*Laat de vragen met ja of nee invullen en geef daarna de punten die bij een ja of nee horen*

**VitaCheck Valid**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Eerst vult de cliënt in of hij/ zij zicht vitaal voelt en daarna geeft hij/ zij zichzelf een cijfer voor zijn/ haar eigen vitaliteit; dat is je vertrekpunt. Hier zijn geen punten voor te halen | | **Ja/ Nee\*** | **Cijfer:** |
| **1. Bewegen** |  | | |
| Beweeg je 150 minuten per week, verdeeld over meerdere dagen, Inspanning is *matig tot zwaar intensief*?  *Dat betekent hartslag omhoog, transpireren en ademhaling versnelt*. | Ja: 5 punten  Nee: 0 punten | | |
| Doe je minstens 2x per week bot- en spierversterkende oefeningen? En als je ouder dan 55 jaar bent, gecombineerd met balansoefeningen? | Ja: 5 punten  Nee: 0 punten | | |
| Loop je meer dan 10.000 stappen per dag? Weet je niet hoeveel stappen je loopt, stel je smartphone in, download een App of koop een activitytracker!  Of doe je aan duursport *(hardlopen, fietsen, zwemmen, roeien met verhoogde hartslag)* | Ja: 5 punten  Nee: 0 punten | | |
| Als je veel en lang achter elkaar moet zitten, sta je dan regelmatig op om een wandelingetje te maken, de trap op en af te gaan, of oefeningen te doen? | Ja: 5 punten  Nee: 0 punten | | |
|  | **Totaal maximaal 20 punten** | | |
| **2. Roken** | | | |
| Rook je? | Ja: 0 punten  Nee: 20 punten | | |
|  | **Totaal maximaal 20 punten** | | |
| **3. Alcohol** | | | |
| Drink je meer dan 5 glazen alcohol per week? | Ja: 0 punten  Nee: 20 punten | | |
|  | **Totaal maximaal 20 punten** | | |
| **4. Voeding** | | | |
| Eet je bijna elke dag gezond, volgens jou? | Ja: 2 punten  Nee: 0 punten | | |
| Eet je minimaal 250 gram groente en 2 stuks fruit per dag? | Ja: 2 punten  Nee: 0 punten | | |
| Eet je een keer per week vette vis (haring, makreel, zalm, tonijn etc)? | Ja: 2 punten  Nee: 0 punten | | |
| Ervaar je regelmatig honger? | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Snack je vaak ongezond? | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Eet je uit emotie? (troost, verveling, vrolijk, verliefd. “ik heb het verdiend”) | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Ben je een gezelligheids-eter? | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Eet je veel kant-en-klaar producten? | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Drink je iedere dag 1,5 – 2 liter water of kruidenthee? | Ja: 2 punten  Nee: 0 punten | | |
|  | **Totaal maximaal 18 punten** | | |
| **5. Ontspanning en stress** | | | |
| Werk je, en zo ja ben je blij met je werk? Zo nee, ben je blij dat je niet werkt? | Ja: 2 punten  Nee: 0 punten | | |
| Zit je meer dan 3 uur per dag achter de computer (werk en privé)? | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Kijk je meer dan 3 uur per dag TV? | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Rijd je meer dan 2 uur per dag, 3 dagen/week in je auto? | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Ben je vaak moe? | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Heb je regelmatig last van piekeren / malen? | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Slaap je tussen de 7 – 9 uur per dag? | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Heb je regelmatig last van stress? | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Zorg je voor andere mensen? Kinderen? Mantelzorger? | Ja: 0 punten  Nee: 2 punten | | |
| Heb je mensen die je steunen in moeilijke tijden en waarop je kunt terugvallen? | Ja: 2 punten  Nee: 0 punten | | |
| Neem je genoeg tijd voor ontspanning / ik-tijd? | Ja: 2 punten  Nee: 0 punten | | |
|  | **Totaal maximaal 22 punten** | | |

Nadat cliënt de punten heeft ingevuld en opgeteld, tel zij alle punten bij elkaar op.

Indien het BMI hoger is dan 25 moet cliënt 10 punten aftrekken en als de BMI hoger dan 30 is zelfs 20 punten.

Dit omdat het risico op welvaartziekte en chronische aandoeningen bij overgewicht of obesitas veel groter is dan met een gezond gewicht.

Deel het eindgetal door 10 en je hebt het cijfer!

Vergelijk het cijfer dat cliënt gehaald heeft met het cijfer dat hij zich van te voren gegeven heeft.