**Opdracht B: De opzet van een intake maken**

Beoordeling:

**Minor Sport, Bewegen en Vitaliteit**

Naam student: Ryan de Waal

**Uiterste inleverdatum: 27 september 2019**

**Opdracht B bestaat uit 2 delen:**

* **Deel 1: het opstellen van een eigen intakeformulier**
* **Deel 2: het houden van een “oefen-intake” met een collega-student aan de hand van je eigen intake formulier. De uitgeschreven oefen-intake lever je in, aangevuld met jouw persoonlijke reflectie op deze oefen-intake.**

*Vul onderstaande velden in, zodat zichtbaar is welke elementen je hebt opgenomen in je intakeformulier.*

**Deel 1: Het intakeformulier**

**1. Vragenlijst**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gegevens van de coachee*** Naam
* Leeftijd
* Woonplaats
* Lengte + gewicht
* Mobiele nummer
* Email
* Medicatie
* Allergieën
* Hobby’s
* Rookt je?
* Heb je huisdieren?
 | **Beoordeling:**O Is compleetO Vergeet contactgegevens niet |
| **Inleiding**Mezelf voorstellen * Wie ben ik?
* Waar woon ik?
* Welke sport/hobby’s heb ik
* Uitleg over opleiding Sportkunde

Doel van het gesprek:Om erachter te komen met welke reden u zich heeft aangemeld voor het komende traject. * Wat zijn je verwachtingen ten opzichte van deze gesprekken?
* Wat zullen deze gesprekken voor jou moeten opleveren?
* Hoe ga je deze gesprekken in?
 | O Omvat voorstellen/kennismakenO Omvat uitleg over doel van gesprek en rol/insteek van studentO Vraagt naar verwachtingen coachee |
| **Coachvraag en doelen*** Wat is de reden dat je je hebt aangemeld voor dit traject?
* Wat zorgt ervoor dat je …. (doorvragen op doel)
* Wat is de reden dat je…
* Wat is er voor jou anders als je …
* Wanneer is jouw doel bereikt?
* Wanneer wil je jouw doel bereikt hebben?
 | O Vraagt naar coachvraagO Vraagt door op dieper doel |
| **Voeding*** Wat is je dagelijkse voedingspatroon?
* Hoeveel maaltijden eet je per dag?
* In hoeverre houd jij je vast aan dit eetpatroon? En is dit anders in het weekend?
* Wat drink je op een normale dag?
* Drink je veel alcohol?
* Kan je koken?
* Vind je koken leuk?
* Welk eten vind je lekker?
* Heb je invloed op de boodschappen?
* Vind je dat je goed eet?
 | O Vraagt naar eetpatroon, incl. dagritmeO Creëert met vragen een volledig beeldO Vraagt naar invloed van anderenO Focust op kracht/kansenO Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Slaap*** Hoe lang slaap je op een normale dag?
* Hoe laat ga je naar bed?
* Is dit anders in het weekend?
* Welk gevoel heb je als je wakker wordt?
* Als je jouw slaap een cijfer moest geven tussen de 0 en de 10, wat zou dat dan zijn en waarom?
* Welk gevoel heb je als je naar bed gaat?
 | O Vraagt naar patroon/tijdenO Vraagt naar slaapkwaliteitO Vraagt naar gevoel bij wakker wordenO Vraagt naar invloed van anderenO Focust op kracht/kansenO Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Stress, ontspanning en veerkracht*** Wat is voor jou stress?
* Hoe vaak ervaar jij stress per week?
* Hoe uit de stress zich bij jou?
* Wat doe je tegen de stress?
* Wat zijn voor jouw stressoren?
 | O Vraagt naar ervaren stressO Vraagt naar ontspanningsgewoontes (hoe vaak, wanneer, vorm)O Vraagt naar veerkrachtO Vraagt naar invloed van anderenO Focust op kracht/kansenO Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Bewegen en sporten*** Hoeveel beweeg je per dag?
* Hoeveel zit je per dag?
* Hoe ga je naar je werk/school toe?
* Hoelang reis je hiervoor?
* Beweeg je op je werk/school?
* Zit je op een sport?
* Hoeveel sport je per week?
 | O Vraagt naar zitgedragO Vraagt naar beweeggedrag (hoe vaak, hoe lang, vorm)O Vraagt naar sporten (idem)O Vraagt naar invloed van anderenO Focust op kracht/kansenO Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Leefsituatie*** Hoe is de thuissituatie?
* met hoeveel personen woon je thuis?
* Heb je kinderen?
* Heb je huisdieren?
 | O Vraagt naar woon-/gezinssituatieO Vraagt naar invloed van anderenO Vraagt naar hulpbronnenO Vraagt naar speciale aandachtspuntenO Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Inschatting stadium van gedragsverandering*** Op een schaal van 1 tot 10, hoe gemotiveerd ben je om dit traject samen met mij te doorlopen?
* Heb je al eerder actie proberen te ondernemen om dit/deze doel(en) te behalen?
* Wat zullen de voordelen zijn als jouw doel is behaald?
 | O Kan inschatting juist onderbouwen |
| **Afronding*** Wat vond je van dit gesprek?
* Wat zijn jouw verwachtingen van dit traject?
* Hoe gaan wij contact houden?
* Wat zou er nu al kunnen veranderen in jouw leefstijl aan de hand van dit gesprek?
 | O Bespreekt verwachtingen over en weerO Legt afspraken vast |
| **Evt. Overige aandachtspunten*** Zijn er verder nog aandachtspunten waar we rekening mee moeten houden gedurende dit traject?
 |  |

**2.** **Te verzamelen informatie over voeding, bewegen, slaap en ontspanning**

Welke metingen doe je en/of welke informatie verzamelt je coachee over zijn gewoontes?
Vermeld welke meetinstrumenten je gebruikt en welke gegevens je precies wilt hebben om een beeld te kunnen vormen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Voeding**De coachee de eetmeter laten gebruiken. Om een duidelijk beeld te krijgen van de eetgewoontes van de coachee ga ik hem/haar vragen om een week lang de eetmeter te gebruiken. Tijdens het intakegesprek zal ik op een geschikt moment de app laten zien en uitleggen hoe die werkt. De eetmeter app is een handige tool om inzicht te krijgen naar de voeding van de coachee. Ik zal ook aangeven de app echt eerlijk in te vullen. Dit is toch de beste manier om het beste resultaat te halen.  | **Beoordeling:**O Registreert eetgewoontesO Beschrijft werkwijze kort en duidelijkO Sluit aan bij coacheeO Kiest haalbare/praktische werkwijzeO Kan keuzes onderbouwen |
| **Slaap**De coachee een slaapdagboek laten bijhouden. Om een duidelijk beeld te krijgen van het slaapritme van de coachee laat ik hem/haar een week lang een slaapdagboek bijhouden. In dit dagboek zal ik de volgende punten willen weten:* Tijd van naar bed gaan
* Tijd van slapen (hoelaat tot hoelaat)
* Werd je uitgerust wakker?
* Welk gevoel had je toen je wakker werd?
 | O Registreert slaapduur en -kwaliteitO Beschrijft werkwijze kort en duidelijkO Sluit aan bij coacheeO Kiest haalbare/praktische werkwijzeO Kan keuzes onderbouwen |
| **Stress en ontspanning*** Mindfullness app -> GVZ
* bodyscan
 | O Brengt stress en veerkracht in kaartO Laat ontspanning registrerenO Beschrijft werkwijze kort en duidelijkO Sluit aan bij coacheeO Kiest haalbare/praktische werkwijzeO Kan keuzes onderbouwen |
| **Bewegen en sporten*** Piepjes test
* wandeltest
 | O Laat beweeggedrag registrerenO Brengt fitheid in kaart, waaronder conditie, spierkracht, lenigheidO Beschrijft werkwijze kort en duidelijkO Sluit aan bij coacheeO Kiest haalbare/praktische werkwijzeO Kan keuzes onderbouwen |
| **Fysieke testen*** huidplooimeting/vetpercentage:
* lengte + gewicht
* BMI
* buikomtrek
 | O Doet relevante lichaamsmetingenO Maakt keuze in overleg met coacheeO Beschrijft werkwijze kort en duidelijkO Sluit aan bij coacheeO Kiest haalbare/praktische werkwijze |

**Over de totstandkoming van mijn intakeformulier**

|  |  |
| --- | --- |
| **Aanpak onderzoek om tot goed intakeformulier te komen**De vragen die ik in mijn intake formulier gebruik zijn grotendeels in de les gemaakt. Tijdens het bespreken van de vragen hebben de docenten aangegeven welke vragen goed en minder goed zijn.  | **Beoordeling:**O Laat zien in staat te zijn praktijkgericht onderzoek uit te voeren om tot een product te komenO Gebruikt betrouwbare literatuur en verwijst daarnaar |
| **Onderbouwing kwaliteit van het gemaakte intakeformulier**De eetmeter en het slaapdagboek zijn twee modellen zijn als voorbeeld zijn gebruikt tijdens de lessen. Ik ga deze twee modellen gebruiken omdat ik zeker weet dat deze modellen worden aangeraden door school.  | O Gebruikt twee of meer wetenschappelijke modellen als basis voor zijn aanpakO Kiest toepasselijke modellen en past ze juist toeO Geeft logische onderbouwing van keuzes |

**Deel 2: Oefen intake uitvoeren**

Houd een oefen intake aan de hand van jouw intakeformulier met een collega student en schrijf hier vervolgens een reflectie op.

**1. De ingevulde oefen-intake met je collega-student**

De oefen-intake heb ik uitgevoerd op: 2/3/2020

De oefen-intake heb ik uitgevoerd met: Rein van de Wal

|  |  |
| --- | --- |
| **Gegevens van de coachee*** Naam Rein van de Wal
* Leeftijd 22
* Woonplaats Barneveld
* Lengte + gewicht 1.90/77Kg
* Mobiele nummer 0683046997
* Email reinwalvande@gail.com
* Medicatie geen (soms vitamine tabletten als ik ziek ben of magnesium)
* Allergieën Champignons
* Hobby’s Judo, sport, muziek luisteren, gitaar spelen, kaarten of relaxen met vrienden. Skate/longboarden
* Rookt je? Nee
* Heb je huisdieren? Een hond genaamd Appie
 | **Beoordeling:**O Is compleetO Vergeet contactgegevens niet |
| **Inleiding**Mezelf voorstellen * Wie ben ik?
* Waar woon ik?
* Welke sport/hobby’s heb ik
* Uitleg over opleiding Sportkunde

Doel van het gesprek:Om erachter te komen met welke reden u zich heeft aangemeld voor het komende traject. * Wat zijn je verwachtingen ten opzichte van deze gesprekken? Ik hoop erachter te kunnen komen hoe ik mij wat beter in me vel kan voelen.
* Wat zullen deze gesprekken voor jou moeten opleveren? Een inkijk op mijn levensstijl, zodat ik kan zien waar er iets schort. En een aanpak erbij, zodat ik weet hoe ik hier iets aan moet veranderen zodat ik niet zo gestrest en moe ben.
* Hoe ga je deze gesprekken in? Hoopvol. Ik hoop dat jij mij kan vertellen wat ik kan doen om mij minder gestrest en moe te voelen.
 | O Omvat voorstellen/kennismakenO Omvat uitleg over doel van gesprek en rol/insteek van studentO Vraagt naar verwachtingen coachee |
| **Coachvraag en doelen*** Wat is de reden dat je je hebt aangemeld voor dit traject? Vanwege de minor. Oefengesprek
* Wat zorgt ervoor dat je …. (doorvragen op doel) De stress van school voornamelijk
* Wat is de reden dat je. Ik heb altijd het gevoel dat ik te veel moet doen in een te korte tijd. Hierdoor heb ik altijd het gevoel dat ik over mijn schouder moet kijken of ik nog opdrachten moet doen.
* Wat is er voor jou anders als je … Dan ben ik veel energieker, vrolijker, minder vergeetachtig. Ik wordt veel gelukkiger dan omdat ik mij niet opgefokt voel voor school.
* Wanneer is jouw doel bereikt? Als ik niet lichamelijk onder de stress leid. Vaak kost het mij dusdanig veel energie dat het mij ook lichamelijk moe maakt.
* Wanneer wil je jouw doel bereikt hebben? Voordat ik ga werken en dus de opleiding af heb. Ik hoop iets te leren wat ik in mijn werk later ook kan gebruiken.
 | O Vraagt naar coachvraagO Vraagt door op dieper doel |
| **Voeding*** Wat is je dagelijkse voedingspatroon? ’s Ochtends, ’s middags, ’s avonds en nog een snack om ongeveer 20.30.
* Hoeveel maaltijden eet je per dag? Ik eet ongeveer 4 keer per dag. Maar op schooldagen eet ik soms ook heel verspreid omdat ik niet op vaste momenten tijd heb om uitgebreid te eten.
* In hoeverre houd jij je vast aan dit eetpatroon? En is dit anders in het weekend? In het weekend houd ik me hier meer aan vast dan doordeweeks vanwege mijn studie. Wel eet ik in het weekend vaak wat meer omdat ik hier dan de tijd voor heb.
* Wat drink je op een normale dag? Ik drink meestal water. Zo’n 1,5 liter per dag. Thuis drink ik ook elke dag wel een sapje of ’s avonds een kopje thee. Koffie drink ik niet, ik kan niet tegen cafeïne.
* Drink je veel alcohol? Ik drink wel alcohol maar niet veel. Soms weken niet, soms 2 glazen per week. Maar altijd wel in het weekend.
* Kan je koken? Ik kan redelijk koken. Ik woon nog thuis en daar kookt mijn moeder. Die kan heel goed heel gevarieerd koken.
* Vind je koken leuk? Ja. Ik vind het interessant om gerechten te maken en om te kijken hoe je iets op een bepaalde manier kan laten smaken.
* Welk eten vind je lekker? Mediterraans eten vind ik het lekkerst. Daar zit een lekkere combinatie van gevarieerde groente en vlees in.
* Heb je invloed op de boodschappen? Als ik wil wel, maar vaak eet ik wat de pot schaft.
* Vind je dat je goed eet? Ik vind dat ik heel gevarieerd eet. Maar misschien soms wat te weinig.
 | O Vraagt naar eetpatroon, incl. dagritmeO Creëert met vragen een volledig beeldO Vraagt naar invloed van anderenO Focust op kracht/kansenO Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Slaap*** Hoe lang slaap je op een normale dag? Meestal zo’n 7 uur per nacht.
* Hoe laat ga je naar bed? Ik probeer 22.00 naar bed te gaan, maar meestal wordt het 23.00
* Is dit anders in het weekend? In het weekend spreek ik graag ’s avonds met vrienden af waardoor ik wat later thuiskomt. Soms is dat 01.30 maar soms ook 4.00.
* Welk gevoel heb je als je wakker wordt? Wel enigszins gerust, maar niet echt uitgerust. Vaak merk ik aan mijn lichaam dat deze niet uitgerust is en kan ik moeilijk opstarten.
* Als je jouw slaap een cijfer moest geven tussen de 0 en de 10, wat zou dat dan zijn en waarom? Het slapen een 7,5, ik slaap wel goed vaak. Ik kan alleen wat moeilijk in slaap komen.
* Welk gevoel heb je als je naar bed gaat? Vaak moe maar ook onrustig. Ik ben vaak aan het malen in mijn hoofd als ik op bed lig. Vaak heb ik ook geen zin om naar bed te gaan omdat ik het gevoel heb dat ik nog wat moet doen.
 | O Vraagt naar patroon/tijdenO Vraagt naar slaapkwaliteitO Vraagt naar gevoel bij wakker wordenO Vraagt naar invloed van anderenO Focust op kracht/kansenO Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Stress, ontspanning en veerkracht*** Wat is voor jou stress? School. Teveel moeten doen in te korte tijd.
* Hoe vaak ervaar jij stress per week? Elke dag. Meestal van school.
* Hoe uit de stress zich bij jou? Onrustig, chaotisch, vergeetachtig, bij veel langdurige stress chagrijnig en licht geprikkeld.
* Wat doe je tegen de stress? Sporten, Afleiding zoeken en soms schoolwerk ontvluchten. Muziek luisteren. Met vrienden afspreken in het weekend.
* Wat zijn voor jouw stressoren? School, soms werk, dingen thuis regelen terwijl je er geen tijd voor hebt.
 | O Vraagt naar ervaren stressO Vraagt naar ontspanningsgewoontes (hoe vaak, wanneer, vorm)O Vraagt naar veerkrachtO Vraagt naar invloed van anderenO Focust op kracht/kansenO Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Bewegen en sporten*** Hoeveel beweeg je per dag? Ligt aan de dag. Als ik vrij ben zit ik wel veel om te typen voor school. Naar school moet ik bijvoorbeeld naar het station fietsen en op school naar de lokalen lopen. Ik laat soms de hond. Ik sport voor mezelf vaak 3x per week.
* Hoeveel zit je per dag? Best veel. Als ik thuis een verslag moet schrijven bijna de hele dag. Ik vergeet vaak om even te bewegen.
* Hoe ga je naar je werk/school toe? Op de fiets naar het station (15min) en van het station naar school (5min). Naar stage hetzelfde. De reis zit ik in de trein.
* Hoelang reis je hiervoor? School 1,5 uur van deur tot deur. Stage 1 uur van deur tot deur.
* Beweeg je op je werk/school? Op school voorheen sport ik wel 2/3 keer per week. Nu met de minor niet meer. Op stage geef ik nu 4 uur les op de vrijdag. Dan loop ik steeds rond in de zaal en doe ik dingen voor op speel ik met de leerlingen mee.
* Zit je op een sport? Ik judo, 2 of 3 keer per week.
* Hoeveel sport je per week? 4 keer per week. Soms doe ik nog fitness/yoga achtige oefeningen om soepel te blijven.
 | O Vraagt naar zitgedragO Vraagt naar beweeggedrag (hoe vaak, hoe lang, vorm)O Vraagt naar sporten (idem)O Vraagt naar invloed van anderenO Focust op kracht/kansenO Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Leefsituatie*** Hoe is de thuissituatie? Stabiel. Vader, moeder, zus, hond.
* met hoeveel personen woon je thuis? 4
* Heb je kinderen? Nee
* Heb je huisdieren? Een Hond
 | O Vraagt naar woon-/gezinssituatieO Vraagt naar invloed van anderenO Vraagt naar hulpbronnenO Vraagt naar speciale aandachtspuntenO Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Inschatting stadium van gedragsverandering*** Op een schaal van 1 tot 10, hoe gemotiveerd ben je om dit traject samen met mij te doorlopen? 9, ik ben wel enthousiast om hier aan te werken om mij beter te voelen.
* Heb je al eerder actie proberen te ondernemen om dit/deze doel(en) te behalen? Ik probeer soms een paar dagen vroeg naar bed te gaan maar meestal mislukt dit na een aantal dagen. Ook heb ik eens flink bij gegeten om mijn gewicht wat hoger te krijgen. Echter toen sporten ik zoveel op school dat ik zo weer op mijn oude gewicht zat.
* Wat zullen de voordelen zijn als jouw doel is behaald? Dan houd ik naast school genoeg energie over om leuke dingen te doen.
 | O Kan inschatting juist onderbouwen |
| **Afronding*** Wat vond je van dit gesprek? Fijn, ik heb enige inzichten gekregen over mijn eigen gedrag.
* Wat zijn jouw verwachtingen van dit traject? Dat ik iets kan veranderen zodat ik mijn doel kan halen.
* Hoe gaan wij contact houden? Graag mondeling contact door af te spreken en hierover in gesprek te gaan.
* Wat zou er nu al kunnen veranderen in jouw leefstijl aan de hand van dit gesprek? Ik zou op tijd kunnen gaan slapen en wat meer eten misschien.
 | O Bespreekt verwachtingen over en weerO Legt afspraken vast |
| **Evt. Overige aandachtspunten*** Zijn er verder nog aandachtspunten waar we rekening mee moeten houden gedurende dit traject? Genoeg vooruit plannen voor gesprekken zodat ik dit kan inplannen i.v.m. school.
 |  |

Reflecteer vervolgens op je eerste zelf uitgevoerde intake (dat wat je samen met je studiegenoot hebt gedaan).

**2. Reflectie op je oefen-intake**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoe vond je je eerste intakegesprekken met je studiegenoot gaan? Op welke punten was je sterk, vond je zelf?**Ik vond mezelf sterk in het verzamelen van informatie. Ik vond ook dat ik goed was in het voeren van het gesprek. Aan de hand van het gesprek kreeg ik automatisch antwoord op mijn vragen. Dit leidde soms wel in wat herhaling.  | **Beoordeling:**O Kan zinvol reflecteren op ervaringenO Kan eigen sterke punten duidelijk omschrijven |
| **Welke feedback heb je gekregen en wat heb je daarmee gedaan?** +Goed gestructureerd gesprek.+Vraagt goed door voor complete plaatje.+Laat met de vragen de coachee nadenken over zijn eigen leefstijl.+Veel open vragen die het gesprek op gang houden.-Valt soms in herhaling met vragen- Mag de diepe vragen van het doel soms ook op de verschillende categorieën toepassen. | O Heeft feedback gevraagdO Kan feedback incasserenO Kan onderbouwen wat hij met feedback doet |
| **Welke verbeterwensen en plannen voor je eigen leefstijl heb je nu, na deze intake bij jezelf? Waarom juist die?**Slaap is heel belangrijk. Uit beide gesprekken bleek dat de slaap niet echt is wat het eigenlijk moet zijn. Ik zou hier eigenlijk wat beter op moeten letten bij mijzelf. Ik aan de hand van de gesprekken willen proberen om optijd te gaan slapen. Of eigenlijk nog beter, op tijd de schermen uit doen.  | O Kijkt met open houding naar eigen gewoontes en kan die analyserenO Staat open voor verbetering, is leergierigO Kan logische onderbouwing geven voor plannen eigen leefstijl |