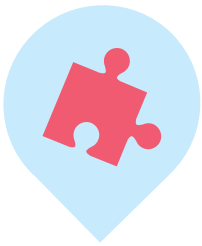
# Lichaamsfuncties en medicatie

Je lichaam is de basis voor alles wat je doet. Toch staan we er vaak niet bij stil hoe ons lichaam werkt en hoe we ons voelen. Vandaag kijken we naar hoe fit je bent, hoe je beweegt, hoe je spijsvertering werkt en hoe het gaat met je energie.

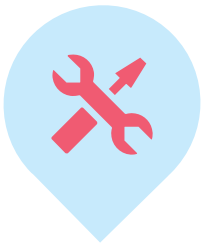
We kijken ook kort naar medicatie, als je die gebruikt. Sommige medicijnen kunnen invloed hebben op je energie, je gewicht, je stemming of hoe goed je kan bewegen. Als je dat weet, begrijp je beter wat er in je lichaam gebeurt.

## Na vandaag weet je meer over je lichaamsfuncties

**Je weet**
hoe je lichaam er op dit moment voor staat.



**Je begrijpt**
dat medicatie invloed kan hebben op hoe je je voelt.



**Je kan**
een eerste stap bedenken om je lichaamsfuncties te verbeteren.

## Waarom stilstaan bij je lichaamsfuncties?

Je lichaam geeft je de hele dag signalen. Voel je je fit? Beweeg je makkelijk? Heb je last van je buik of maag? Als je hier bewust bij stilstaat, zie je beter wat al goed gaat en wat misschien nog beter kan.

## Mogelijke bijwerkingen van medicatie

Opdracht 1

# Jouw lichaamsfuncties

**Lichaam**
Hoe voelt je lichaam vandaag, wat voel je?

Welk cijfer geef je je energie vandaag?

**1** ☐ **2** ☐ **3** ☐ **4** ☐ **5** ☐ **6** ☐ **7** ☐ **8** ☐ **9** ☐ **10** ☐

**Pijn**
Kan je op dit moment bewegen zonder pijn?

**ja** ☐ **nee** ☐

Zijn er bewegingen die je fijn en makkelijk kan maken?

**Fitheid**
Voel je je de laatste tijd fit?

**ja** ☐ **nee** ☐

Word je snel moe bij activiteiten?

**ja** ☐ **nee** ☐

Hoe vaak ben je de afgelopen maanden ziek geweest?

**0** ☐
**1-2** ☐
**2-5** ☐
**5+** ☐

**Spijsvertering**
Hoe zou je je spijsvertering omschrijven? (regelmatig/wisselend/lastig)?

Heb je vaak last van je darmen, buik of maag?

Merk je een verband tussen wat je eet en hoe je je voelt?

Opdracht **2**

## Jouw medicatie

De leefstijlcoach geeft je nu een formulier met vragen over je medicatiegebruik. Beantwoord de vragen op het formulier. Als je wil, kan je jouw antwoorden bespreken met de groep.
De leefstijlcoach kan je helpen of doorverwijzen als je vragen hebt.

## Waar we volgende keer op terugkijken

Zet een stap om je lichaamsfuncties te verbeteren. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?

## Notities

### Dit ging goed

## Notities

### Dit kan beter