

Dirk is 38 jaar oud, zijn lengte is 178 cm en hij heeft een verhoogd BMI en rookt 20 sigaretten per dag. Dirk heeft een drukke baan als internationaal vrachtwagenchauffeur en is hierdoor veel van huis. Dirk heeft een onregelmatig eetpatroon en weegt 110 kg. Hij eet vaak kant- en klaar maaltijden of nuttigt de avondmaaltijd bij wegrestaurants. Dirk brengt veel vrije tijd door met medechauffeurs op de route. Onder het genot van een biertje hebben ze het dan vaak erg naar hun zin, vaak tot in de late uurtjes. Om files te vermijden start Dirk veelal vroeg met werken, waardoor hij regelmatig korte nachten heeft.

Naast deze drukke baan heeft Dirk een gezin, bestaande uit zijn vrouw Sandra (37) en zijn twee kinderen Tom (4) en Evelien (2). Door de jonge leeftijd van de kinderen, worden ze nog vaak 's nachts wakker. Alle vrije tijd brengt Dirk door met zijn gezin, waardoor hij geen tijd heeft voor zijn hobby's, zoals wielrennen. Voordat Dirk begon als internationaal vrachtwagenchauffeur, fietste hij erg veel. Dit was als het ware zijn "uitlaatklep". Dirk betreurt het dat hij hier nu geen ruimte voor heeft.

Doordat Dirk veel van huis is, komt er veel op Sandra neer. Sandra draagt zorg voor de kinderen, het huishouden en een zieke moeder. Daarnaast werkt Sandra 2 dagen per week bij de GGD als verpleegkundige binnen de Ouder en Kindzorg. Ze geeft aan dat ze de combinatie van alle werkzaamheden als "zwaar" ervaart. Bij de GGD worden er sportfaciliteiten voor medewerkers aangeboden. Helaas kan Sandra hier door alle drukke werkzaamheden niet aan deelnemen. Het tweetal heeft verder een breed sociaal netwerk. Door alle drukke werkzaamheden is er momenteel weinig tijd om met vrienden af te spreken.

Sandra en Dirk bemerken dat, als gevolg van alle werkzaamheden, hun relatie de laatste tijd erg onder druk komt te staan.

Dirk heeft onlangs zijn bloeddruk laten meten bij de huisartsenpraktijk. De bloeddruk is licht verhoogd. De controle van de bloeddruk wordt nog twee keer herhaald, waarbij de verhoging van de bloeddruk aanwezig blijft. De huisarts verwijst Dirk door naar het spreekuur van Sanne, de praktijkverpleegkundige. Dirk vraagt zich af waarom hij wordt doorverwezen naar Sanne; dat is hem niet helemaal helder. Een "pilletje" is toch ook prima. Tijdens het spreekuur gaat Sanne nader in op de reden van doorverwijzing en bespreekt samen met Dirk zijn leefstijlfactoren. Tijdens dit gesprek komt ook de thuissituatie aan bod.

Sanne geeft adviezen en bespreekt samen met Dirk "hoe nu verder".