hoeveel uren per week sport je, en welke sport? |  |

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

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Vitaliteit** |

|  |  |
| --- | --- |
| Hoe vitaal ben je? Wat voor cijfer geef jij je eigen vitaliteit op een schaal van 0-10 (*0 is slecht en 10 is super goed*).  |  |