

# Intake formulier

Naam:	Datum:
Adres:	Gewicht:
Postcode en woonplaats:	Lengte:
Telefoonnummer:	Geboortedatum:
E-mail adres:	Beroep :

Actuele klachten:

Wanneer en hoe is de klacht begonnen:

Bij pijn graag de aard omschrijven (stekend, brandend etc)

Is er een regelmaat in uw klachten te ontdekken?

Diagnose huisarts:

Voedingspatroon:

Bewegingspatroon:

Medicijngebruik:

Supplementen gebruik:

1	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Vettige en drijvende ontlasting					
Opgeblazen gevoel en winderigheid					
Zichtbare etensresten in ontlasting					
Sterk ruikende ontlasting					
Maag snel van streek (vooral bij gekruid eten)					
Last van zuurbranden					
Slechte adem					

2	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Problemen met vet eten					
Kleur ontlasting lichtbruin of gelig					
Problemen met verdragen van alcohol					
Heeft u last van jeuk					
Na het eten last van uw buik (rechtsonder)					

3	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak
Beslagen tong of vlokkerige aanslag op tong				
Last van winderigheid, geur?				
Zachte ontlasting (van brijig tot waterig)				
Last van obstipatie				
Brandende of jeukende anus				
Binnen uur na eten enorme aandrang tot poepen				
Vaak last van diaree				

4	Ja	Nee			
Mager, ondanks enorme eetlust					
Bolle, bijna uitpuilende ogen					
	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen

Warme vochtige huid					
Innerlijke nervositeit; gejaagheid					
Last van diarree					
Hoge hartslag tijdens rust					
Hartkloppingen					

<b>5</b>	<b>Ja</b>	<b>Nee</b>			
Moeite met afvallen /overgewicht					
	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Moeheid (met name 's ochtends, in loop van de dag beter)					
Koude handen en voeten					
Dunner wordende wenkbrauwen vooral aan de buitenkant					
Droge huid					
Obstipatie					
Traag in de manier van denken					

<b>6</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Gevoel altijd bezig te zijn					
Opgeladen en gespannen, maar moe					
Slaapproblemen					
Kan slecht naar bed gaan 's avonds					
Heeft een kort lontje					
Meer moeite met herstellen dan vroeger					
Hunkering naar suiker					

<b>7</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Vermoeidheid en sufheid					
Gebruikt u cafeïne om energie te krijgen					
Gebrek aan energie vooral van 14.00-17.00					
Slapeloosheid of slecht doorslapen (m.n. van 01.00-04.00)					
Zin in zoute dingen					
Lage bloeddruk, ook bij plotseling opstaan					
Vatbaar voor virussen en langzaam herstel hiervan					
U heeft snel blauwe plekken					

<b>VROUWEN</b>	<b>Ja</b>	<b>Nee</b>			
Verwijderde eierstokken en/of baarmoeder					

<b>8</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Slecht geheugen					
Depressieve gevoelens					
Rimpels					
Nachtelijk transpireren of opvliegers					
Slaapproblemen (midden in nacht wakker worden)					
Laag libido					
Vaginale droogheid					

<b>9</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Zware, langdurige menstruatie					
Snelle gewichtstoename met name rond heupen en billen					

Migraine					
Huilerig, soms zo maar					
Pijnlijke menstruatie of endometriose					
PMS of stemmingswisselingen					
Pijnlijke of gevoelige borsten					

10	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Overmatige haargroei op armen of gezicht					
Last van acne					
Dunner wordend hoofdhaar (mannelijke patroon)					
Last van instabiele bloedsuikers (zie 13)					
Erg prikkelbaar of snel boos reagerend					
Cysten in de eierstokken					
Verminderde vruchtbaarheid					

11	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Intolerantie voor lactose					
Intolerantie voor gluten					
Intolerantie voor overige zaken					
Vaak last van huiduitslag of jeuk (kan plotseling ontstaan)					
Vaak niezen					
Raakt makkelijk overprikeld					
Heeft vaak een allergische reactie (opgezwollen ogen, roodheid, volgevoel in de holtes, lopende neus etc)					

12	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Last van allergieën en/of intoleranties					
Last van eczeem of andere huidklachten					
Wondjes genezen niet goed					
Slechte ontlasting (waterig of brijig)					
Last van pijnlijke gewrichten					
Heeft vaak koorts					

13	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Trillerig indien u niet op tijd eet					
Niet in staat zijn om een maaltijd over te slaan (moeten eten)					
Drang naar zoetheid of andere koolhydraten					
Vaak moeten plassen en drinken					
Makkelijk aankomen in gewicht, moeilijk afvallen					
Moeite met concentreren					
Vaak moe na de maaltijd					
Heeft u meer vet op uw buik dan op andere plekken					
Heeft u last van hoge bloeddruk					
Overgewicht					

14	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Stijfheid met opstaan in de ochtend					
Moeilijk op gang komen na rust (startpijn)					
Pijn voornamelijk in knieën, schouders en heupen					
Doet werk waarbij u veel moet staan of fysiek zware arbeid					

Kan niet zonder pijnstillers om normaal te kunnen functioneren					
Gewrichten zijn pijnlijk bij beweging met zwelling en roodheid					
Er zit vocht bij gewrichten					

### Neurotransmitters

Serotonine	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Slaapproblemen (voornamelijk inslapen)					
Depressief voelen (nergens zin in hebben)					
Last van obstipatie					
Overbezorgd en angstig zijn					
Last van hoofdpijn/migraine					

GABA	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Is erg stress- en prikkelgevoelig					
U bent inherent onrustig					
U hoort en ziet alles wat om u heen gebeurt					
Geen rem hebben in de dingen die u doet					
Last van wisselende stemmingen					
Ik heb de neiging tot verslavingen					

Dopamine	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Energietekort en motivatiegebrek (apathie)					
Verminderd overzicht en planningsvermogen					
Start-stijfheid (bijv. bij opstaan)					
Depressiviteit omdat dingen niet lukken					
Hollen of stilstaan (of heel druk of niets doen)					
Ik slaap veel					

Acetylcholine	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Ik ben erg vergeetachtig					
Kan niet écht ontspannen					
Problemen met leren en/ of dyslectie					
Ik ben een trage denker					
Heeft verminderde spieraanspanning					
Heeft behoefte aan vet eten					

### Mineralen en vitamines

Magnesium	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Trek in chocola					
Last van zweetvoeten					
Intolerantie voor E621					
Last van verkrampde spieren ook in rust					
Last van een trillend ooglid?					
Last van hoofdpijn of migraine					

Zink	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Opmerkingen
Witte vlekjes op de nagels					
Slecht helende wonden					

Verminderde smaak; dingen 'vies vinden smaken'					
Verkoudheden die blijven terugkeren					
<b>Ijzer</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Laag HB					
Blauw oogwit (sclera)					
Bleke huid					
Futloze vermoeidheid					
<b>Vitamine B1</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Moeilijk dingen kunnen onthouden					
Last van hoofdpijn					
Weinig energie om dingen te ondernemen					
Niet happy voelen					
<b>Vitamine B2</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Ontstekingen in de mond(hoeken)					
<b>Vitamine B3</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Ontstekingen op de huid					
Problemen met de slijmvliezen					
<b>Vitamine B5</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Brandende voeten					
<b>Vitamine B6</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Dromen niet kunnen herinneren					
Depressieve gevoelens voor de menstruatie					
Weinig energie om dingen te ondernemen					
Voelt u zich vaak gestresst of niet happy					
Laat u vaak dingen uit uw handen vallen (onhandig)					
<b>Vitamine B12</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Last van tintelingen					
Vermoeidheid					
Problemen met uw geheugen					
Problemen met concentreren					
Last van spierkrampen					
Last van een ontstoken of dikke tong					
Niet happy voelen					
<b>Vitamine A</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Slecht tegen fel licht kunnen					
Last van nachtblindheid					
<b>Vitamine C</b>	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Makkelijk blauwe plekken krijgen					
Spontaan een bloedneus krijgen					
Last van bloedend tandvlees					
Verminderde weerstand (alle virussen oppikken)					

Slecht genezende wondjes					
<b>Vitamine D</b>					
	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Tekort aan energie, lusteloosheid					
Last van bloedend tandvlees					
Last van spierpijn of gewrichtspijn ook zonder inspanning					
Last van hyperventilatie bij stresssituaties					
<b>Vitamine K</b>					
	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Opmerkingen</b>
Last van aderverkalking					
Wondjes bloeden lang (slechte stolling)					
Snel last van blauwe plekken					
Spontaan een bloedneus krijgen					