

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	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Vysoký krevní tlak	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Mozková mrtvice	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Cukrovka	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Obezita	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Rakovina tlustého střeva nebo konečníku	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Rakovina prsu	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Jiná, nebo blíže neurčená rakovina	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 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 hladu ¹	Společenská situace ² (místo)	Činnost při jídle	Nálada ³
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, buček	½ krajíčku 40 g 100 g	4	sama,doma	žádná	3
18-19.00	Heřmánkový čaj	0,5 l	4	sama,doma	žádná	3

¹Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť
²Označte 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 hladu ¹	Společenská situace ² (místo)	Činnost při jídle	Nálada ³
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť

²Označte 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 hladu ¹	Společenská situace ² (místo)	Činnost při jídle	Nálada ³
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť

²Označte 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 hladu ¹	Společenská situace ² (místo)	Činnost při jídle	Nálada ³
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť

²Označte 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 hladu ¹	Společenská situace ² (místo)	Činnost při jídle	Nálada ³
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť

²Označte 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 hladu ¹	Společenská situace ² (místo)	Činnost při jídle	Nálada ³
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť

²Označte 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 hladu ¹	Společenská situace ² (místo)	Činnost při jídle	Nálada ³
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť

²Označte 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 hladu ¹	Společenská situace ² (místo)	Činnost při jídle	Nálada ³
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Použijte následující hodnocení: 0 = ne hladný, 2 = hladný, 3 = velmi hladný, 4 = chuť

²Označte 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: