

Anamnese

Healthy concepts

Datum



Maand Dag Jaar

Naam

Voornaam Achternaam

Adres

Straat en Huisnummer

Straat en Huisnummer 2e regel

Plaats Staat / Provincie

Postcode

Telefoonnummer

Netnummer Telefoonnummer

Doelstelling

Wat is je doelstelling?

Heb je hier al eerder aan gewerkt zo ja met welke methode of hoe?

Algemeen medisch verleden

Ben je onder behandeling van een arts geweest i.v.m. je doelstelling m.b.t. je klachten?

E-mail

voorbeeld@voorbeeld.com

Gebruik je medicatie zo ja welke?

Ben je geopereerd in het verleden en ben je daarvan goed hersteld?

Beschrijf beknopt in het tekst vak welke operatie(s)

Gebruik je medicijnen, supplementen of hormonen?

Algemene dagelijkse leefomstandigheden

Doe je aan sport en/of beweeg je regelmatig

Gebruik je genotsmiddelen (wijn, bier, snoep)?

Zoja, wat en hoeveel per dag/week?

Hoe is je waak - slaap ritme?

Ben je uitgerust wanneer je wakker wordt?

Neem je de tijd om te eten?

Hoe ziet de ontlasting eruit ?

Dun
Los
Keutelig
Hard

Medische geschiedenis

Welke kinderziektes heb je gehad?

Ben je ooit geopereerd of opgenomen geweest in een ziekenhuis? Ja / Nee

Zo ja, waarom en wanneer (jaartal)?

Volg je een bepaald dieet of heb je een dieethistorie?

Heb je vroeger bepaalde medicijnen gebruikt? Ja / Nee

Ja
Nee

Sta je momenteel onder druk /stress (bijv. op het werk of thuis)? Ja /Nee

Kun je aangeven (het liefst met datum of bij benadering) welke ziekte en belangrijke (emotionele) gebeurtenissen je hebt meegemaakt?

Overige relevante informatie

Trage schildklier (hypothyreoïdie)

Hoog cholesterol
Heb je depressieve of angstige gevoelens
Obstipatie
Spierkrampen of gewrichtspijn
Haaruitval
Droge huid
Breekbare nagels
Leverproblemen (pfeiffer, Lyme)
Kouwelijk
Extreem moe

Hormonale anamnese

Vink aan wat van toepassing is. Belangrijk om te weten is dat een combinatie van klachten kunnen wijzen op een disbalans van een bepaald hormoon. Trek zelf geen conclusies.

Bijnieruitputting (burn out)

Moeilijk opstaan 1
Slaapproblemen 2
Slecht geheugen 3
Lage bloeddruk
Lage bloedsuiker
Niet stressbestendig
Gevoelig voor licht, geur en geluid
Hoge ontstekingsgevoeligheid

Insulineresistentie

Voornamelijk vet op de lovehandles2
Moe naar het eten koolhydraten
Altijd dorst
Drang naar zoetheid
Nervositeit
Neerslachtigheid

Meer oestrogeen ten opzichte van progesteron

Pijnlijke en gespannen borsten bij vrouwen
Stemmingswisselingen
Vocht vasthouden
Slaapstoornissen
Meer vetopslag in kuit, bovenbenen en billen
Hoofdpijn migraine
Acné
Pijnlijke gewrichten

Te weinig testosteron t.o.v. oestrogeen

Vet op de buik en borstvorming bij mannen
Spiermassaverlies
Neerslachtigheid
Bleek gezicht
Slappe huid
Laag libido

Teveel testosteron bij vrouwen

Acné, vette huid en vet haar
Mannelijke kaalheid
Insuline resistentie

Menstruatie blijft uit of is onregelmatig

Cortisol te hoog

Nooit ziek

Hoge bloeddruk

Spiermassa verlies

Toegenomen vet op buik en bovenarmen

Bol gezicht

Hoe vaak per dag heb je stoelgang?

Heb je alle (kinder)vaccinaties gehad?

Ja

Nee

Zijn er (erfelijke) ziektes in de familie (graag aankruisen wat van toepassing is)?

Hart- en vaatziekten

Spataderen/aambeien

Trombose

Kanker

Luchtwegen

Bloedarmoede

Hersenbloedingen

Psychische aandoeningen

Eczeem

Hoge/lage bloeddruk

Reumatische ziektes

Zo ja, welke allergieën- intoleranties heb je: