

Casus van 17-12-2018

Rapportage in Evry

Emailadres invoeren	PRIVE
Toestemming inkijken/rapporteren huisartsendossier	ja
Verwijsdoel	-
Initiatief behandeling	Eigen initiatief
Hulpvraag van de patient (beleving van het probleem, klachten)	Mevrouw is binnen 2 maanden tijd 3 kg aangekomen. Wilt graag hulp bij afvallen. Wilt graag tegen de 60/62 kg wegen. Broer heeft ook DM2. Wilt dit graag voor zichzelf voorkomen. Is sinds kort gestopt met roken, sinds toen ook veel aangekomen.
Verwachtingen	Graag voedingsadvies voor afvallen
Beperkingen t.a.v. taal, zien, horen, e.d.	-
Medicatie / supplementen	De pil. Heeft astma en daarvoor een puffer. Denkt dat resulteert in gewichtstoename.
(Familiaire) medische gegevens/geschiedenis	Broer heeft overgewicht en DM2.
Lichamelijke klachten / psychische klachten	Rugpijn/pijn aan schouder/rugklachten.
Andere hulpverleners	Nee
Contact met derden (acties, instructies, overleg)	Nee
Sociale gegevens / leefsituatie	Alleenstaand, 2 jonge kinderen (10 en 2) Ouders wonen in dezelfde straat. Houdt van koken
Werk/opleiding	Kapper, 5 dagen per week di-za. Erg druk.
Beweging	Wilt volgende jaar sporten. Plan = 2-3x per week 1 uur. Wandelt nu 2x 1 uurtje per week.
Alcoholgebruik	Nee
Roken	Niet meer, begin okt 2018 gestopt met roken. 2-3 per dag.
Dieetgeschiedenis/gewichtsverloop	Woog altijd 48 kg. Sinds 1e kind (bijna 10 jaar) is mevr. veel aangekomen. Nu ook sinds 2e kind binnen 2 maanden 10 kilo erbij. Vind het heel vervelend en wilt heel graag afvallen. Is eerder bij diëtiste geweest (april/mei 2018); 'new figure'. Deed daar het cambridge dieet. Heeft toen een detoxweek alleen maar fruit gegeten (!!!), werd daar erg misselijk van voor 2 weken. Is daarna gestopt met diëten.
Motivatatie cliënt	Hoog
Kennis en inzicht relatie huidige voeding -ziektebeeld - dieet/probleembewustwording	Gemiddeld- laag
Regelmaat	Niet regelmatig
Snelheid van eten	Snel. 10 min. voor het avondeten
Plaats van eten / afleiding	-
Zoet / hartig	Zoet
Grote / middelmatige / kleine eter	Gemiddeld

Eetgedrag: extern / emotioneel / lijngericht	
wie kookt/doet boodschappen?	Boodschappen.
Voedingsgewoonten en Voedingsanamnese	Opstaan: 06:30 voor kinderen zorgen Ontbijt: 09:00 2 boterhammen, met ei (gebakken/zonder iets daarbij) of zalm/salade/pannenkoek. boter: halvarine light. of pindakaas, special K cornflakes. met magere melk drank: geen Lunch: 13:00-14:00 noedels (mie/noedsels/kruiden) of 3 snee boterhammen (thuis: meestal bruin, op de zaak wit). met pindakaas of kaas 30+, 48+, soms alleen boter thee/light frisdrank/prikwater/Turkse karnemelk Vergeet soms te lunchen! NIETS Avondeten: surinaams Rijst; C / wit Spaghetti: D / wit Aardappel: B Vlees: kip/vis (1x pw): B 100 gram, 125. Groente: Surinaamse groente/Hollandse groenten: D sauzen/jus: GEEN drank: water/sap light, T: soms snoepbui, stukje chocolade. 1-2x pw. niet veel gegeten. slapen: 20:30 's nachts: 02:00 wakker, 1,5 uur. daarna inslapen. Wel dan doorslapen.
Uitslag voedingsanamnese	Drank: geen 1,5 L vocht
Diëtistische diagnose	Het betreft een 39-jarige alleenstaande mevrouw met obesitas (BMI 34,6) en astma (w.v. medicatie). Wilt graag afvallen naar 62 kg en voorkomen DM2 (overgewicht i.c.m. DM2 zit in familie). Woog altijd 48 kg, maar is binnen 10 jaar tijd 37 kg aangekomen. Heeft lichamelijke klachten als een pijnlijke rug/schouder en slechte conditie. Beweging: 5 d pw veel lopen/staan i.v.m. eigen kapperszaak. Heeft 2 jonge kinderen en loopt hen veel achterna. Heeft plan om in het nieuwe jaar naar de sportschool te gaan. Heeft dieetgeschiedenis met detoxen/crashdieet. Veel afgevallen, maar ook veel aangekomen, hield dit niet vol. De voeding bestaat uit 3 hoofdmaaltijden zonder tussendoortjes. Productkeuze zijn overwegend goed, maar kan beter (m.n. geraffineerde koolhydraten). Komt niet aan 1,5 L vocht. Behandeling: regelmaat/tussendoortjes en gezonde productkeuze.
Behandeldoelen	Behandeldoelen: >Doel 1: -10% (8,5 kg) >Doel 2: -23 kg (tot 62 kg) >educatie/implementatie RGV >Voorkomen DM2
Afspraken vervolgbehandeling	Afspraken diëtist: ☐ Tussen ontbijt en lunch een tussendoortje, zoals yoghurt ☐ Tussen lunch en avondeten 2x een tussendoortje, zoals

	yoghurt of fruit ☐ Tussen de maaltijden door maximaal 3 uur ertussen laten zitten. ☐ Volkoren pasta nemen, 2 opscheplepels ☐ Groente mag naar 250 gram gaan ☐ Kies liever voor volkorenbrood.
--	---

Rapportage in huisartsensysteem:

Diëtistische diagnose: Het betreft een 39-jarige alleenstaande mevrouw met obesitas (BMI 34,6) en astma (w.v. medicatie). Wilt graag afvallen naar 62 kg en voorkomen DM2 (overgewicht i.c.m. DM2 zit in familie). Woog altijd 48 kg, maar is binnen 10 jaar tijd 37 kg aangekomen. Heeft lichamelijke klachten als een pijnlijke rug/schouder en slechte conditie. Beweging: 5 d pw veel lopen/staan i.v.m. eigen kapperszaak. Heeft 2 jonge kinderen en loopt hen veel achterna. Heeft plan om in het nieuwe jaar naar de sportschool te gaan. Heeft dieetgeschiedenis met detoxen/crashdieet. Veel afgevallen, maar ook veel aangekomen, hield dit niet vol. De voeding bestaat uit 3 hoofdmaaltijden zonder tussendoortjes. Productkeuze zijn overwegend goed, maar kan beter (m.n. geraffineerde koolhydraten). Komt niet aan 1,5 L vocht. Behandeling: regelmaat/tussendoortjes en gezonde productkeuze.

BMI: 34,6

Lengte: 157

Gewicht: 85,3

Behandeldoelen:

>Doel 1: -10% (8,5 kg)

>Doel 2: -23 kg (tot 62 kg)

>educatie/implementatie RGV

>Voorkomen DM2

Afspraken diëtist voor volgende consult:

- ☐ Tussen ontbijt en lunch een tussendoortje, zoals yoghurt
- ☐ Tussen lunch en avondeten 2x een tussendoortje, zoals yoghurt of fruit
- ☐ Tussen de maaltijden door maximaal 3 uur ertussen laten zitten.
- ☐ Volkoren pasta nemen, 2 opscheplepels
- ☐ Groente mag naar 250 gram gaan
- ☐ Kies liever voor volkorenbrood.