



Vital World

The Gate to a New Health Care



The work of Dr. Han Marie Stiekema made available to everyone

VRAGENLIJST MET UW HUIDIGE KLACHTEN

Om een goede beoordeling van uw BASISGEZONDHEID te kunnen maken en u vervolgens de beste GEZONDE LEEFSTIJLADVIEZEN te kunnen geven, verzoek ik u onderstaande vragenlijst zo volledig mogelijk in te vullen. Het gaat hierbij uitsluitend om klachten die u de laatste twee jaar regelmatig hebt. Als een bepaalde klacht bij u van toepassing is, omcirkelt u dan de bijbehorende code. Het kan zijn dat in één rubriek (eventueel) meerdere codes van toepassing zijn. Schrijft u svp DUIDELIJK, het liefst in type- of blokletters!

Voorbeeld:

35. Hebt u bepaalde verschijnselen 's morgens bij het opstaan?

@. vieze smaak in de mond

b. droge mond

c. beslag op de tong.

Op dezelfde wijze gaat u de hele lijst door.

ALGEMEEN

Uw naam Voornamen

Adres

Postcode Woonplaats/Land

Tel.privé/werk E-Mail:

Geboortedatum Geboorteplaats

Nationaliteit Banknummer

Man

Vrouw

 lengte cm gewicht kg

bloeddruk /

RISICOFAKTOREN

1. Heeft u het laatste jaar

te hoge bloedserumwaarden gehad:

a. te hoog bloedcholesterol

b. te hoge triglyceriden

c. te hoge suiker

d. te hoge albumine

e. afwijkende gGT

f. te hoge urinezuren

g. bloedarmoede

h. bloedindikking (Hb)

i. te hoge bezinking (BSE).

j. nee

KLACHTEN

2. Bent u:

a. gezond b. hebt u klachten c. bent u ziek.

3. Wanneer zijn uw klachten het hevigst cq verergeren uw klachten:

a. bij het ontwaken

b. 's morgens

c. 's middags

d. 's avonds

e. 's nachts tussen 3-6 uur

f. bij weersomslag

g. bij wisseling van de seizoenen

h. bij lichamelijke inspanning

i. na een reis

j. rond de menstruatie

k. na de zwangerschap

l. voor het eten

m. na het eten

n. bij zwaar eten

o. na het drinken van alcohol

p. in een rokerige omgeving.

q. bij stress

VOEDING

Gaarne uw dagelijkse voedingspatroon tot in details. (Bijvoorbeeld vermelding van bruin - of witbrood, broodbeleg, vlees, zoetigheid, hartige dingen etc.).

4. Hoe ziet uw ontbijt er uit?

a. niets

b. brood met beleg

c. muesli

d. fruit

e. andere.....

5. Hoe ziet uw middageten er uit?

a. brood met beleg

b. snacks

c. salade

d. muesli

e. warme maaltijd

f. andere.....

6. Hoe ziet uw avondeten er uit?

a. fruit

b. rauwkost

c. soep

d. warme maaltijd

e. snacks

f. brood met beleg

g. dessert

h. andere.....

7. Tussendoortjes:

a. hartigheid

b. zoetigheid

c. salades

d. fruit

e. andere

8. Eet u:

a. uit de gewone winkel b. biologisch c. beide

9. Volgt u specifieke voedingssystemen/diëten?

a. vegetarisch

b. veganistisch

c. een leven lang fit

d. weight watchers

e. atkins

f. andere.....

g. langer dan één jaar

h. korter dan 3 maanden

10. Verlangt u vaker naar/hebt u sterke voorkeuren?

a. zoetigheid

b. hartigheid

c. zout

d. zuur

e. bitter

f. kaas

g. noten

h. vleeswaren

i. andere.....

11. Hoeveel gram dierlijk eiwit (vlees/vis) gebruikt u gemiddeld per dag?

- a. meer dan twee ons b. één ons
c. minder dan één ons d. nihil

12. Hoeveel eieren gebruikt u per week?

- a. zeven of meer b. drie of meer
c. een of twee d. een of minder
e. nooit

13. Hoeveel gram kaas gemiddeld per dag?

- a. half ons of meer b. minder dan een half ons c. nihil

14. Hebt u (het laatste jaar) gevast?

- a. nee b. korter dan een week c. langer dan een week d. welke methode.....

15. Is uw gewicht:

- a. constant
b. hoeveel afgenomen.....kg.
c. in hoeveel tijd.....
d. hoeveel aangekomenkg.
e. in hoeveel tijd.....

DRINKEN

16. Hebt u vaker dorst?

- a. nee b. soms c. vaak

17. Hoeveel drinkt u per dag?

- a. minder dan een halve liter b. een halve liter
c. een liter d. anderhalve liter
e. twee liter of meer

18. Drinkt u koffie?

- a. nee b. een tot twee koppen per dag
c. drie tot vier d. meer dan vier

19. Drinkt u zwarte thee?

(dus ook "mango- en sinaasappelthee")

- a. een tot twee koppen per dag b. drie tot vier koppen
c. meer dan vier koppen per dag. d. nee

20. Drinkt u suikerhoudende frisdrank?

- a. een tot twee glazen per dag b. twee tot vier
c. meer d. nee

21. Drinkt u melk?

- a. een tot twee glazen per dag b. twee tot drie
c. meer d. koud e. warm f. nee

22. Gebruikt u voedingssupplementen cq vitaminen/mineralen preparaten?

- a. nee b. dagdosis
c. speciale combinatie d. andere.....

VERTERING

23. Hoe is uw eetlust?

- a. goede eetlust b. matige eetlust c. slechte eetlust

24. Eet u:

- a. veel b. matig c. weinig d. snel.

25. Hoeveel keer kauwt u op een hapje?

- a. minder dan vijftien keer b. meer dan vijftien keer

26. Wanneer is de hoofdmaaltijd?

- a. 's morgens b. 's middags c. 's avonds

27. Hoe laat 's avonds?

- a. voor zessen b. tussen zes en zeven
c. tussen zeven en acht d. later
e. wisselend

28. Bent u:

- a. eetverslaafd b. anorexisch

29. Moet u vaker opboeren?

- a. voor het eten b. tijdens het eten
c. na het eten d. boeren met bedorven smaak
e. zure smaak f. er komen voedselresten mee

g. er komt zuur mee

h. zuurbranden achter het borstbeen

i. verergert door te gaan liggen j. nee

30. Maagklachten?

a. leeg/weeig gevoel (dat door eten verdwijnt)

b. vol/opgeblazen gevoel in de bovenbuik

c. misselijkheid d. braken van voedsel

e. van bloed f. van "gal"

g. band om de maag h. pijn voor het eten

i. pijn tijdens het eten j. pijn na het eten

k. zwaar gevoel/steen in de maag

l. klotsgeluiden in de maag

31. Zijn er voedingsmiddelen die slecht vallen/ die u slecht verteert?

a. brood/deegwaren

b. vlees

c. vet

d. groenten

e. peulvruchten

f. noten

g. melk

h. vruchte- of groentesappen

i. alcohol

j. voeding algemeen

k. andere.....

32. Hebt u vaker last van buikkoliken:

a. opgeblazenheid (zichtbaar)

b. een vol gevoel in de buik

c. rommelingen in de buik

d. gespannen gevoel

e. harde buik

f. krampen

g. pijn in de bovenbuik rechts

h. pijn bovenbuik links

i. pijn in de onderbuik rechts

j. pijn onderbuik links

k. pijn rond de navel

l. pijn in de liezen

33. Hebt u vaker last van winderigheid?

a. veel

b. soms

c. neutrale winden

d. zure winden

e. stankwinden

f. bedorven winden

g. andere.....

34. Hebt u bepaalde verschijnselen 's morgens bij het opstaan?

a. vieze smaak in de mond

b. droge mond

c. beslag op de tong

d. wattig gevoel op de tanden

e. jeuk

f. nachtzweet

g. zure geur van het zweet

h. stinkend zweet

i. urineachtige geur van het zweet

j. andere geur

k. vuil in de ogen

l. dichte neus

m. opgeven van sputum

n. vet haar

o. ochtendziekte

p. nare dromen (in de tweede helft van de nacht cq de ochtend)

q. misselijkheid r. duizeligheid bij opstaan

s. hoofdpijn cq druk op het hoofd

t. opgezwollen cq stijve gewrichten

u. andere.....

35. Is het volgende bij u van toepassing:

a. teruggeven/spuwen als baby

b. te dikke baby geweest

c. eetdwang thuis

d. later ook veel eten/snel eten

e. kan altijd eten/nooit genoeg

f. weeig gevoel in maag dat door eten verdwijnt

g. eet veel maar komt niet aan

h. niet kunnen braken

i. (veel) opboeren

j. zure oprispingen

k. opgeblazen bovenbuik

l. benauwdheden (door middenrif hoogstand)

- m. onverteerde resten in de ontlasting
n. spontane diarrheeën.
36. Is het volgende bij u van toepassing:
a. een uitgezakte buik (te zien voor de spiegel!)
b. opgeblazen buik c. gasvorming/winderigheid
d. afwijkend stoelgangspatroom
e. stinkende ontlasting f. spastische dikke darm
g. zelfvergiftigingssymptomen (zie onder 34.)
h. blindedarm-ontsteking
i. ziekte van Crohn
j. eierstok-/eileiderontsteking (vooral rechts)
k. uitgezakte baarmoeder (prolaps)
l. witte vloed m. lage rugpijn
n. "onrustige benen" o. spataderen
p. open been
q. rode vlekjes op de huid (petechieën)
r. geelzucht gehad s. ziekte van Pfeiffer

TRANSPORT / VERBRANDING / ASSIMILATIE

37. Verricht u lichamelijke arbeid/sport/oefening?
a. elke dag b. elke week
c. soms d. nooit
38. Verricht u zittend werk (kantoor, thuis, auto)?
a. meer dan drie uur per dag b. minder
39. Bent u warmtebehoefstig?
a. u zit graag in de zon b. niet graag
c. u neemt vaker een heet bad d. heet bad is onprettig
e. 's nachts een warme kruik f. elektrische deken
g. andere.....
40. Bent u kouwelijk?
a. 's morgens b. overdag
c. 's avonds d. 's nachts
e. koude handen f. koude voeten
g. koude rillingen h. vaker kippevel
i. koud zweet
41. Krijgt u koorts?
a. nooit b. soms
c. vaker d. felle korte koorts
e. langduriger "sudderende" koorts
f. alleen maar verhoging
g. koorts met zweten h. droge hete koorts
i. koorts met koude rillingen
j. koorts in aanvallen k. koorts bij griep
l. krijgt griepinjecties als preventie
m. u bent risicopatient
42. Gebruikt u vaker:
a. aspirine of andere koortsdrukker b. antibiotica
43. Niet genoeg frisse lucht:
a. op uw werk b. thuis
c. 's nachts in uw slaapkamer
d. u werkt in airconditioning
e. in rokerige ruimte.
44. Is er luchtverontreiniging in uw omgeving?
a. sterk b. zwak c. onmerkbaar
45. Doet u ontspannings- yoga- of adem oefeningen?
a. vaak b. soms c. nooit d. niet meer
46. Ademt u:
a. te snel b. langzaam
c. diep d. oppervlakkig
e. onregelmatig f. bewust
g. hoorbaar h. rochelend
i. zwaar j. zuchten
k. geeuwen
47. Bent u vaker benauwd?

- a. 's nachts b. na inspanning c. na het eten

ONTGIFTING EN UITSCHEIDING

Stoelgang

48. Hoe vaak hebt u stoelgang?
a. eenmaal per dag b. twee keer
c. vaker dan twee keer d. een keer in twee dagen
e. een keer in drie dagen
f. vier dagen g. vijf of meer dagen
49. Hoe is de samenstelling?
a. stevig en goed gevormd
b. te hard c. klontig
d. dunne slierten ("spaghetti")
e. breiig f. afwisselend hard en breiig
g. dun h. diarrhee
i. waterig
j. knallende winden bij het afgaan
k. vetig (blijft drijven, moeilijk door te spoelen)
l. onverteerbare resten m. wormen
50. Hoe is de hoeveelheid?
a. volumineus b. groot
c. middelmatig d. klein
e. afwisselend groot en klein
f. andere.....
51. De tijd van de dag:
a. 's morgens voor het ontbijt
b. meteen na het ontbijt
c. 's middags d. 's avonds
e. wisselend
52. Hoe is de kleur?
a. donkerbruin b. lichtbruin c. gelig
d. wit (stopverf) e. grijs f. zwart
g. groen
53. Bijmenging van:
a. bloed b. slijm
c. slijm en bloed d. andere.....
54. Hoe is de geur?
a. normaal b. zurig
c. rotting d. weezinwekkende stank
e. andere.....
55. Hebt u:
a. onvrijwillige afgang
b. aandrang zonder dat er iets komt
c. persen en er komt niets
d. pijn in de buik voor het afgaan
e. pijn na het afgaan
f. anaalkramp g. aambeien
56. Is er aan de anus:
a. jeuk b. uitslag
c. vocht en smetten
d. veel achterblijvende ontlasting bij de stoelgang
e. bloed f. fistels
g. brandend/schrijnend gevoel
57. Plast u:
a. zeer veel b. veel
c. voldoende d. weinig
58. Hoe vaak per dag?
a. een keer b. twee keer
c. drie keer d. vaker per dag
e. eenmaal 's nachts f. vaker 's nachts
59. Bij het plassen:

- a. aandrang en er komt niets
- b. pijnlijk
- c. brandend
- d. zwakke straal e. nadruppelen
- f. urine door hoesten/lachen
- g. bloed erbij
- h. gevoel dat blaas niet leeg is
- i. jeuk urinebuis
- j. u houdt de plas vaker op

60. Hoe ziet uw urine er vaker uit?

- a. dikvig
- b. schuimend
- c. melkachtig troebel
- d. kleurloos
- e. heldergeel
- f. groen
- g. oranje
- h. rood
- i. donkerrood
- j. donker
- k. bruin
- l. als koffie

61. Hoe is de geur?

- a. ammoniak
- b. aceton
- c. weezinwekkend
- d. scherp
- e. andere.....
- f. normaal

62. Is er vaker bezinksel?

- a. vlokken
- b. slijm
- c. "zand"
- d. wit
- e. rood

63. Was er in recent urineonderzoek teveel:

- a. eiwit
- b. suiker
- c. bloed in urine
- d. witte bloedlichaampjes
- e. andere.....

Zweten64. Zweet u:

- a. overmatig
- b. veel
- c. gewoon
- d. weinig
- e. helemaal niet
- f. alleen bij inspanning
- g. bij hoesten
- h. bij warm weer
- i. continu
- j. spontaan 's nachts
- k. tijdens het eten
- l. bij emotie/angst
- m. onder uw oksels
- n. in uw liezen
- o. op uw rug of borst
- p. handen
- q. voeten
- r. koudzweet

65. Vindt u de sauna:

- a. prettig
- b. wordt u er misselijk
- c. duizelig
- d. krijgt u er hartkloppingen
- e. hoofdpijn

66. Ruikt uw zweet?

- a. zurig
- b. scherp
- c. ranzig
- d. ammoniakachtig
- e. naar urine
- f. bedorven
- g. naar ziekte
- h. andere.....

67. Verkleurt uw ondergoed op plaatsen waar u zweet?

- a. gele kleur
- b. bruine kleur

68. Gebruikt u:

- a. een chemische deodorant

Menstruatie69. Op welke leeftijd

- a. begon de ongesteldheid
- b. eindigde de ongesteldheid.....

70. Is de menstruatie regelmatig?

- a. om de vier weken
- b. langer
- c. korter
- d. wisselend/ onregelmatig
- e. tussentijdse vloeingen
- f. komt maar zet niet door

71. Vloeit u:

- a. overmatig
- b. veel

- c. normaal
- d. weinig
- e. helemaal niet

Hoeveelverbanden gebruikt u gemiddeld in de eerste drie dagen?

- a. meer dan 7
- b. minder dan 7

72. Hoeveel dagen vloeit u?

- a. zeven of meer
- b. minder dan zeven
- c. drie of minder

73. Hoe is de samenstelling en de kleur van het bloed in de eerste dagen?

- a. bleek
- b. lichtrood
- c. te donker
- d. zwart
- e. bruin
- f. met stolsels
- g. andere.....

74. Abnormale geur?

- a. scherp
- b. bedorven
- c. andere

75. Hebt u overgangsklachten?

- a. opvliegers
- b. nervositeit
- c. hoofdpijn
- d. misselijkheid
- e. duizeligheid
- f. botontkalking

NOODVENTIELEN/REAKTIE- EN DUMPINGSFASE76. Hebt u het volgende vaker aan de ogen:

- a. opgezwollen oogleden
- b. vuil uit de ogen
- c. plakkerig aan elkaar gekleefde oogleden
- d. jeuk in de ogen
- e. pijn aan de ogen
- f. "zand" in de ogen
- g. verhoogde traanproductie (zonder huilen)
- h. droge ogen
- i. doorlopen oogwit
- j. gelig oogwit
- k. ontstoken ogen
- l. lichtschuwheid
- m. slechter zien in korte tijd
- n. dansend vuiltje in het oog
- o. staar
- p. verhoogde oogboldruk (glaukoom)
- q. donkere randen onder de ogen

77. Bent u vaker verkouden?

- a. zeer frekwent
- b. af en toe
- c. zelden
- d. nooit

78. Hebt u vaker in/uit uw neus:

- a. bloederige afscheiding
- b. branderig slijm
- c. dik taai slijm
- d. korrelig korstig
- e. neuspeuteren
- f. jeuk in neus
- g. spontane bloedneus
- h. niesbuien
- i. droge neus
- j. verstopte neus
- k. verminderde reuk
- l. geen reuk
- m. stinkneus
- n. waterig kleurloze afscheiding
- o. slijmig met zwarte deeltjes
- p. geel neusslijm
- q. groen slijm
- r. stinkend slijm
- s. hoofdpijn tussen de ogen (voorhoofdsholte)

79. Gebruikt u vaker:

- a. chemische neusdruppels (bv Otrivin).

80. Hebt u vaker aan/in de oren:

- a. uitslag of eczeem in de gehoorgang
- b. jeuk in de oren
- c. verstopt gevoel
- d. oorsuizen
- e. middenoorontstekingen
- f. steeds slechter horen

81. Hebt u vaker aan/in de mond:

- a. blaren/blaasjes
- b. koortsuitslag aan de lippen
- c. droge lippen
- d. overmatig speeksel (kwijlen)
- e. droge mond
- f. weëig flauwe smaak
- g. bittere smaak
- h. geen smaak

- i. metaalsmaak j. zoutige smaak
k. zure smaak l. zoetige smaak
m. overmatig tandbederf
n. bloedend tandvlees o. terugtrekkend tandvlees
p. branderige tong q. opgezwollen dikke tong
r. blauwe tong s. vuurrode tong
t. witbeslagen tong u. geel beslagen tong
v. bruin beslag w. zwart beslag
x. "landkaart tong"
82. Is het tongbeslag:
a. voor op de tong b. midden op de tong
c. achterin d. over de hele tong
83. Hebt u vergrote lymfeklieren?
a. in uw nek b. hals c. oksels d. liezen
84. Wat zijn de kenmerken van uw gezicht?
a. vol b. normaal
c. ingevallen d. opgezwollen
e. aangezichtspijnen links
f. rechts
85. Is uw gezichtshuid:
a. strak b. slap
c. dunnig d. normaal
e. rimpelig f. met groeven
g. roze kleur h. bleke kleur
i. gedeeltelijk bleek en rood
j. grauw k. gelig
l. groenig m. blauw
n. rode adertjes neus (of/en wangen)
o. bruin vlekkerig
86. Hebt u klachten als:
a. hoofdpijn b. stuwing in het hoofd
c. kloppingen (bv in de slapen)
d. hittegevoel in het hoofd
e. gevoel van teveel druk in het hoofd
f. nervositeit g. gejaagdheid
h. stress
87. Is uw huid:
a. geel b. bruin
c. blank d. zwart
88. Welk huidtype bent u?
a. vettig b. vochtig
c. droog d. (over)gevoelig
e. allergisch
89. Hebt u klachten van uw huid als:
a. kriebel b. rauwheid
c. branderig gevoel d. jeuk
e. rode vlekken f. smetten
g. branderig jeukende blaasjes met vocht
h. galbulten i. oedeem
j. uitslag k. eczeem
l. open been m. etteringen
n. ontstekingen o. zweren
p. steenpuisten q. gordelroos
r. schilvers
s. kloven, scheuren of barsten
t. verhardingen u. verdikkingen
v. wratten
w. bruine ("lever- of ouderdoms")vlekken
x. kleine rode puntjes in de huid (meestal op borst/buik)
y. plotselinge vermeerdering van het aantal moedervlekken
z. psoriasis (chronische schilferende huiduitslag)
90. Hebt u vaker steenpuisten/ etteringen/ abscessen/ infiltraten?
a. nooit b. zelden
c. vaker d. vaak.
e. op romp f. op de billen
g. rond de geslachtsorganen
h. in de nek i. in het gezicht
91. Hoe behandeld?
a. antibiotica b. andere
92. Hebt u een slechte wondgenezing?
a. ja b. nee c. open been links d. open been rechts
93. Hoe is uw haar?
a. vettig b. droog
c. slap d. haaruitval
e. ook haaruitval in de familie
f. roos g. haarwortelpijn
h. vroegtijdige vergrijzing
94. Wat ziet u aan uw nagels?
a. doorschijnend roze b. wit bleek
c. blauw d. witte vlekjes
e. dwarse ribbels f. lengte ribbels
g. schimmel nagelrand vingers
h. schimmel nagelrand tenen
i. schimmel tussen de tenen
95. Hebt u hals/keelklachten als:
a. opgezette keel b. keelpijn
c. pijn bij slikken d. schrapen van de keel
e. rauwe keel f. prop in de keel
g. slijm in de keel h. kriebel in de keel
i. jeuk aan de hals j. keelontsteking
k. opgezwollen lymfeklieren in de hals
l. zweten in de nek m. stijve nek
96. Hebt u klachten van uw strottehoofd/ stembanden als:
a. rauw gevoel b. snel geirriteerd
c. pijn d. droog gevoel
e. krampend gevoel f. wurgend gevoel
g. heesheid h. wegvallen van stem
i. ontsteking
97. Moet u vaker hoesten?
a. continu b. soms
c. aanvalsgewijs d. 's nachts
e. 's morgens meteen na opstaan
f. kriebelhoest g. hese hoest
h. droge hoest i. heftige hoest
j. korte blaf k. verstikkend
l. veel slijm m. na eten
n. na uitputting o. bij inspanning
98. Geeft u sputum op?
a. 's morgens direkt na opstaan
b. overdag c. 's avonds d. 's nachts
e. voortdurend ophoesten f. overmatig veel
g. moeizaam h. dik slijmerig sputum i. taai
j. waterig k. schuimend l. etterig
m. stinkend n. sliertjes bloed o. bloed
p. harde stukjes q. wit r. geel
s. groent. grijs u. bruin
v. metaalsmaak w. zoute smaak x. zuur
y. zoet z. "vettige" smaak
99. Hebt u klachten van oksels/borsten zoals:
a. jeuk in de oksels b. pijn in de oksels
c. abscessen in de oksels
d. jeuk aan de borsten e. gezwollen borstklieren
f. pijn in de borsten g. verhardingen in de borsten
h. ingetrokken tepelhof i. vocht uit de tepel
j. tepelkloven k. smetten onder de borsten
100. Bent u benauwd/beklemd op de borst:

- a. altijd
- b. 's morgens vroeg
- c. overdag
- d. 's nachts
- e. na eten
- f. tijdens inspanning
- g. u hebt een opgeblazen bovenbuik
- h. bij stress

101. Hebt u pijn op de borst?

- a. in linker zij
- b. in rechter zij
- c. in hartstreek
- d. krampen
- e. na eten
- f. bij diep inademen
- g. bij inspanning h. 's morgens vroeg
- i. overdag
- j. 's nachts

102. Hebt u last van hartkloppingen?

- a. 's morgens bij ontwaken
- b. overdag
- c. 's nachts
- d. bij angst
- e. opwinding
- f. lichamelijke inspanning
- g. na het eten
- h. tijdens het liggen
- i. in lichte mate
- j. heftig bonzend

103. Hebt u rugklachten als:

- a. stijfheid
- b. kraken van wervels
- c. jeuk
- d. zweten op de rug
- e. koude rillingen
- f. pijn in onderrug
- g. pijn middenin (taille)
- h. pijn tussen de schouderbladen
- i. nekpijn
- j. bekkenscheefstand

104. Hebt u klachten van armen/benen?

- a. stijfheid
- b. kraken van gewrichten
- c. pijn
- d. bij bewegen wordt pijn minder
- e. erger
- f. tintelingen
- g. trekkingen/schokken
- h. krampen
- i. pijn in de kuiten na lopen van steeds dezelfde afstand (meestal paar minuten), dan even stilstaan en opnieuw stukje lopen (claudicatio)
- j. opgezwollen gewrichten
- k. gewrichtsontsteking

105. Hebt u vaker last van vaginale afscheiding/witte vloed?

- a. soms
- b. vaker
- c. continu
- d. slijmig
- e. wit
- f. brokkelig
- g. geel
- h. groen
- i. bloederig
- j. dik
- k. dun
- l. lichte geur
- m. sterke geur

106. Hoe behandeld?

- a. antischimmel preparaat
- b. flagyl
- c. antibiotica
- d. op alternatieve wijze

107. Hebt u vaker stoornissen aan de uitwendige geslachtsorganen:

- a. jeuk
- b. uitslag/eczeem
- c. opgezet-/opgezwollenheid
- d. ontstekingen
- e. steenpuisten
- f. zweren
- g. pijn voor de menstruatie ("premenstrueel syndroom")

108. Hebt u:

- a. eierstokontstekingen
- b. -verhardingen
- c. cysten
- d. baarmoederverzakking
- e. vleesbomen aan de baarmoeder
- f. ontstekingen aan de baarmoeder
- g. pap 3 of hoger

109. Hebt u vaker klachten als:

- a. zweten rond balzak (scrotum)
- b. jeuk
- c. opgezwollen balzak
- d. pijn aan de testis
- e. pijnlijke erekte
- f. bijbalontsteking
- g. ontstoken eikel
- h. geïrriteerde/ontstoken urinebuis

- i. pus uit de penis
- j. prostaatvergroting

ALGEMEEN

110. Wat is de kleur van uw ogen (iris)?

- a. lichtblauw
- b. blauw
- c. grijs
- d. groenig
- e. bruin
- f. zwart

111. Hoe is uw postuur?

- a. rond/vol
- b. stevig/gespierd
- c. mager
- d. normaal

112. Hoe is uw temperament?

- a. levenslustig
- b. flegmatisch
- c. opvliegend
- d. serieus

113. Hoe is uw vitaliteit/ energie/ weerstand/ uithoudingsvermogen?

- a. zeer goed
- b. goed
- c. normaal
- d. zwak

114. Hoe is uw slapen?

- a. oppervlakkig
- b. diep
- c. onrustig
- d. lang
- e. kort
- f. slaperig na het eten
- g. moeilijk inslapen
- h. moeilijk doorslapen
- i. te vroeg wakker
- j. slapeloos door "malen"
- k. nare dromen in de vroege ochtend
- l. nachtmerries

115. Hebt u vaker last van:

- a. angsten (fobieën)
- b. angst voor ziekte
- c. piekeren
- d. moedeloosheid (depressief)
- e. ontevredenheid
- f. gejaagdheid/rusteloosheid
- g. geïrriteerdheid h. schreeuwen/ruziemaken
- i. luiheid (afkeer van werk)
- j. nervositeit
- k. afkeer van gezelschap
- l. slechte concentratie
- m. slecht geheugen
- n. overgevoeligheid
- o. zelfmedelijden
- p. humeurigheid

116. Hoe woont/werkt u?

- a. onprettig huis
- b. vocht in huis
- c. schimmel in huis
- d. koud huis
- e. lawaai rond huis
- f. luchtverontreiniging rond huis/werk
- g. andere gifstoffen
- h. milieu-onvriendelijke materialen op werkplek
- i. veel autorijden
- j. stress op het werk

ZIEKTEGESCHIEDENIS CHRONOLOGISCH

Dit is het tweede belangrijke onderdeel van de vragenlijst. Gaat u er rustig voor zitten. Het is van groot belang, dat u alles wat u in uw leven aan ziekte hebt gehad IN PRECIESE VOLGORDE VAN DE TIJD weergeeft, te beginnen bij het begin. Werkt u daartoe onderstaande lijst zorgvuldig door. Er zijn alleen suggesties aangegeven. Denkt u goed na wat u hebt gehad.

Is iets bij u van toepassing, dan schrijft u die ziekte of stoornis in het OVERZICHT LEEFTIJDFASEN te beginnen met ZIEKTEN IN DE FAMILIE en dan zo systematisch verder. Vermeldt daarbij eerst het jaartal. Schrijft u svp DUIDELIJK, het liefst in type- of blokletters! Raadpleeg uw familie over uw kindertijd. Weet u iets niet zeker, vul dan niets in. NB. Schrikt u niet van een enkele medische term. Doorgaans weet u het woord wanneer u de stoornis of ziekte zelf hebt. Zegt het u niets, dan hebt u het vrijwel zeker ook niet gehad.

VOORBEELD

* Ziekten in de familie (vader, moeder, grootouders, ooms, tantes, broers, zussen)

suikerziekte, reuma

* Zwangerschap/geboorte

1941 tangverlossing

* Eerste jaar

1941 flesvoeding, spuwen, normale groei

* Eerste 7 jaar

1943 Inenting

1944 keelontsteking (behandeling onbekend)

1946 oorontstekingen, ernstige griep, diarree

1947 knippen van de amandelen etc. etc.

VRAGENLIJST

1. ZIEKTEN IN DE FAMILIE als tuberculose, reuma, suikerziekte, hart- en vaatziekten, kanker, alcoholisme, geestelijke ziekten en andere.
2. MOEDERS ZWANGERSCHAP VAN U. Bijzonderheden?
3. UW GEBOORTE. Bijzonderheden?
4. HET EERSTE LEVENSJAAR. Bijzonderheden als borstvoeding, flesvoeding, groei, overgewicht, spuwen en andere.
5. INENTINGEN als DKTP, BMR en andere. Abnormale reacties?
6. KINDERZIEKTEN. Zo ja, welke en hoe behandeld? (antibiotica/ koorts-drukkers).
7. INFEKTIEZIEKTEN (OP DE KINDERLEEFTIJD) als verkoudheden, griep, keelontstekingen, amandelen geknipt, oorontstekingen, buisjes in de oren, pseudo-croup, bronchitis, astma, buikpijn/diarree, geelzucht, steenpuisten, ziekte van Pfeiffer, lymfeklierzwellingen in de hals, in de liezen, virus-infekties, verhoging, koorts, antibioticakuren, sinaspril (aspirine), andere.
8. ONTSTEKINGEN als maagslijmvliesontsteking, blinde darmontsteking, ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, divertikels, buikvliesontsteking, galblaasontsteking, eierstok-/eileiderontsteking links/rechts, nierbekkenontsteking, blaasontsteking, andere. Hoe behandeld?
9. DUMPINGSFASE. Voorbeelden: spierrheuma, reuma, arthrose, osteoporose, jicht, doorbloedingsstoornissen, thrombose, galstenen, nierstenen, vleesbomen, cysten, prostraatvergroting, andere.
10. GEBIT/HAARDEN als amalgaamvullingen, zenuwbehandelingen, wortelpunt-behandelingen/apexresecties, niet doorgekomen verstandskiezen, kaakbot-ontstekingen, voorhoofdsholte-ontstekingen en littekens.
11. CHRONISCHE ZIEKTEN als tuberculose, migraine, suikerziekte, verhoogde of verlaagde schildklierwerking, hart- en vaatziekten, beroerte, epilepsie, dementie, multipele sclerose, kanker en andere.
12. VROUWEN/MANNEN. Bijvoorbeeld zwangerschappen, abortus, bevallingen, pap onderzoek (op baarmoederhalskanker), pilgebruik (hoe lang), spiraal, overgangsklachten, geslachtsziekten, HIV positief.
13. ONGEVALLLEN als hersenschudding, stuitje gebroken, andere.
14. TROPISCHE ZIEKTEN als malaria, amoeben dysenterie, hepatitis A/B, andere.
15. VERSLAVINGEN als boulemie, anorexia, alcohol, roken, medicijnen, soft drugs, hard drugs, andere.
16. PSYCHISCHE PROBLEMEN als moeilijke kindertijd, relatieproblemen, stress op het werk.
17. ONDERZOEKEN/ BEHANDELINGEN/OPNAMEN als specialistisch onderzoek, ziekenhuisopnamen, behandelingen, operaties, psychotherapie en opname psychiatrische kliniek.
18. MEDICIJNBEHANDELINGEN met antibiotica, koortsdrukkers (o.a. aspirine), corticosteroiden (o.a. prednison), corticosteroidzalven, psychofarmaka, andere.

OVERZICHT LEEFTIJDFASEN.

* Ziekten in de familie

* Zwangerschap/geboorte

* Eerste jaar

* Eerste 7 jaar

* Van 7 tot 21 jaar

* Van 21 tot 35 jaar

* Van 35 tot heden

Stuurt u uw ingevulde vragenlijst naar ons postadres:
PRAKTIJK OPTIMAAL VITAAL,
Han M. Stiekema, arts,
Koningslaan 7, 3981 HD Bunnik NL.