

Ankieta przed konsultacją

W przypadku niemożności odpowiedzenia na konkretne pytanie (np. odnośnie przebytych operacji, przyjmowanych leków lub posiadania aktualnych wyników badań) proszę wpisać w miejsca odpowiedzi słowo "**brak**"

Imię i nazwisko opcjonalnie.....

Telefon kontaktowy.....

Wiek

Twoja odpowiedź

Masa ciała (kg)

Twoja odpowiedź

Wzrost (cm)

Twoja odpowiedź

Ciężnienie krwi i puls - proszę wpisać 3 pomiary z jednego dnia - najlepiej rano, po południu i wieczorem. Proszę pamiętać o warunkach prawidłowego pomiaru ciśnienia takich jak pozycja siedząca z podpartym o stół przedramieniem, przed posiłkiem, po 2-5 minutowym odpoczynku)

Twoja odpowiedź

Rano.....Po Południu.....Wieczorem.....

Regularnie przyjmowane leki (jeśli są proszę je wymienić, napisać od kiedy i na jaką dolegliwość)

Twoja odpowiedź

Regularnie przyjmowane suplementy diety, zioła lub inne produkty mające na celu wspomaganie funkcjonowania organizmu (jeśli są proszę je wymienić)

Twoja odpowiedź

Fundacja Auxilium Christianorum

Wspomożenie Wiernych

Tel. 782 540 703 Tel. 724 374 876

E-mail: zdrowie@wspomozenie-wiernych.pl

Przebyte operacje / zabiegi (proszę tylko wymienić i wpisać rok, np. usunięcie migdałków 2015, usunięcie woreczka żółciowego 2011)

Twoja odpowiedź

Alergie / nietolerancje pokarmowe, inne

Twoja odpowiedź

Wyniki podstawowych badań (z ostatnich 6 miesięcy) takich jak morfologia lub inne istotne parametry jak np. TSH, hormony tarczycowe ft3 i ft4, poziom glukozy we krwi, lipidogram, inne

Twoja odpowiedź

Przyczyna konsultacji / dolegliwość / główny problem do rozwiązania

Twoja odpowiedź

Czas trwania (od kiedy), zaobserwowane czynniki wpływające na złagodzenie lub zaostrzenie problemu

Twoja odpowiedź

Objawy towarzyszące

Twoja odpowiedź

Jak wyglądało dotychczasowe leczenie i jak było tolerowane?

Twoja odpowiedź

Ile posiłków zjadam w ciągu dnia? Czy są one w regularnych odstępach?

Twoja odpowiedź

Podjadanie między posiłkami

Twoja odpowiedź

Tak.....nie.....czasami

Posiłki które spożywam

Twoja odpowiedź

są przygotowywane przeze mnie
są przygotowywane przez innego członka rodziny
stołuję się na mieście
korzystam z tzw. diety pudełkowej

inne.....

Mój obecny sposób żywienia to... (proszę w w maksymalnie kilku słowach określić swój aktualny sposób żywienia np. dieta ketogeniczna, wegetarianizm, dieta bez nabiałowa, dieta o niskim indeksie glikemicznym, chaos żywieniowy, jem wszystko)

Twoja odpowiedź

Czy przywiązuję wagę do tego co jem?

Twoja odpowiedź

Tak.....nie.....niekoniecznie.....

Inne

W mojej diecie dominuje... proszę dopisać jedno słowo, które w pierwszej kolejności przychodzi do głowy (np. owoce, warzywa, mięso, słodczy, produkty mączne)

Twoja odpowiedź

Na moje wybory żywieniowe mają wpływ:

Twoja odpowiedź

nikt poza mną
osoby w moim otoczeniu
media
okresowe mody żywieniowe
warunki pracy

Robiąc zakupy spożywcze

Twoja odpowiedź

jestem zdezorientowany/a ilością oferowanych produktów i nie wiem co jest dla mnie dobre,
wiem czego potrzebuję i kupuję tylko te produkty, które uważam że są dla mnie najlepsze,
nie robię zakupów spożywczych
inne.....

Ile średnio godzin dziennie przeznaczam na sen?

Twoja odpowiedź

Czy mój sen jest ciągły czy przerywany? Jeśli przerywany proszę krótko wymienić tzw. wybudzające ze snu (np. potrzeba skorzystania z toalety, stres, nieumiejętność radzenia sobie ze złymi emocjami, leki przyjmowane przed snem)

Twoja odpowiedź

Jakość mojego snu jest:

Twoja odpowiedź

bardzo dobra
dobra
zła

Moja aktywność ruchowa codzienna to... (np. poruszanie się pieszo po mieście, jazda na rowerze, gimnastyka, spacer z psem)

Twoja odpowiedź

Fundacja Auxilium Christianorum

Wspomożenie Wiernych

Tel. 782 540 703 Tel. 724 374 876

E-mail: zdrowie@wspomozenie-wiernych.pl

Moja aktywność ruchowa tygodniowa to... (np. 2 razy w tygodniu aerobik, 1 raz w tygodniu wyjście na basen)

Twoja odpowiedź

Jestem osobą asertywną?

Twoja odpowiedź

tak
nie
stale uczę się asertywności

Czy jestem zadowolony/a ze swojego życia tu i teraz?

Twoja odpowiedź

tak
nie

Jestem ogólnie osobą pogodną, często się uśmiecham

Twoja odpowiedź

tak
nie
nie wiem

Czy dużo jest w moim życiu sytuacji stresowych?

Twoja odpowiedź

tak
nie

Potrafię sobie radzić z sytuacjami stresowymi tak, aby ograniczyć ich destrukcyjny wpływ na mój organizm?

Twoja odpowiedź

tak
nie
staram się
nie umiem

**Fundacja Auxilium Christianorum
Wspomożenie Wiernych**

Tel. 782 540 703 Tel. 724 374 876

E-mail: zdrowie@wspomozenie-wiernych.pl

Proszę tutaj wpisać to, co z Państwa punktu widzenia jest istotne (np. wnioski wynikające z własnych obserwacji) a nie udało się tego ująć w odpowiedziach na powyższe pytania

Twoja odpowiedź

Uwagi do powyższej ankiety

Twoja odpowiedź