

Gezondheidsvragenlijst

Naam:..... **Datum:**.....

Zou u achter de vraag willen noteren in een schaal van **0 tot en met 3 punten** hoe belastend u de klachten ervaart? Voor sommige vragen zijn er meerdere keuzemogelijkheden. **Omcirkel** wat voor u van toepassing is.

Zou u deze lijst (bij voorkeur digitaal) van tevoren terug willen sturen? Bedankt!

Puntenschaal: 0 = nooit of bijna nooit 1 = af en toe 2 = regelmatig 3 = dikwijls tot continu

HOOFD		ONTLASTING	
Vol gevoel in hoofd, voor- en bijholten	Geur ontlasting: zurig / rotte eierenlucht / vettig
's Morgens bij opstaan volle neus / niesaanvallen	Kleur ontlasting: zwart / okergeel / groen / lichtbruin (stopverf) / bruin / grijs
Waterige neus en /of ogen	Plakkerige ontlasting
Opgezwollen ogen	Vorm ontlasting: waterdun / gistend / brijachtig / hard / keutelachtig
Hooikoorts	Ontlasting met: slijmpropfen / helder bloed / bloed
Wallen onder ogen/ donkere kringen onder ogen		
Droge ogen / dikke oogleden	URINE	
Dichtgeplakte ogen / vuil in de ooghoeken	Geur urine: zoet / zuur / aspergelucht
Oogontsteking	Kleur urine: groen / rood / geel / kleurloos
Staar / glaucoom/ vlekken voor de ogen	Bloed in urine / vlokken in urine
Geel oogwit / blauw oogwit / rood oogwit (adertjes)		
Branderige ogen	TRANSPIRATIE	
Troebeel zicht / nachtblindheid	Geur transpiratie; zoet/ zuur/ zout / scherp
Tranende, jeukende ogen / jeuk aan neus	Transpiratie aanvallen / overvloedig transpireren
Verstopte neus / droge neus	Transpiratie van alleen het hoofd / handen / voeten
Regelmatig bloedneuzen	Transpiratie over het hele lichaam
Jeukende oren/ loopoor	Blozen
Oorpijn / oorinfecties	Zweten: overmatig/ sterk ruikend / 's nachts / overdag
Oorsuizingen hoge piep / oorsuizingen lage piep	Transpiratie na de maaltijd
Geluiden in het hoofd	Zweetvoeten / brandende voeten
Hoofdpijn: bonzend / stekend / zwaar / vol / kloppend stuwend / aangesnoerd gevoel		
Hoofdpijn na stress/ hoofdpijn vooral 's middags	VOEDING	
Hoofdpijn bij het ontwaken, vermindert in de loop van de dag	Sterke behoefte aan tussendoortjes (zoet / hartig)
Hoofdpijn voor / tijdens / na de menstruatie	Sterke behoefte aan koffie tussen de maaltijden
Hoofdpijn boven de ogen / tussen de wenkbrauwen / hoofdpijn bij de slapen/ boven op het hoofd / zijkant van het hoofd / achterhoofd	Veel zoetigheid maakt de maag van streek
Migraine	Geïrriteerd voor de maaltijden
Haaruitval / dor en droog haar / roos / vet haar	Klachten die verbeteren door iets te eten: (trillerig / licht in het hoofd / vermoeidheid / hartkloppingen)
		Last van koffie / alcohol/ vette maaltijden
SPIJSVERTERING		Glutengevoelig (aangetoond door onderzoek)
Nare smaak in de mond: metaal / bitter / zuur / anders namelijk:	Sterke zoetbehoefte / zoutbehoefte/ chocolabehoefte
Droge mond, dorstig	Drang naar vet voedsel/ drang naar drop
Slechte adem	Gebrek aan eetlust voor eiwitrijk eten (vlees, vis, kip)
Verlies van smaak / verlies van reuk	Lust geen groenten
Verminderde eetlust	Vaak dorstgevoel
Gezwollen tong/ brandend gevoel op de tong	Slaperig of duf na het eten / beverig gevoel na het eten
Beslagen tong, kleur is:.....	Hongergevoel en/of energiedips tussen de maaltijden
Gezwollen tandvlees / lip	Zweverig, beroerd gevoel na het eten
Amandelontstekingen/ vatbaarheid voor infecties	Negatief gedrag na het eten
Zweren in mond (aften)	Behoefte aan warme dranken / koude dranken / soep / alcohol / koffie / chocolademelk
Vastzittend slijm / slijmpropfen in de keel	Drang naar zout (hartig) / pittig / zoet / bitter / zuur eten
Keelontstekingen / angina / opgezette lymfklieren		
Moeite met slikken / brok in de keel	ALLERGIE/ GEVOELIGHEDEN	
Krachteloze stem / stemverlies/ heesheid	Gevoelig voor insectenbeten, m.n. muggen
Kuchen / brok in de keel	Overgevoelig voor licht
Opboeren, oprispen / opgeblazen gevoel	Overgevoelig voor geluid
Misselijkheid / braken	Allergisch voor chemische stoffen:
Bekend met galaanvallen of galstenen	Allergisch voor parfum / formaldehyde
Zuurbranden of nerveuze maag, verbetert na eten	Zonneallergie
Zwaar vol gevoel (steen) in de maag / maagpijn	Galbulten
Pijnlijke buik ½ á 1 uur na het eten (duurt 3-4 uur)	Gevoeligheid voor additieven (E-nummers)
Winderigheid en/of opgeblazen gevoel(uren na eten)	Intolerantie voor Chinese maaltijden (MSG = Mono Sodium Glutamaat) / smaakversterker
Slechte vertering van fruit of groenten	Nikkelgevoelig
Onverteerde resten in ontlasting	Metaalgevoeligheid
Verstopping / diarree	Allergisch voor voedingsmiddelen:.....
Brandende of jeukende anus	Allergisch voor medicijnen:
Frequent waterdunne ontlasting	Heftige reacties op vaccinatie:
Maagzweer / darmzweren / -ontstekingen	Hyperactiviteit / rusteloosheid
			Z.O.Z

<p>HUID Huid: acné / vettig / droog / schilferig/ jeukerig Slechte wondgenezing Eczeem: droog / nat / vurig Naaldenprikgevoel of gevoelloosheid v.d. huid Vreemde huiduitslag/ vaak huiduitslag Snel blauwe plekken/ spontaan optredende blauwe plekken Bruine vlekken of verkleuringen op de huid</p> <p>NAGELS Witte vlekjes in de nagels Ribbels in de nagels/ snel scheurende nagels Kalknagel(s) Nagelriemontstekingen Dunne nagels (continue of periodiek) Nagels: zwak / breekbaar / geribbeld / bleek</p> <p>GEBIT Slecht gebit / kronen/ bruggen/ jackets. Aantal: Vulling: wit / goud / porselein /amalgzaam. Aantal:.... .. Fluor behandelingen gehad Kunstgebit / gebitsplaatje / kaakoperatie Wortelkanaalbehandelde tanden / kiezen. Aantal.....</p> <p>HORMONEN EN ENERGIE Toegenomen zin in seks/ afgenomen zin in seks Abnormale dorst Gewichtstoename rond heupen / taille Veel suiker kunnen eten zonder bijverschijnselen Moeilijk aankomen, zelfs bij grote eetlust Intolerantie voor hoge temperaturen Moeilijk afvallen / moeilijk aankomen Extreme uitputting na inspanning Snel vermoeid / slaperig overdag Gevoelig voor kou, slechte circulatie Opvliegers / flushes Haargroei in gezicht of op lichaam (vraag vrouw) Mannelijk voorkomen (vraag voor de vrouw) Chronische vermoeidheid / sufheid 's Middags geeuwen Zwakke na verkoudheid, langzaam herstel Langzaam op gang komen 's ochtends Slechte regulatie lichaamstemperatuur</p> <p>SLAAPGEDRAG Slapeloosheid / vaste tijdstippen wakker nl:..... Slaap slecht in, lig enige tijd wakker Slaap goed in maar word na enkele uren slaap wakker. Slaap vervolgens slecht in. Wordt 's morgens vroeg wakker Wordt 's morgens uitgeput wakker</p> <p>MENTAAL/EMOTIONEEL Verveeld / ontevreden / gefrustreerd Niet onder druk kunnen werken Zwaarmoedig / somber / depressief Bedroefd / emotioneel / zorgelijk Snel in verwarring / onzeker / nerveus Onduidelijk praten/ woorden omdraaien Fobieën / angsten / paniekaanvallen Prikkelbaar / opvliegend / snel boos Coördinatiestoornissen Leermoeilijkheden Wisselende en/of negatieve stemmingen / labiel Verminderd initiatief en/of mentale traagheid Slecht geheugen: korte termijn / lange termijn Malende gedachten / negatieve gedachten Dwanghandelingen Nachtmerries / dromen niet kunnen herinneren Burn-out / overspannenheid Concentratieproblemen / zwakke focuskracht</p>		<p>LONGEN Zware en/of onregelmatige ademhaling Onwel op grotere hoogtes / kortademig bij warmte / kou Neiging tot flauwvallen Vaak zuchten / gapen / benauwd Hyperventilatie / kortademig na inspanning Regelmatig bronchitis / astma / longemfyseem</p> <p>HART EN VATEN Gezwellen enkels ('s nachts erger) Pijn in de borst en/of pijn uitstralend naar de linkerarm, erger bij inspanning Onregelmatige hartslag/ hartruis Snelle pols na de maaltijd en/of bonzend hart na rust Last van een bonkend hart bij liggen Snelle pols tijdens rust Spataderen / restless legs Hoge bloeddruk/ lage bloeddruk Aambeien Koude handen en voeten Vaatklachten: onrustige benen / pijn in de kuiten of kloppende vaten / stuwingen Bloedarmoede / bleekheid</p> <p>SPIEREN, PEZEN EN GEWRICHTEN Slappe / zwakke spieren / spierpijn Moeite om nauwkeurige bewegingen te maken Gewrichtsontstekingen Spier/been/teenkramp bij rust en/of slaap Ochtendstijfheid / zwaar gevoel in armen / benen Gevoelloosheid in handen en voeten Opgezette vingers (oedeem) Gewrichten: krakend / pijnlijk / rood / gezwollen / opgezet / vochtig / overbeweeglijk Zwakke banden / striae (bindweefselbreuken)</p> <p>SPECIFIEK VOOR DE VROUW Menstruatie: geen / regelmatig / onregelmatig Menstruatie: pijnlijk / langdurig / licht / snel overslaan Eerste menstruatie was op de leeftijd van:..... Extreme bloedingen / licht of donkere bloedstolsels Last van premenstruele spanningen Depressieve gevoelens voor de menstruatie Pijnlijke, gevoelige borsten/ cysten Acné, erger tijdens menstruatie Vaginale afscheiding: doorzichtig / wit / geel / bruin Vaginale infecties / genitale jeuk Verwijderde baarmoeder / eierstokken Vaker kleine hoeveelheden plassen Opvliegers tijdens overgang Een of meerdere miskramen gehad Bloedsuikerproblemen gehad tijdens zwangerschap Moeite met zwanger worden / IVF behandeling gehad Borstvergroting / borstverkleining Klachten van de conceptiepil / spiraaltje</p> <p>SPECIFIEK VOOR DE MAN Prostaatklaften Vaker kleine hoeveelheden plassen Pijn aan de binnenkant van de benen of hielen Erectieprobleem / te vroege zaadlozingen</p> <p>PIJN Scherp / stekend / zeurend / verspringend / uitstralend Wervelkolom(vershoven wervels) / nekklaften Pijn tussen de schouderbladen / frozen shoulder Rugpijn: laag / midden / hoog</p> <p>STIMULERENDE MIDDELEN Gebruikt u energiedranken / alcohol / koffie / cola/ chocola / drop? Rookt u? Blowt u? Gebruikt(e) u drugs (cannabis/XTC/amfetamine/coke)?</p>	
---	--	---	--

Extra ruimte voor uw eigen aanvullingen

Uw ziektegeschiedenis in uw eigen woorden:

Wat u verder denkt dat belangrijk kan zijn: