# VSTUPNÍ DOTAZNÍK



|  |  |
| --- | --- |
| **Základní informace o klientovi** | |
| **Jméno:** |  |
| **Bydliště:** |  |
| **Tel. číslo:** |  |
| **e-mail:** |  |
| **Věk:** |  |
| **Váha:** |  |
| **Výška:** |  |

Choroby:

Operace a úrazy:

Užívané léky:

Antikoncepce:

Vitaminy, minerální látky, doplňky výživy, které užíváte:

Potravinové alergie a intolerance (konkrétně rozepsat potraviny):

Alergie na léky:

Kouříte? (kolik denně)?:

Zdravotní zatížení v rodině (rodiče, prarodiče, sourozenci):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dotazník na zjišťování rodinné anamnézy** | | | | |
| **Onemocnění:** | **Výskyt u kolika příbuzných:** | | | |
| **Žádný** | **1** | **2** | **≥3** |
| **Srdeční infarkt, nebo jiné závažné formy ICHS** | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **Vysoký krevní tlak** | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **Mozková mrtvice** | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **Cukrovka** | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **Obezita** | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **Rakovina tlustého střeva nebo konečníku** | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **Rakovina prsu** | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **Jiná, nebo blíže neurčená rakovina** | 0 | 1 | 2 | 3 |

Nejnižší hmotnost v dospělosti: ve věku:

Nejvyšší hmotnost v dospělosti (kromě těhotenství): ve věku:

Kdy začala Vaše hmotnost stoupat?

**Co mělo pravděpodobně největší vliv na vzestup Vaší hmotnosti? (podtrhněte)**

Přejídání, Malá pohybová aktivita, Konec aktivního sportování, Těhotenství, Přechod, Nemoc, úraz, Léky, hormony, Rodinné nebo pracovní problémy, Vstup do manželství, Změna denního režimu (změna práce apod.), Postupné zvyšování hmotnosti postupem let.

# Jídelníček a stravovací návyky

Vyplňte prosím následující formuláře dle vzoru:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **VZOR - formulář k dennímu zápisu** | | | | | | |
| **Čas**  **(od-do)** | **Druh jídla a pití, včetně množství v g** | **Množství jídla a pití** | **Stupeň hladu¹** | **Společenská situace² (místo)** | **Činnost při jídle** | **Nálada3** |
| **7.45-8.00** | - káva s cukrem  - listová buchta s povidly | - 2 dcl kávy, 1 kostka cukru  - 6 kusů buchty (kus 60 g) | 3 | v práci sama | žádná | 2 |
| **13-13.30** | - Špenátové těstoviny s mrkví a špekem (300 g),  - káva s cukrem a mlékem | - 200 g těstovin - vařených, 100 g mrkve, 20g. Špeku - 2 dcl kávy, 1 kostka cukru, trocha mléka | 3 | v restauraci s přítelkyní | hovor | 1 |
| **16-16.15** | Káva, cukr | 2 dcl, 5 g |  | sama,doma | žádná | 3 |
| **17- 17.30** | Chleba se šunkovou pěnou a pažitkou, bůček | ½ krajíčku  40 g  100 g | 4 | sama,doma | žádná | 3 |
| **18-19.00** | Heřmánkový čaj | 0,5 l | 4 | sama,doma | žádná | 3 |
| **¹**Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť  **²**Označte aktivity, případně s kým je provádíte  3stupnice nálady 1-5 (1 vynikající - 5 „pod psa“) | | | | | | |

A nyní již pokračujte dle vašeho skutečného příjmu potravin

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Formulář k dennímu zápisu – PONDĚLÍ** | | | | | | |
| **Čas**  **(od-do)** | **Druh jídla a pití** | **Množství jídla a pití** | **Stupeň hladu¹** | **Společenská situace² (místo)** | **Činnost při jídle** | **Nálada3** |
| **Snídaně** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Oběd** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **2. Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **¹**Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť  **²**Označte aktivity, případně s kým je provádíte  3stupnice nálady 1-5 (1 vynikající - 5 „pod psa) | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Formulář k dennímu zápisu – ÚTERÝ** | | | | | | |
| **Čas**  **(od-do)** | **Druh jídla a pití** | **Množství jídla a pití** | **Stupeň hladu¹** | **Společenská situace² (místo)** | **Činnost při jídle** | **Nálada3** |
| **Snídaně** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Oběd** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **2. Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **¹**Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť  **²**Označte aktivity, případně s kým je provádíte  3stupnice nálady 1-5 (1 vynikající - 5 „pod psa) | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Formulář k dennímu zápisu – STŘEDA** | | | | | | |
| **Čas**  **(od-do)** | **Druh jídla a pití** | **Množství jídla a pití** | **Stupeň hladu¹** | **Společenská situace² (místo)** | **Činnost při jídle** | **Nálada3** |
| **Snídaně** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Oběd** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **2. Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **¹**Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť  **²**Označte aktivity, případně s kým je provádíte  3stupnice nálady 1-5 (1 vynikající - 5 „pod psa) | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Formulář k dennímu zápisu – ČTVRTEK** | | | | | | |
| **Čas**  **(od-do)** | **Druh jídla a pití** | **Množství jídla a pití** | **Stupeň hladu¹** | **Společenská situace² (místo)** | **Činnost při jídle** | **Nálada3** |
| **Snídaně** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Oběd** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **2. Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **¹**Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť  **²**Označte aktivity, případně s kým je provádíte  3stupnice nálady 1-5 (1 vynikající - 5 „pod psa) | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Formulář k dennímu zápisu – PÁTEK** | | | | | | |
| **Čas**  **(od-do)** | **Druh jídla a pití** | **Množství jídla a pití** | **Stupeň hladu¹** | **Společenská situace² (místo)** | **Činnost při jídle** | **Nálada3** |
| **Snídaně** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Oběd** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **2. Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **¹**Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť  **²**Označte aktivity, případně s kým je provádíte  3stupnice nálady 1-5 (1 vynikající - 5 „pod psa) | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Formulář k dennímu zápisu – SOBOTA** | | | | | | |
| **Čas**  **(od-do)** | **Druh jídla a pití** | **Množství jídla a pití** | **Stupeň hladu¹** | **Společenská situace² (místo)** | **Činnost při jídle** | **Nálada3** |
| **Snídaně** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Oběd** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **2. Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **¹**Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť  **²**Označte aktivity, případně s kým je provádíte  3stupnice nálady 1-5 (1 vynikající - 5 „pod psa) | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Formulář k dennímu zápisu – NEDĚLE** | | | | | | |
| **Čas**  **(od-do)** | **Druh jídla a pití** | **Množství jídla a pití** | **Stupeň hladu¹** | **Společenská situace² (místo)** | **Činnost při jídle** | **Nálada3** |
| **Snídaně** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Oběd** |  |  |  |  |  |  |
| **Svačina** |  |  |  |  |  |  |
| **Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **2. Večeře** |  |  |  |  |  |  |
| **¹**Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť  **²**Označte aktivity, případně s kým je provádíte  3stupnice nálady 1-5 (1 vynikající - 5 „pod psa) | | | | | | |

Máte pocity hladu? ● *nikdy ● občas •často ● stále ● hlad ne, ale „chutě“*

**Jaká jsou vaše oblíbená jídla?** (vypište)

Máte rád(a) luštěniny? ● *ano ● ne ● moc ne, sním občas nějakou (jakou- čočka)*

Máte rád/a ryby a mořské produkty? *● ano ● ne ● moc ne, sním občas nějaké (jaké- slaneček, makrela)*

Které nápoje upřednostňujete? *voda, soda, minerálka, cola, limonáda, káva, tonic, čaj, pivo,* jaké alkoholické nápoje pijete*? víno, lihoviny, jiné*

**Jakou potravinu či jídlo nemáte rád/a, případně nesnášíte dobře?**

**Zkušenosti se** **snižováním hmotnosti**

Kolikrát jste dodržoval/a redukční režim:

„oficiálně“(s nějakou organizací, s lékařem)? „neoficiálně“?

Kolikrát jste byl/a úspěšný?

O kolik kilogramů jste zhubl/a?

Při jaké dietě?( KJ/den)

Za jak dlouho?

Jak dlouho jste si hmotnost udržel/a?

Užíval/a jste léky na hubnutí či jiné prostředky na hubnutí? Jaké?

S porovnáním s loňským rokem váha ●*vzrůstá (o kolik?*), ●*stojí na stejné hodnotě, ●klesá (o kolik?)*

# Denní režim

Pracujete na směny?

Pracovní doba:

Kolik hodin v průměru denně spíte?

V kolik hodin vstáváte:

V kolik hodin odcházíte do postele:

Kolik hodin týdně se přibližně věnujete domácím pracím:

Kolik hodin se věnujete ostatním koníčkům? Jakým?

# Pohybová aktivita

Vyplňte prosím následující dotazník (zaškrtněte)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zápis tělesné aktivity** | | | | |
|  | | **Mírná TA**  (jakákoliv přesahující  10 min), doba trvání | **Střední TA**  (déle než 20 min do mírného zapocení) | **Vyšší TA**  (intenzivní trénink déle než 30 min, jaký?) |
| Pondělí | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |
| večer |
| celkem | |  |  |  |
| Úterý | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |
| večer |
| celkem | |  |  |  |
| Středa | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |
| večer |
| celkem | |  |  |  |
| Čtvrtek | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |
| večer |
| celkem | |  |  |  |
| Pátek | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |
| večer |
| celkem | |  |  |  |
| Sobota | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |
| večer |
| celkem | |  |  |  |
| Neděle | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |
| večer |
| celkem | |  |  |  |
| **Týden celkem** | |  |  |  |

Do práce (školy) jezdíte: *● MHD ●autem ● chodíte pěšky*

Máte sedavý způsob zaměstnání? *●ano ● ne*

Sportování vás: *●baví ●cvičíte z nutnosti ●nedonutíte se*

Které sporty jsou vám bližší: *●rychlé ●pomalé ●žádné*

Kterou pohybovou aktivitu byste upřednostňoval v průběhu redukce své váhy? Vypište:

Svým podpisem dávám výslovný souhlas k použití všech svých výše uvedených osobních údajů za účelem jejich zpracování.

**Díky za Váš čas, který jste věnovali sobě.**

Datum:

Podpis: