

Dotazník pre terapiu klasickou čínskou medicínou

Pri vyplňaní dotazníka sa nikam neponáhľajte a nechajte si dostatok času na jeho vyplnenie. **Dotazník prosím vyplňte v PC (veľkosť voľného miesta na odpovede si samozrejme môžete upraviť podľa potreby).** Dotazník odošlite na email info@irisdiagnostika.com, až keď budete presvedčený, že je v ňom uvedené všetko potrebné. **Záleží na každom detaile, na každej odpovedi, aby som Vám mohla čo najlepšie pomôcť.** Pri otázkach, kde máte aj vymenované možnosti odpovedí, stačí keď podčiarknete, alebo zvýrazníte tie možnosti, ktoré sa Vás týkajú. Ak niekde neviete, alebo nechcete odpovedať, môžete danú časť vynechať. ***Informovaný súhlas so spracovaním osobných údajov podpíšete osobne pri 1. stretnutí (teraz nemusíte, aby ste dotazník nemuseli tlačiť a skenovať kvôli podpisu).***

Dátum vyplnenia dotazníka:

Meno a priezvisko:

Výška a váha:

Dátum narodenia:

Telefonický kontakt:

Email:

Vyhlásenie o ochrane osobných údajov

Ing. Katarína Korenčíková rešpektuje súkromie každej osoby, ktorá sa prihlási na terapiu klasickej čínskej medicíny a irisdiagnostiky alebo navštívi webové stránky www.irisdiagnostika.com, alebo odpovie na jej interaktívne inzeráty a iné správy. Vaše údaje a informácie získané od Vás budú použité pri terapii klasickej čínskej medicíny a irisdiagnostiky. Sú považované dôverne a nebudú poskytnuté tretím osobám a žiadnym spôsobom nebudú zneužitú. O všetkých skutočnostiach vami zverených je zachovávaná mlčanlivosť.

Toto vyhlásenie o ochrane osobných údajov chráni Vaše osobné údaje ako sú meno, priezvisko, dátum narodenia, telefónne číslo, e-mailová adresa alebo iné údaje, ktoré sú v zmysle § 3 zákona č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov považované za osobné údaje fyzickej osoby.

Zároveň toto vyhlásenie chráni vaše osobné údaje aj podľa ustanovení nariadenia európskeho parlamentu a rady (EÚ) 2016/679, z 27.apríla 2016 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov a o voľnom pohybe takýchto údajov (GDPR) a podľa ustanovení zákona 18/2018 z.z., z 29.novembra 2017 o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov (ZoOOÚ)

- Klient svojim podpisom potvrdzuje, že bol praktikom čínskej medicíny plne oboznámený a poučený s výkonom terapie klasickej čínskej medicíny, jej priebehom a účinkami.
- Klient prehlasuje, že pravdivo informuje praktika čínskej medicíny o svojom zdravotnom a duševnom stave a nezatají mu podstatné skutočnosti, ktoré by mohli mať vplyv na poskytnutie terapie. Klient si je vedomý, že pri zatajení skutočností týkajúcich sa jeho zdravotného a duševného stavu nemusí byť terapia čínskej medicíny úspešná.
- Klient podstupuje terapiu čínskej medicíny na základe vlastného slobodného rozhodnutia a na vlastnú zodpovednosť, pričom znáša všetky prípadné riziká a nežiaduce účinky s terapiou spojené.
- Klient dáva praktikovi čínskej medicíny súhlas k spracovaniu jeho osobných údajov a uchovaniu poskytnutých informácií o zdravotnom a duševnom stave klienta.

(zaškrtnite perom X) Klient súhlasí so zasielaním informácií, noviniek, podujatí a pod., týkajúcich sa čínskej medicíny a terapie, prostredníctvom emailu.

Klient berie na vedomie, že predmetný súhlas môže kedykoľvek písomne odvolať.

Podpis osobne:

- **Popíšte svoj hlavný problém, ktorý chcete riešiť (fyzický, psychický, emocionálny):** príznaky akým sa prejavuje, kedy začal, ako dlho trvá, aká bola doterajšia liečba, čo daný problém zlepšuje – zhoršuje, udalosť, ktorá sa stala tesne pred ochorením – veľké prechladnutie, nedoliečená choroba, výskyt ochorenia v okolí a pod: Je Váš zdravotný problém klasifikovaný západnou medicínou – ak áno, napíšte názov ochorenia.

- **Užívate, alebo ste dlhodobo užívala nejaké lieky ?** Ak áno kedy, aké a na aké účely? Ste na niečo alergická?

- **Máte nejakú závislosť** (fajčenie, alkohol, rôzne stimulanty)? **Bývate často chorá v rámci infektov ?** Ak áno – o čo sa jedná (prechladnutie, nádcha, chrípky, angíny)? Za akú dobu sa zvyknete vyliečiť? Mávate pri týchto ochoreniach teploty?

- **Aké užívate v súčasnosti výživové doplnky?**

- **Popíšte Vaše ďalšie zdravotné problémy v označení problém č.2, č.3 a postupne.** Opäť rozpište príznaky akým sa prejavujú, kedy začali, ako dlho trvajú, aká bola ich doterajšia liečba, čo daný problém zlepšuje – zhoršuje:

- **Popíšte stručne ako sa vyvíjal Váš zdravotný stav od narodenia, detstva až po súčasnosť,** ak je to možné – píšete to v časovej postupnosti s uvádzaním rokov – kedy sa vyskytli zdravotné ťažkosti (choroby, úrazy, operácie).

- **Rodinná anamnéza (ťažké choroby, problémy – alkohol, cigarety, drogy, závislosti,...):**
 - Mama –
 - Otec –
 - Starý otec (z otcovej strany) –
 - Stará mama (z otcovej strany) –
 - Starý otec (z matkinej strany) –
 - Stará mama (z matkinej strany) –

- **Aký vzťah máte k svojim rodičom?**

- **Aké je Vaše súčasné povolanie?** Popíšte v časovej postupnosti Vaše predchádzajúce povolania (psychický, fyzická, emocionálna náročnosť). Ako ste spokojná so svojou súčasnou prácou?

- **Máte zvýšený cholesterol?**

- **Máte zvýšené tuky v krvi?**
- **Intolerancie, alergie?**
- **Preferovaná chuť?**
- **Cvičenie, pohyb, meditácie, dýchacie cvičenia?**

10 hlavných okruhov

(stačí odpovedať áno, nie, v prípade potreby rozviesť podrobnejšie)

1. Vzťah k teplu a k zime

RE - HORÚČOSŤ

- vadí mi teplo:
- býva mi často teplo, oblieva ma horúčava:
- mám strach z horúčavy:
- mám pocity vysušenie (koža, sliznice – oči, ústam, krk, pohlavné orgány):
- mávam často sucho v ústach:
- máva občas krvácanie z nosa:
- mávam často presušené hlieny v nose (až suché chrasty):
- odlupuje sa mi koža, mám lišaje, suchý ekzém, seborrhoeu (uviesť miesta výskytu):
- mám suché lupiny vo vlasoch:
- trpím na svrbivosť pokožky (uviesť miesta):
- mávam striedanie tepla a chladu:

HAN - CHLAD.

- vadí mi zima:
- pri oblečení zaženiem pocit chladu, nie nezaženiem:
- je mi zima bez ohľadu na pohyb:
- mávam často, alebo až stále studené ruky a nohy:
- mávam pocit chladu v krížoch, medzi lopatkami:
- mávam obavy z chladu, strach z chladu:
- vadí mi prievan, vietor, mám strach z vetra:
- trpím na tras rúk a nôh:

2. Potenie

- potím sa cez deň, v noci, cez deň aj v noci:
- potím sa pri námahe: normálne, veľmi:
- potím sa pri ľahkej chôdzi:
- potím sa v klúde (samovoľne):
- mávam potenie rúk, nôh, v podpazuší, na hrudi, na hlave, pod nosom:
- mávam potenie s triaškou a zimnicou:
- mávam potenie horúce, lepivé, mastné, olejovité:
- mávam potenie studené (na pokožke), hojné:
- mávam prepotené nočné prádlo – musím sa preobliecť:
- máva potenie po jedle:
- tečie mi pot po pramienkoch vo veľkých kvapkách:
- mávam žltohnedé škvrnky na oblečení:

3. Bolesti hlavy

- bolí ma cez deň, v noci

A) lokalizácia bolesti:

- na temeni
- v zátylku
- na spánkoch
- na čele
- za očami
- za ušami
- symetricky na oboch stranách
- len na jednej strane – ktorá strana? - ľavá, pravá

B) typ bolesti:

- mám pocit ťažkej hlavy
- mám pocit rozpínania v hlave
- bolesť je krátkodobá
- bolesť je tupá
- bolesť je fixovaná na jednom mieste
- bolesť je sťahovavá
- bolesť je ostrá, pálivá
- bolesť je bodavá
- bolesť je ľahká, mierna
- bolesť ak príde je dlhodobá
- bolesti sa opakujú, ako často
- bolesť s tlakom na oči – pocit vytlačania očí
- bolesť s pocitom na zvracanie, až zvracanie

C) situácie spojené s bolesťou:

- prepracovanie
- zlosť, hnev
- stres
- alkohol
- mráz, horúčava, vietor
- pri kľúde
- závraty
- rozostrené videnie
- omdlievanie

D) ďalšie prejavy spojené s hlavou:

- trpíte závratmi (kedy – po rýchlom vstaní – rýchlej zmene polohy, ráno po prebudení, cez deň, na večer – pri únave
- vadí Vám prievan – veľmi, hneď Vás bolí hlava, nevadí
- mali ste zápal stredného ucha (kedy, koľkokrát)
- zápaly dutín – časté, nemávam, mala som často v detstve

4. Bolesti a pocity po tele

A) lokalizácia bolesti:

- bolesti bedier a chrbta
- bolesti pod rebrami, na stranách rebier
- bolesti na hrudníku, tlak, tieseň, palpitácie
- bolesti chodidiel, piet (popraskané)
- bolesti vo svaloch, v šľachách
- tlak podrebrí

- pocit tiaže končatín
- bolesti v bokoch, v trieslach

- stuhnutie šije
- bolesti v oblasti hrudníka, pálenie v prsiach
- bolesti v oblasti srdca
- bolesti kolien
- bolesti kĺbov (malé, veľké)
- bolesť kostí
- mávate kŕče (kedy)
- bolia Vás šľachy
- bolí Vám 4.prst na nohe – máte na ňom kurie oko

B) typ bolesti – trvanie (ako dlho):

- cez deň, v noci
- čo uľavuje
- ako sa prejavujú (po námahe, dlhom stáťí, sedení)

C) bolesti brucha:

- lokalizácia – kde
- typ bolesti (tupá, ostrá, pálivá, kŕčová)
- pod srdcom
- pocit chladu v bruchu
- úľava pri masáži brucha, uľavuje teplé, studené
- bolesti s nafukovaním a plynatosťou
- tlak bolestí zhoršuje, zlepšujeme

D) Kŕče:

- lokalizácia – kde
- trasenie končatín
- cez deň, v noci

5. Trávenie

- chuť k jedlu - áno nie
- jete často - prejedáte sa
- jete veľa a chudnete
- jete málo a priberáte
- obľúbená chuť – sladká, kyslá, horká, slaná, pikantná (korenená)
- najhoršia chuť:
- máte hlad, ale nemôžete zjesť veľa
- jedlom riešite stres, alebo si chcete doplniť energiu
- jete malé množstvo jedla
- stále niečo pojedáte
- jete veľké množstvo jedla
- často jete grilované, vyprážené
- máte radi mastné
- jete veľa a stále máte hlad
- po vône jedla sa Vám robí zle (akej):
- máte chuť na zvláštne veci (aké):
- máte pocit pachute v ústach (akej – horkej, hlienovej, krvi, kyslej, kovovej, slanej, sladkastej a pod.)
- používate na varenie, alebo ohrievanie mikrovlnku
- jete aj v noci
- máte zvýšenú hladinu cholesterolu
- máte zvýšenú hladinu tukov v krvi

- máte pocit že Vám trávi: pomaly, nedostatočne, rýchlo, normálne
- mávate často pocit nafúknutia a plynatosti
- trpíte po jedle: únavou, ťažobou, pocitom ťažkej hlavy, bolesťami
- robí Vám dobre pri problémoch tlak na brucho, alebo ho nezniesiete

- ľahko priberáte
- trpíte na tzv. ťravosť (kedy): večer, pred menštruáciou
- mávate pocity na zvracanie (kedy – keď ste hladná/ý, ustupujú po jedle, po jedle)
- čo Vám nerobí dobre: káva, cesnak, alkohol, kakao.... *dopíšte*

6. Vylučovanie

MOČ

- frekvencia močenia – ako často:
- objem moču: normálny málo veľa
- farba: svetlá, tmavšia žltá, červená, biela – priesvitná, zakalená, intenzívne žltá
- zápach: výrazný, slabý, žiadny
- nútenie na močenie (aj po vymočení)
- ukvapkávanie moču aj po vymočení
- pálenie, rezanie pri močení
- inkontinencia (po kýchnutí)
- pomočovanie v noci
- piesok, kamene v oblasti ľadvín, močových ciest
- baktérie (aké boli zistené po vyšetreniach)
- zápaly – ľadvín, močových ciest, močového mechúra (kedy boli – časovo, aká bola liečba):
- vyrážky v oblasti pohlavných orgánov

STOLICA

- frekvencia, pravidelnosť:
- je stolica denne áno nie (ako často):
- je tvarovaná (šúl'ok)
- je mäkká, kašovitá, bobkovitá, tvrdá, suchá, tenká, riedka, mazľavá, zostáva na záchodovej mise
- sú v stolici nestrávené zvyšky potravy, hlienovité útvary
- pri utieraní sa doslova nejdete doutierať
- máte tendenciu k zápche (a ako dlho to trvá):
- trpíte hnačkami (ráno, po rozčúlení, alebo po niečom inom? - rozpísať):
- často je stolica tekutá
- ťažko sa stolica vylučuje, pociťujete pri tom bolesti
- máte pocit nedostatočného vyprázdnenia
- mávate prudkú stolicu, pálenie v konečníku
- musíte sa hneď vyprázdniť, nie je schopnosť stolicu udržať:
- máte hemoroidy (ako dlho, kedy vznikli), vnútorné, vonkajšie, ozývajú sa (ako často), sú v kľude
- farba stolice: svetlá, tmavá, žltá, čierna, fialová
- zápach: výrazný, slabý, žiadny, silne hnilobný
- krv v stolici
- krvácanie z konečníka
- parazity, krv, hlien, hnis v stolici

7. Pocity po tele

- brnenie, tŕpnutie (kde):
- pocit knedlíku (prekážky) v krku
- pocit zatekania hlienov v krku, v nose
- štítna žľaza – hypofunkcia, hyperfunkcia, zväčšená, zapálená, cysty
- kazivosť zubov
- odhalené krčky zubov
- problémy s ďasнами – krvácanie, opuchy, bolesti
- afty v ústach
- opary (kde), ako často:

- popraskané, suché pery
- bolestivá špička jazyka
- lámanie nechťov
- pliesň na nechťoch, medzi prstami (kde):

8. Uši a oči

UŠI

- zvuky v ušiach – vysoký, hlboký, šum, pískanie, cikády, zvony, hučanie
- výtok z ucha (denne čistiť)
- zhoršený sluch, hluchota
- pocit vody v ušiach, pocit zaľahnutia

OČI

- sucho, pálenie (používanie kvapiek)
- unavené oči
- zápaly spojiviek (ako často)
- červené kútiky, bielko
- slzenie – v miestnosti, vonku, na vetre
- žltkavé škamry
- svrbivé začervenane oči
- okuliare (aké), vady, rozlišovanie farieb
- problémy s videním, slabnutie zraku
- zastrené videnie
- šerosleposť, útvary pred očami
- žltkavé útvary na koži viečok, okolo očí (aj inde – kde):

9. Smäd

- čo pijete – pitný režim, množstvo:
- pijete v noci
- výrazný, častý pocit smädu
- nechut' piť – nútenie sa
- pitie len po dúškoch, len vypláchnutie úst
- veľké množstvo vody naraz
- teplota: teplé, horúce, vlašné, studené, ľadové, vriace
- častý pocit sucha v ústach
- častý smäd

10. Spánok

- poruchy spánku
- zaspíte hneď
- po zaspatí sa prebudíte a už nemôžete zaspáť – zaspíte – nezaspíte
- nespavosť
- nemôžete zaspáť, ale keď zaspíte spíte celú noc
- potrebujete lieky na spanie (aké):
- budíte sa v noci – (kedy – čas):
- máte sny (aké – zlé, hrôzostrašné, hororové, nezmyselné, riešite problémy, ktoré Vás trápia, erotické, a pod.
- rozpíšete v základe):
- potreba dlhšieho spánku
- ráno je pocit nevyspatia, ospalosti
- kvalita spánku
- doba spánku (od kedy – do kedy):
- nadmerná spavosť
- zvyknete si ľahnúť po jedle
- spíte aj cez deň (kedy – ako dlho):

11. Pohlavné orgány – funkcie, sex. funkcie – muži

- vyrážky na pohlavných orgánoch
- svrbenie pohlavných orgánov
- svrbenie na penise
- opuch pohlavných orgánov
- suchosť sliznice
- bolesti pri pohlavnom styku
- znížené libido
- nechúť na sex
- sexuálne problémy (uviesť aké):
- poruchy erekcie
- predčasná erekcia
- polúcie:

12. KOŽA, cievy, svaly

- máte suchú kožu na tele – celom, len na niektorých miestach (kde – lakte, kolená, tvár....)
- máte mastnú kožu
- trpíte na zápalové prejavy (kde, ako často):
- máte akné (kde), vyrážky vyhnisajú, nevyhnisajú, sú len červené, bolestivé
- máte ekzém (kde), je suchý, mokvavý, čo ho zhoršuje, zlepšuje
- aká je liečba ekzému – v minulosti, súčasnosti
- ľahko sa Vám tvoria modriny
- máte kŕčové žily (kde):
- máte dorbné žilky – pavúčkovité névy (kde):
- máte pocit ubúdania svalovej sily, svalovej hmoty

13. Emócie, pamäť

- spôsob odpočinku
- poruchy pamäti, neschopnosť sa sústrediť, koncentrovať
- zábudlivosť
- sklon k depresiám
- časté zmeny nálad
- aké nálady sa u Vás najčastejšie vyskytujú: nespokojnosť, radosť, spokojnosť, neschopnosť sa radovať, hnev, frustrácia, podráždenosť, zlá nálada, častá náladovosť, nenávisť, závisť, neistota, strach, obavy, úzkosť, obavy, smútky, ľútosť, pocity viny, sebaobviňovanie, lenivosť, stála zádumčivosť, neustále – časté rozoberanie problémov, trápenie sa, záchvaty smiechu, alebo plaču, hysterické záchvaty
- máte problém, že sa neviete rozhodnúť – rozhodovať
- mávate bezdôvodný strach
- často potrebujete zhlboka vzdychnúť
- zažil/la ste traumy, šok (ako dávno):
- máte stanovenú psychiatrickú diagnózu (akú)
- užívate - užíval/a ste niekedy antidepresíva (ako dlho, kedy – upresniť čas)
- prežili ste pekné detstvo
- mali Vaši rodičia harmonické manželstvo
- ste z rozvedenej rodiny
- máte momentálne dobrý partnerský vzťah, alebo prežívate krízu

14. Ďalšie doplnkové otázky:

- aký je Váš krvný tlak, v norme, vysoký, nízky (ako dlho)
- je Váš krvný tlak upravovaný liekmi (akými, ako dlho)
- ako si najlepšie oddýchnete?



- máte v živote stres – aký: pracovný, vo vzťahu – k partnerovi, rodičom, deťom, a čo Vám od neho uľavuje:
- zažili ste osobné tragédie: v ktorom roku
- fajčíte – ak áno koľko denne – týždenne?

15. Rozpis stravy

Rozpíšte Váš jedálniček – čo zvyknete raňajkovať, desiatovať, obedovať, olovrantovať, večerať – uveďte aj časy, kedy približne jedávate:

Rozpíšte Váš pitný režim:

Doplňkové otázky k strave:

- ako často jete v týždni mäso
- jete aj mäsové výrobky – salámy, šunky, párky a pod.
- ako často v týždni jete mliečne výrobky – aké: mlieko, jogurty, syry, tvaroh
- jete každý deň ovocie – a koľko ?
- jete sladkosti – aké ?
- ako často pijete alkohol – aký ?
- koľko káv vypijete za deň – a aký druh ?
- čo používate na sladenie – do kávy, čaju, pri pečení
- aké pečivo uprednostňujete ?
- robili ste si nejakú detoxikačnú kúru ? (ak áno, popíšte akú, kedy a koľko dní trvala)
- podstupovali ste hladovku? (ak áno kedy a koľko dní)

Poznámky: