Casus opdracht

Anamnese/achtergrond informatie

Mevrouw van Dop, leeftijd 37 jaar, geboortedatum 13-10-1976. Mevrouw van Dop heeft een afspraak gemaakt omdat ze graag wil afvallen. Ze geeft aan hierbij een steuntje in de rug nodig te hebben. Dit steuntje in de rug heeft ze niet zozeer nodig voor de motivatie maar ze gaat normaal heel rigoureus aan de slag. Ze heeft twee keer eerder een poging gedaan om af te vallen, beide keren was dit met het SanaSlank dieet. Laatste keer was in 2009. Dit werkte goed maar past nu niet meer in haar leven omdat ze het goede voorbeeld wil geven voor haar kinderen. Ze woont samen met haar man en 6 kinderen. Mevrouw is zelfstandig ondernemer, ze heeft een gastouderbureau.

Het streefgewicht van mevrouw is 65kg, ze geeft aan dat dit wel zal lukken met afvallen maar ze denkt dat dit lastig is om vast te houden. Vervolgens geeft ze aan dat ze tevreden is met een gewicht onder de 70kg. Haar lengte is 171cm, gewicht 86kg. Recent is ze begonnen met hardlopen, in de winter stopt ze hier meestal mee. Ze is aan het opbouwen, normaal gesproken loopt ze 2-3 keer in de week ongeveer 5km.

Voedingsanamnese

* Ontbijt: Special K met halfvolle melk, mevrouw weegt de hoeveelheid nooit af. Ze gebruikt voor het ontbijt een grote soepkom (250gram) en vult deze voor de helft met Special K en vult de rest aan met melk.
* Tussendoor: Grote mok Zonnatura Kruidenthee, hierbij neemt mevrouw iets hartigs, bijvoorbeeld een kaascroissantje of een saucijzenbroodje.
* Lunch: Meestal tarwe brood, 3-4 sneeën (enkel) of 3 sneeën brood en een cracker. Mevrouw gebruikt geen boter op haar brood.

Beleg: meestal appelstroop, pindakaas, chocolade pasta of kaas 48+, soms kipfilet of rookvlees. Hierbij drinkt mevrouw een grote mok melk en nog 2 koppen Zonnatura Kruidenthee.

* Tussendoor: 2 grote koppen Zonnatura Kruidenthee, meestal iets zoets erbij, zoals een stroopwafel of een appelkoek
* Warme maaltijd: Mevrouw kookt gemakkelijk omdat het gezin groot is. Bijvoorbeeld risotto, rijst met kip kerrie, lasagne, noedels of spaghetti. Soms aardappelen, groenten en vlees. Mevrouw bakt in olijfolie en geeft aan nooit varkensvlees te eten want ze denkt dat dit ongezond is. Daarnaast eten ze zelden vis. Meestal voegt mevrouw 500 gram groenten toe aan de warme maaltijd. Mevrouw geeft aan geen toetje/nagerecht te eten.
* Tussendoor: 3 grote koppen Zonnatura kruidenthee met hierbij nog een stroopwafel of een gevulde koek.
* Extra informatie: Mevrouw drinkt weinig frisdrank en weinig alcohol, ongeveer 1 keer in de 2 weken, 1-2 glazen. Mevrouw gaat minimaal 3 keer per week lunchen voor haar werk in een lunchroom. Ze vindt het dan lastig om een gezonde keuze te maken. De Zonnatura kruidenthee zijn oploskorrels, mevrouw gebruikt per mok 4 theelepels ervan, 1 kop bevat 25kcal.

De opdracht: Stel voor mevrouw van Dop een behandelplan op. Beschrijf hierin hoe je de behandeling gaat aanpakken, welke doelen ga je opstellen, wat ga je mevrouw voor informatie geven. Hoe ziet het voorbeelddagmenu eruit, welke keuzes heb je gemaakt en waarom heb je deze keuzes gemaakt.

Je behandelplan moet aan de volgende criteria voldoen:

* De berekening van het basaalmetabolisme

o Geslacht: vrouw

o Leeftijd: 37 jaar

o Lengte: 171 cm

o Gewicht: 86kg

o Vetpercentage: 35%

* De berekening van de totale energiebehoefte

o Beroep: zelfstandig ondernemer, gastouderbureau

o Sport: 2-3 keer in de week, 30 minuten hardlopen

* De berekening van de dagvoeding in grammen en energieprocenten met behulp van de gegevens uit de voedingsanamnese (eiwitten, koolhydraten, vetten, verzadigde vetten en vezels)
* Vergelijking van de berekening van de dagvoeding met de aanbevolen hoeveelheden (eiwitten, koolhydraten, vetten, verzadigde vetten en vezels)
* Behandelplan; met hierin een overzicht van het geschatte aantal afspraken, de opstelde (behandel)doelen en de informatie die je aan mevrouw gaat verstrekken
* Voorbeelddagmenu; waarmee mevrouw van Dop direct mee aan de slag kan gaan
* Onderbouwing; waarin je de gemaakte keuzes voorziet van een korte onderbouwing