# **Dotazník ke spolupráci**

*Tento dotazník slouží ke spolupráci mezi Centrem Návyků a klientem uvedeným níže. Dotazník je součástí karty a výchozí bod spolupráce a jeho dobrovolným vyplněním souhlasíte se zpracováním osobních údajů, které bude sloužit ke správnému vymezení spolupráce ošetřujícímu terapeutovi.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jméno:** |   | **Dat. narození:** |   |
| **Příjmení:** |  | **Výška:** |  |
| **Telefon:** |  | **Váha:** |  |
| **E-mail:** |  |
| **ID klienta (vyplní terapeut):** |  |

|  |
| --- |
| **Služba (vypsat do kolonky níže):** Konzultace, Proměna, Proměna perfect, Jiné (popište) |
|  |

|  |
| --- |
| **Cíl spolupráce (definujte co nejvíce konkretizovaný cíl naší spolupráce):** |
|  |

|  |
| --- |
| **Diagnóza/zdravotní potíže (vypište vše s čím se léčíte, případně jste se léčil/la včetně přibližného data, kdy problémy začaly a skončily, případně uveďte, že trvají):** |
|  |

|  |
| --- |
| **Prodělané zákroky:** |
|  |

|  |
| --- |
| **Očkování:** |
|  |

|  |
| --- |
| **Kouření, alkohol, jiné závislosti, množství (za den, za týden, za měsíc - zvolte vhodnou interpretaci):** |
|  |

|  |
| --- |
| **Chuťové preference (sladké snídaně, nejím houby):** |
|  |

|  |
| --- |
| **Kde nakupujete potraviny:** |
|  |

|  |
| --- |
| **Jaké zdroje ovoce a zeleniny využíváte (zahrada, obchod):** |
|  |

|  |
| --- |
| **Doposud zastávaný výživový styl:** |
|  |

|  |
| --- |
| **Medikace (včetně hormonální antikoncepce/ tělíska):** |
|  |

|  |
| --- |
| **Suplementace:** |
|  |

|  |
| --- |
| **Menstruace:** |
|  |

|  |
| --- |
| **Těhotenství (první - kdy, druhé - kdy,....):** |
|  |

|  |
| --- |
| **Subjektivní pocity v rámci zdraví (popište prosím, jak se cítíte v rámci zdravotního stavu a fungování během dne, žádná interpretace není špatně):** |
|  |

**Laboratorní vyšetření (označte, doplněním X):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zasláno elektronicky |  | Nemám k dispozici |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **Anamnéza (popište zdravotní stav rodinných příslušníků, jejich vztah k životosprávě, stručně)** |
| Matka:  |  |
| Otec:  |  |
| Babička:  |  |
| Dědeček:  |  |

**V následujících tabulkách prosím co nejpřesněji uveďte Váš denní biorytmus. Počet hodin spánku + informace o průběhu. U stolice doplňce frekvenci, čas a stupeň dle Bristolské stupnice a dle obrázku níže:**

|  |  |
| --- | --- |
| Typ 1: oddělené, tvrdé hrudky (bobky), podobné ořechu (obtížná pasáž) | Obrázek: Bristolská stupnice (Zdroj: http://www.mudr.org/web/bristolska-skala-typu-stolice) |
| Typ 2: tvar jitrnice s naznačeným hrudkováním |
| Typ 3: tvar jitrnice s rýhami na povrchu |
| Typ 4: tvar jitrnice či hada, vyhlazená na povrchu a poddajná |
| Typ 5: hladké hrudky, jasně oddělené okraje (snadná pasáž) |
| Typ 6: kypré částečky s členitými okraji, kašovitá stolice |
| Typ 7: vodnatá, bez pevných kousků, úplně tekutá stolice |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Den 1** |  |  |   |
|  | **Potraviny, nápoje + čas** | **Výživové doplňky, suplementy** | **Stolice (frekvence, čas, stupeň dle Bristolské stupnice)** |
| **ráno** |   |  |   |
| **dopoledne** |   |  |   |
| **poledne** |   |  |   |
| **odpoledne** |   |  |   |
| **večer** |   |  |   |
| **noc** |   |  |   |
| **Doplňující informace k 1. dni** |
| **Vstávám v:** |  |
| **Průběh spánku:** |  |
| **Energie a nálada během dne:** |  |
| **Pohybová aktivita:** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Den 2** |  |  |   |
|  | **Potraviny, nápoje + čas** | **Výživové doplňky, suplementy** | **Stolice (frekvence, čas, stupeň dle Bristolské stupnice)** |
| **ráno** |   |  |   |
| **dopoledne** |   |  |   |
| **poledne** |   |  |   |
| **odpoledne** |   |  |   |
| **večer** |   |  |   |
| **noc** |   |  |   |
| **Doplňující informace k 2. dni** |
| **Vstávám v:** |  |
| **Průběh spánku:** |  |
| **Energie a nálada během dne:** |  |
| **Pohybová aktivita:** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Den 3** |  |  |   |
|  | **Potraviny, nápoje + čas** | **Výživové doplňky, suplementy** | **Stolice (frekvence, čas, stupeň dle Bristolské stupnice)** |
| **ráno** |   |  |   |
| **dopoledne** |   |  |   |
| **poledne** |   |  |   |
| **odpoledne** |   |  |   |
| **večer** |   |  |   |
| **noc** |   |  |   |
| **Doplňující informace ke 3. dni** |
| **Vstávám v:** |  |
| **Průběh spánku:** |  |
| **Energie a nálada během dne:** |  |
| **Pohybová aktivita:** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Den 4** |  |  |   |
|  | **Potraviny, nápoje + čas** | **Výživové doplňky, suplementy** | **Stolice (frekvence, čas, stupeň dle Bristolské stupnice)** |
| **ráno** |   |  |   |
| **dopoledne** |   |  |   |
| **poledne** |   |  |   |
| **odpoledne** |   |  |   |
| **večer** |   |  |   |
| **noc** |   |  |   |
| **Doplňující informace ke 4. dni** |
| **Vstávám v:** |  |
| **Průběh spánku:** |  |
| **Energie a nálada během dne:** |  |
| **Pohybová aktivita:** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Den 5** |  |  |   |
|  | **Potraviny, nápoje + čas** | **Výživové doplňky, suplementy** | **Stolice (frekvence, čas, stupeň dle Bristolské stupnice)** |
| **ráno** |   |  |   |
| **dopoledne** |   |  |   |
| **poledne** |   |  |   |
| **odpoledne** |   |  |   |
| **večer** |   |  |   |
| **noc** |   |  |   |
| **Doplňující informace k 5. dni** |
| **Vstávám v:** |  |
| **Průběh spánku:** |  |
| **Energie a nálada během dne:** |  |
| **Pohybová aktivita:** |  |

|  |
| --- |
| **Chcete nám ještě něco sdělit? Zde máte prostor pro poznámky:** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |