

INNOVATE: ONDERZOEKEN

Detectie en ernstinschatting bij eet- en gewichtsproblemen in de eerste lijn

Afwisselend eten

Bevraag eetcompetenties (4G's)	
Geregeld	Gezellig
Eet je op regelmatige tijdstippen? Sta je stil bij wat en wanneer je eet? Hoe vaak eet je op een dag? Op welke tijdstippen eet je gewoonlijk? Hoe ziet een eetmoment eruit? Waar wordt er gegeten? Hoe beslis je wat je zal eten? Volg je een voedingsschema?	Hoe ervaar je de eetmomenten? Vind je eten gezellig? Kan je tijdens het eten genieten? Geeft eten spanning? Heb je soms schuldgevoelens over wat of hoeveel je eet? Kan je genieten van je maaltijd?
Gevarieerd	Genoeg
Hoe gevarieerd is jouw voedingspatroon? Vind je het gemakkelijk om nieuwe dingen te proberen? Zijn er zaken die je lastig vindt om te eten? Is er voedsel dat je van jezelf niet mag eten? Waarom niet? Vind je het ok om soms iets te eten dat je minder lekker vindt?	Voel je het als je honger hebt? Voel je wanneer je genoeg hebt? Stop je soms met eten ook al heb je nog honger? Kan je soms moeilijk stoppen met eten? Blijf je eten ook al heb je genoeg?

Gewichtsevolutie

Lengte:	Gewicht:	Bereken BMI:
Wat was het minimum gewicht? Wat was het maximum gewicht? Hoe is het gewicht met de leeftijd geëvolueerd? Zijn er grote veranderingen geweest in het gewicht? Hoe recent zijn deze veranderingen?		
Interpreteer het gewicht en de gewichtsevolutie. Bij kinderen gebeurt de interpretatie anders dan bij volwassenen. meer info .		

Stilzitten onderbreken en bewegen

Dagelijks beweeggedrag Hoeveel uren beweeg je op een week? Op welke manieren zorg je ervoor dat je lichaam voldoende beweegt? Welke beweegactiviteiten doe je?

Sedentair gedrag Hoeveel uren per dag breng je zittend/staand/bewegend door? Wat doe je al zittend? Wat doe je al staand? Hoe vaak per week zit je voor langere periodes stil? Welke manieren vond je om lang stilzitten te onderbreken? Wissel je af tussen zitten, staan en bewegen?

Functie van het beweeggedrag Met welke reden spring jij in je sportkleden? Wat vind je fijn aan sporten/bewegen? Geeft beweging ontspanning of brengt het spanning? Ga je soms over de grenzen van je lichaam wanneer je beweegt?

Barrières Wat maakt het moeilijk om te bewegen? Denk aan obstakels in de omgeving (geen sportterreinen in de buurt), financiën (niet de middelen), sociaal (stigma) of ook persoonlijk (gevoel te hebben niet goed te zijn in sporten).

Lief zijn voor jezelf

Zelfbeeld Hoe denk je over jezelf? Hoe ervaar je jezelf? Wat vind jij leuk aan jezelf? Wat zijn jouw beste kwaliteiten? Wat zijn jouw mindere kantjes? Waar zie je jezelf binnen 5 jaar? Hoe ben je verschillend van vrienden/familie? Wat herken je van jezelf bij vrienden en familie? Op welke manier draag je zorg voor jezelf?

Zelfwaardering Ben je over het algemeen tevreden over jezelf? Ben je tevreden over je leven?

Lichaamsbeleving en lichaamstevredenheid Hoe denk je over je lichaam? Hoe ervaar je je lichaam? Ben je tevreden over je lichaam? Hoe voel je je in je lichaam? Op welke manier draag je zorg voor je lichaam?

Emoties hanteren

Wat doe je als je je niet goed voelt? Hoe reageer je bij stress? Wat helpt je? Wat helpt je niet? Heb je het moeilijk om jezelf te kalmeren? Welke gevoelens vind je lastig? Welke emoties/gevoelens heb je vaak?

Slapen

Slaapritueel Op welk uur ga je slapen, op welk uur sta je op? Zijn er verschillen in het slaappatroon tussen weekend en week?

Verloop van slaap: Hoe verloopt het inslapen? Kan je doorslapen? Hoe vaak word je wakker? Ben je uitgerust bij het opstaan?

Klachten i.v.m. slapen: Heb je last van vermoeidheidsklachten doorheen de dag? Bij klachten: Hoelang heb je hier al last van?

Signalen voor verstoord eetgedrag of een eetstoornis?

Verstoord eetgedrag	ESP	SCOFF
Controleverlies? Eet je soms grote hoeveelheden voedsel, meer dan je wilde, of heb je het gevoel dat je niet kan stoppen met eten?	Ben je tevreden over je eetgewoonten? (hier wordt een "nee" meegeteld in de score)	Wek je braken op omdat je je met een "volle maag" niet goed voelt?
	Eet je ooit wel eens in het geheim?	Ben je bang dat je geen controle meer hebt over de hoeveelheid die je eet?
Lijngedrag? Schrap je voedingsmiddelen van je menu? Sla je maaltijden over?	Heeft je gewicht invloed op hoe je je voelt?	Ben je meer dan 6 kg afgevallen in 3 maanden tijd?
Emotie-eten? Eet je meer bij bepaalde emoties, bijvoorbeeld als je droevig, teleurgesteld, gestresseerd,... bent?	Heb je nu last van een eetstoornis, of heb je dat in het verleden ooit gehad?	Denk je dat je te dik bent, terwijl anderen vinden dat je mager bent?
		Vind je dat voedsel een belangrijke plaats inneemt in je leven?
Context? Zijn er familiale problemen aanwezig in de thuiscontext? Of herken je emotionele of gedragsproblemen?	De ESP en de SCOFF zijn beide vragenlijsten die geschikt zijn om een eetstoornis uit te sluiten (vanaf 12 jaar), niet om een diagnose te stellen. Bij minimum 2 bevestigende antwoorden op ESP of SCOFF wordt aangeraden verder te verwijzen voor gespecialiseerd onderzoek van eetstoornissen. Zie verwijshulp	

Lichamelijke signalen

Zijn er signalen voor eet- en gewichtsproblemen?

- Hoofdpijn, moeheid, lusteloosheid
- Onregelmatig worden of uitblijven van de menstruatie
- Keelpijn, heesheid, zwelling van de speekselklieren
- Aantasting van gebit of tandvlees (door overmatig braken)
- Slaapproblemen
- Snel koud hebben; koude handen en voeten; blauwe vingers, lippen of wintertenen
- Maag/darmklachten (buikpijn, misselijkheid, zuurbranden, obstipatie)
- Spierslapte, duizeligheid, flauwte
- Wondjes op rug van vingers en handen (door geforceerd braken)
- Concentratie- en coördinatieproblemen
- Verslapping en uitdroging van de huid, gele huid
- Overmatige haaruitval
- Donshaartjes op het gezicht
- Vertraging van lengtegroei bij kinderen
- Hartritmestoornissen (door kaliumtekort)

Psychisch functioneren

Probeer zicht te krijgen op het psychisch functioneren.

- Hoe voel jij je in je vel?
- Heb je het soms lastig om je te concentreren/iets te onthouden?
- Doe je soms nogal impulsief dingen die je beter niet zou doen?
- Leef je graag in het moment of maak je graag een planning? Kan je een voorbeeld geven?
- Is er ooit een ontwikkelingsprobleem vastgesteld of vermoed?

Context

Probeer zicht te krijgen op de verschillende domeinen van functioneren van je cliënt.

- Hoe gaat het thuis/ op school/ op het werk?
- Zit je op sociale media? Dagelijks/wekelijks? Wie volg je en ontmoet je daar? Wat vind je leuk/interessant aan de mensen die je daar volgt/ontmoet?
- Hoe zijn de contacten met de mensen in je omgeving? Kan je bij iemand terecht bij problemen? Wie weet er dat je met mij spreekt? Bij wie kan je terecht bij problemen?
- Zijn er mensen in je omgeving die heel erg bezig met voeding of gewicht? Hoe sta jij daar tegenover?
- Wat doe je graag? Welke hobby's heb je? Waar ben je in het dagelijks leven mee bezig?