

Zeven Levensprocessen.

Anamnese vragen.

De vragen zijn gericht op: het lichamelijke vlak (a) en op het zielenleven, hoe worden dingen beleefd (b)

1. Opnemen

a) Ademhaling

Hoe is de ademhaling?

-Is er een buikademhaling of borstademhaling?

-Gaat de ademhaling normaal of snel?

b) Indrukken

Hoe komen indrukken binnen?

-Komen indrukken snel of langzaam binnen?

-Komen indrukken diep binnen of blijven ze aan de oppervlakte

2. Aanpassen

a) Warmte

Hoe is het met de lichamelijke warmte?

-Is de huidskleur bleek of rood?

-Zijn er blosjes zichtbaar op de wangen?

-Zijn de handen en voeten warm of koud?

-Zijn er andere delen van het lichaam opvallend koud of warm?

b) Aandacht

Kan er met aandacht gekeken worden naar de indrukken die binnen komen?

-Is er interesse in de omgeving?

-Is er verbinding met de omgeving

-Hoe komt deze verbinding tot stand?

3. Afbreken

a) Voeding

Wat wordt er door de dag heen gegeten en gedronken?

-Wat wordt er gegeten bij het ontbijt/lunch/avondeten?

-Wat wordt er tussendoor gegeten?

-Is er voorkeur voor zoet of hartig?

-Is er voorkeur voor brood of juist voor warm eten?

-Hoeveel wordt er gedronken op een dag?

-Wordt er koffie, energiedrankjes en alcohol gedronken en hoeveel?

Vragenlijst zeven levensprocessen t.b.v. Camino

Plegan Opleidingen: www.Plegan.nl, Sonja van Hees; sjavanhees@outlook.com

b) Verteren

Kunnen binnengekomen indrukken verwerkt worden?

- Wat zijn voedende indrukken?
- Kunnen indrukken verteerd worden.
- Kunnen er vragen gesteld worden, is er nieuwsgierigheid?
- Is er sprake van irritatie, boosheid of agressie?

4. **Scheiden**

a) Uitscheiden

Wat verlaat het lichaam?

- Hoe vaak wordt er per dag geplast?
- Hoe vaak is er ontlasting?
- Is er ontlasting in de ochtend/middag/avond/nacht?
- Hoe ziet de ontlasting eruit? Dik/normaal/dun?
- Is er sprake van zweten? In rust en bij inspanning?
- Is er sprake van kwijlen? Weinig of veel?
- Is er sprake van gesnotter? Weinig of veel?
- Hoe verloopt de menstruatie? Hoe vaak en hoeveel bloedverlies?

b) Keuzes maken

Zijn er grenzen?

- Kunnen er keuzes gemaakt worden?
- Kan er ja gezegd en gedaan worden?
- Kan er nee gezegd en gedaan worden?

5. **In stand houden**

a) Herstel en genezingsprocessen

Hoe is de slaap en de ritmes?

- Hoe laat gaat men slapen?
- Hoe gaat het inslapen?
- Wordt er doorgeslapen?
- Op welke tijdstippen wordt men wakker?
- Wordt er gedroomd?
- Hoe laat wordt men wakker? Zelf of door de wekker?
- Wordt men moe of uitgerust wakker?
- Wordt er een middagdutje gedaan en hoe lang?
- Hoe wordt men wakker na een middagdutje

- Geneest een wond zonder problemen of is er een neiging tot ontsteken?
- Hoe lang duur het voor men hersteld is na ziekte?

b) Staande houden
Hoe blijft men staan?

- Wat zorgt ervoor dat iemand zich staande houdt?
- Kunnen basale gewoontes en ritmes vastgehouden worden?

6. Groei

a) Lichamelijke groei
Hoe zijn lengte en gewicht?

- Wat is de lengte?
- Wat is het gewicht?

b) Innerlijke ontwikkeling
Is er sprake van innerlijke groei en ontwikkeling?

- Hoe zijn de mogelijkheden tot ontwikkeling?
- Wat wordt er gedaan om te blijven ontwikkelen?

7. Tot stand brengen

a) Reproductie
Kan het lichaam iets nieuws produceren?

- Hoe verloopt de seksuele ontwikkeling?
- Hoe geneest een wond?

b) Iets nieuwe scheppen
Kan er met het geleerde iets nieuws gevormd worden?

- Is er sprake van creativiteit
- Kunnen er eigen gedachten of ideeën gecreëerd worden?
- Kunnen er nieuwe gewoontes aangeleerd worden?
- Kunnen problemen op een eigen wijze opgelost worden?

