

Orthomoleculaire anamnese

Ten behoeve van de afspraak van:

D.d.:

Tijdstip:

Deze vragenlijst dient als hulpmiddel voor het verkrijgen van adequate patiënt-informatie voor een orthomoleculaire diagnose en behandeling.

Wil je dit vragenformulier zo zorgvuldig mogelijk en, waar gewenst, zo uitgebreid mogelijk invullen? Neem er de tijd voor en wees vooral eerlijk naar jezelf bij het beantwoorden van de vragen. De antwoorden op de vragen kunnen zonodig aan de achterzijde worden vervolgd!

*: doorhalen wat niet van toepassing is.

Persoonsgegevens

naam:

adres:

postcode:

woonplaats:

tel.nr.:

geboortedatum:

man / vrouw*

naam huisarts:

tel.nr. huisarts:

naam ziekenfonds en inschrijfnummer ziekenfonds:

**Welke symptomen of klachten heb je op dit moment en hoe lang bestaan
Deze?**

Hoe uiten deze zich?

Wat vind je zelf de belangrijkste klacht(en)?

**Heb je andere ziekten doorgemaakt. Graag in chronologische volgorde
Met vermelding van jaartallen en eventuele complicaties.**

Bestaan er binnen je familie (vader, moeder, zus, broer, opa, oma)

Terugkerende klachten? Zo ja.. welke en bij wie?

Bestaan er allergische reacties? Zo ja, waarop?

Krijg je klachten van bepaalde voedingsmiddelen: Zo ja welke?

Slapen: Heb je last van: slapeloosheid / moeilijk inslapen /s-Nachts wakker

Worden/ in de ochtend wakker (te vroeg) worden

Nachtmerries / dorst 's-Nachts/ veel plassen in nacht

Heb je eerder een dieet of ander eetpatroon gevolgd?

Zo ja... welk en waarvoor?

Heb je een regelmatige stoelgang? Ga je dagelijks: ja/nee

Heb je ooit in het buitenland een virus, bacterie of schimmelinfectie

Opgelopen waardoor je ernstig ziek bent geweest?

Zo ja, waar en wanneer was dat en welke klachten had je toen?

Voor vrouwen: gebruik je de pil?

Ben je nu onder behandeling van een arts/therapeut?

Welke acties heb je zelf genomen ter verbetering van je gezondheid?

Wat zijn je gedachten over de mogelijke oorzaken van je klachten?

Kun je in het kort aangeven wat je van mij verwacht?

Welk cijfer zou je jezelf geven op dit moment om je eet-, en leefstijl aan te Passen?

Welke hindernissen zie je eventueel bij het doorvoeren van veranderingen In eet-, en leefstijl?

Vragen met betrekking tot de privé-leefsituatie

- Vind je jezelf stressgevoelig? Ja / nee*

Zo ja, heb je dit altijd al in meer of mindere mate gehad of is dit iets wat eigenlijk niet bij je hoort?

- Heb je zorgen en/of angsten omtrent het een of ander? Ja / nee*

Zo ja:

Waarvoor?

Op welke momenten heb je deze angsten en/of zorgen?

Vanaf wanneer heb je dit?

- Rook je? Ja / nee*

Zo ja, wat rook je hoe lang doe je dat al en hoeveel rook je per dag?

- Gebruik je medicijnen? Ja / nee*

Zo ja:

Welke?

Wat is de dosering?

Waarvoor?

- Wat zijn je hobby's?
- Hoe besteedt je je vrije tijd?

Vragen met betrekking tot de voedingsgewoonten

- Eet je in het algemeen: zeer veel / veel / matig / weinig*?
- Naar wat voor eten gaat je voorkeur uit?
- Wat eet je zeer regelmatig?
- Waarmee beleg je je brood?
- Hoeveel boterhammen eet je per dag?
- Eet je iedere dag rauwkost? Met saus?
- Wat voor soort vlees consumeer je gewoonlijk?
- Eet je regelmatig (ongebrende) noten en zaden?

- Welke oliën gebruik je voor aanmaak van de rauwkost (sla e.a.)?
- Welke oliën gebruik je voor bakken en braden?
- Heb je vaak een extreme hang naar zoetheid, chocolade, brood of alcohol (precies aangeven)?
- Heb je een sterke drang naar zoet/zout/bitter/vet voedsel?
- Kun je gemakkelijk een maaltijd overslaan?
- Heb je regelmatig vreetbuien?
- Drink je koffie? Ja / nee*
Zo ja, hoeveel kopjes drink je gemiddeld per dag?

Zo nee, drink je koffie-vertangers? Ja / nee*
Zo ja, welke?
- Heb je na een maaltijd vaak last van een opgeblazen gevoel? Ja / nee*
Zo ja, na het eten van welke voeding heb je dit vooral?
- Welke zuivelproducten gebruik je en hoe vaak?

- Gebruik je alcoholische dranken? Ja / nee*
Zo ja, welke en hoeveel per dag?
- Gebruik je pijnstillers? Ja / nee*
Zo ja, welke, hoeveel en hoe vaak?
- Gebruik je voedingssupplementen? Ja / nee*
Zo ja, welke, hoeveel en hoe vaak?
- Extra ruimte voor eigen aanvullingen / wat je verder denkt dat belangrijk kan zijn.

EETVERSLAGFORMULIER:

Hieronder kun je van 3 dagen noteren wat je precies van 's-Ochtends vroeg tot 's-Avonds
Laat gegeten en gedronken hebt.

Naam..... Dag 1. Datum...

MAALTIJD	PRODUCT	SOORT/MERK	HOEVEELHEID
Voorbeeld	Brood	bruin	2 sneden
Ontbijt	halvarine	Blue band	dun besmeerd
	Vleeswaren	cervelaatworst	2 plakken
	Thee	Pickwick groene thee	1 mok

ONTBIJT

LOOP V.D.

MORGEN

MIDDAGETEN

PetraKersten

DIËTIST / ORTHOMOLECULAIR THERAPEUT

Praktijkadres: de Clockert
Bergweg 4 5801 EG Venray
0478 - 586 285
06 – 24 94 75 14

info@petrakersten.com
www.petrakersten.com
Bank: NL 54 RABO 013 32 09 474
KvK: 14128004

MAALTIJD

PRODUCT

SOORT/MERK

HOEVEELHEID

LOOP V.D.

MIDDAG

AVONDETEN

LOOP V.D.

AVOND

Diëtist-Orthomoleculair therapeut Petra Kersten is o.a. aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, het Netwerk van Orthomoleculair Diëtisten, de Maatschappij ter Bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde en is ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici.



Naam.....

Dag 2 . Datum...

MAALTIJD	PRODUCT	SOORT/MERK	HOEVEELHEID
----------	---------	------------	-------------

Voorbeeld	Brood	bruin	2 sneden
Ontbijt	halvarine	Blue band	dun besmeerd
	Vleeswaren	cervelaatworst	2 plakken
	Thee	Pickwick groene thee	1 mok

ONTBIJT

LOOP V.D.

MORGEN

MIDDAGETEN

LOOP V.D.

MIDDAG

MAALTIJD	PRODUCT	SOORT/MERK	HOEVEELHEID
----------	---------	------------	-------------

AVONDETEN

LOOP V.D.

AVOND

Naam..... Dag 3 . Datum...

MAALTIJD	PRODUCT	SOORT/MERK	HOEVEELHEID
----------	---------	------------	-------------

Voorbeeld	Brood	bruin	2 sneden
Ontbijt	halvarine	Blue band	dun besmeerd

Vleeswaren	cervelaatworst	2 plakken
Thee	Pickwick groene thee	1 mok

ONTBIJT

MAALTIJD	PRODUCT	SOORT/MERK	HOEVEELHEID
----------	---------	------------	-------------

LOOP V.D.

MORGEN

MIDDAGETEN

LOOP V.D.

MIDDAG

AVONDETEN

Petra Kersten

DIËTIST / ORTHOMOLECULAIR THERAPEUT

Praktijkadres: de Clockert
Bergweg 4 5801 EG Venray
0478 - 586 285
06 - 24 94 75 14

info@petrakersten.com
www.petrakersten.com
Bank: NL 54 RABO 013 32 09 474
KvK: 14128004

LOOP V.D.

AVOND

Diëtist-Orthomoleculair therapeut Petra Kersten is o.a. aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, het Netwerk van Orthomoleculair Diëtisten, de Maatschappij ter Bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde en is ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici.

