



TE DOEN VOORAFGAAND DE AFSpraak

Alle informatie (1 – 4) kan per e-mail worden verzonden naar:

PHUSIS-5331@PROTONMAIL.COM

1 - DE LICHAAMSTEMPERATUUR METEN

INSTRUCTIES:

Om de lichaamstemperatuur te meten en een gemiddelde te verkrijgen, is het belangrijk om de volgende stappen te volgen:

A. Keuze van de meetmethode: Er bestaan verschillende methoden om de lichaamstemperatuur te meten, zoals de orale, rectale, axillaire of infraroodtemperatuur. De rectale methode wordt beschouwd als de meest nauwkeurige en betrouwbare methode om een gemiddelde te verkrijgen. Het meest praktisch is echter om de temperatuur in de mond en onder de tong te meten.

B. Voorbereiding van de thermometer: Zorg ervoor dat u een geschikte thermometer (*in graden Celsius*) kiest voor de meetmethode die u wilt gebruiken. Als u een digitale thermometer gebruikt, zorg er dan voor dat deze goed is gekalibreerd – dat hij tot op 0,1 of 0,01 graad nauwkeurig kan meten en dat de batterij is opgeladen.

C. Temperatuur meten (*3 x per dag gedurende 5 dagen*): Plaats de thermometer op de juiste plaats op het lichaam, afhankelijk van de meetmethode die u gebruikt. Zorg ervoor dat de thermometer gedurende de aanbevolen tijd in contact blijft met de huid en noteer de juiste temperatuur (*bijv. 36,3 of 36,32 graden Celsius*).

D. Meerdere metingen uitvoeren: Om een gemiddelde te verkrijgen, is het belangrijk om meerdere metingen op verschillende momenten van de dag uit te voeren. Dit helpt om natuurlijke schommelingen in de lichaamstemperatuur te compenseren. De eerste meting van de dag zou idealiter 1 uur na het opstaan plaatsvinden, maar zonder te hebben gegeten. De tweede meting zou rond het middaguur en vóór het eten plaatsvinden en de laatste meting van de dag vóór het slapengaan.

Jurgen Bode

Hogere technicus in scheikunde
Technicus farmacie en parafarmacie
Natuurgeneeskundige (Col. 4914) - "*Mens en dier*"
Universitair expert in hematologische interpretatie en beoordeling
Ayurveda-deskundige
Kinesioloog
Expert in aromatherapie
Deskundige in bloemenessences (*Bach*)
Gestalt-deskundige



E. Bereken het gemiddelde: Zodra u meerdere metingen hebt (*3 x per dag gedurende 5 dagen*), berekent u het gemiddelde van de temperaturen. U kunt dit doen door alle metingen bij elkaar op te tellen en het resultaat te delen door het aantal metingen. (*Bijvoorbeeld: $36,2 + 36,8 + 35,4 + 37,0 = 145,40$ graden / 4 metingen = 36,35 graden Celsius (dit is uw persoonlijke lichaamstemperatuur)*)

Extra tips:

Vermijd het meten van uw lichaamstemperatuur op momenten van stress of angst, omdat dit de nauwkeurigheid van de meting kan beïnvloeden. Als u een digitale thermometer gebruikt, zorg er dan voor dat deze goed is gekalibreerd en dat de batterij is opgeladen.

Voor een juiste meting is het belangrijk om niet te eten of alleen water te drinken voorafgaand aan de meting. Consumeer geen stimulerende middelen zoals koffie of thee, enz. en doe geen fysieke activiteiten zoals sporten of andere activiteiten die uw temperatuur kunnen beïnvloeden. Blijf uit de zon en uit de kou.

Voor een zo nauwkeurig mogelijke meting is het altijd beter om twee verschillende modellen en/of merken thermometers te gebruiken.

2 - DE HARTSLAG METEN

De hartslag is het aantal keren dat het hart per minuut samentrekt. Er zijn verschillende manieren om dit te doen, bijvoorbeeld elektronisch of handmatig. (*hieronder vindt u instructies om dit handmatig te doen*)

INSTRUCTIES:

A. Kies een arteriële plek: Er zijn verschillende arteriële plekken op het lichaam waar de hartslag gemeten kan worden. De meest voorkomende zijn: * Halsslagaders (*zijkant van de nek*) * Arteriële pols (*binnenkant van de elleboog*) * Temporale pols (*voor het bovenste deel van het oor*) * Femorale pols (*bovenste en iets binnenste deel van de dij*) * Andere lichaamsdelen zoals de achterkant van de knie (*popliteale pols*), achter de enkel (*posterieure tibiale slagader*) of de gezichtspols (*faciale slagader*).

Jurgen Bode

Hogere technicus in scheikunde
Technicus farmacie en parafarmacie
Natuurgeneeskundige (Col. 4914) - "Mens en dier"
Universitair expert in hematologische interpretatie en beoordeling
Ayurveda-deskundige
Kinesioloog
Expert in aromatherapie
Deskundige in bloemenessences (Bach)
Gestalt-deskundige



B. Zoek de polsslag: Plaats uw vingers op de gekozen arteriële plek en druk zachtjes met uw wijsvinger. U moet de hartslag van de slagader voelen.

C. Tel de hartslagen: Tel de hartslagen gedurende een periode van 10, 15 of 30 seconden. Het is belangrijk om de hartslagen gedurende een korte periode te tellen om te voorkomen dat u de hartslagen verwart met andere geluiden.

D. Vermenigvuldig met de factor: Vermenigvuldig het aantal slagen met de overeenkomstige factor: * 10 seconden: vermenigvuldig met 6 * 15 seconden: vermenigvuldig met 4 * 30 seconden: vermenigvuldig met 2

E. Lees de hartslag af: De hartslag wordt uitgedrukt in slagen per minuut (*pm*). Als u bijvoorbeeld 60 slagen telt in 30 seconden en vermenigvuldigt met 2, is de hartslag 120 pm.

Belangrijk: Het is belangrijk om de hartslag te meten (*2 x per dag, 1 keer in rust + 1 keer tijdens activiteit/sport*) - *gedurende 3 dagen*). In rust, dat wil zeggen zittend en ontspannen, en niet na het sporten of het nuttigen van stimulerende middelen zoals koffie of mate. Meet ook niet veel later dan 3 minuten na het sporten, maar zonder stimulerende middelen te consumeren.

3 – FOTO'S MAKEN VOOR DE EVALUATIE

Voor een evaluatie is het belangrijk om foto's te maken die de fysieke en emotionele toestand laten zien.

INSTRUCTIES:

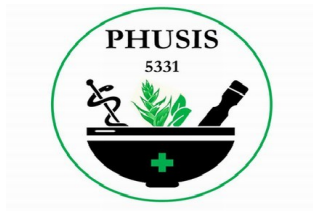
De volgende foto's zijn belangrijk:

A. Foto van het gezicht (*vooraanzicht en zijaanzicht*)

B. Foto van de vingernagels (*natuurlijke nagels zonder nagellak - kleur*)

Jurgen Bode

Hogere technicus in scheikunde
Technicus farmacie en parafarmacie
Natuurgeneeskundige (Col. 4914) - "*Mens en dier*"
Universitair expert in hematologische interpretatie en beoordeling
Ayurveda-deskundige
Kinesioloog
Expert in aromatherapie
Deskundige in bloemenessences (*Bach*)
Gestalt-deskundige



C. Foto van de tong (*'s ochtends voor het eten, drinken en tandenpoetsen*).

Belangrijk: Het is belangrijk om de foto's te maken met voldoende daglicht, natuurlijke helderheid en van dichtbij. Zorg er ook voor dat de foto's niet wazig of bewogen zijn en voldoende scherp zijn.

4 – EXTRA'S

A. Bloedgroep - foto('s) van de kaart.

B. Lijst en/of foto('s) van de vaccinatiekaart met vermelding van alle namen van de vaccins, merk en hoeveelheid.

C. Lijst en/of foto('s) van alle soorten medicijnen en/of supplementen (*met namen, merk - beschrijving, hoeveelheid*) die u gebruikt (*allopathische en natuurlijke supplementen*)

D. Informatie over uw medische geschiedenis (*en die van uw ouders, indien van toepassing*), met data en beschrijvingen (*inclusief tandheelkundige geschiedenis*)

E. Uw huidige lichaamsgewicht (*zonder kleding*)

F. Uw huidige lengte (*zonder schoenen*)

Jurgen Bode

Hogere technicus in scheikunde
Technicus farmacie en parafarmacie
Natuurgeneeskundige (Col. 4914) - *"Mens en dier"*
Universitair expert in hematologische interpretatie en beoordeling
Ayurveda-deskundige
Kinesioloog
Expert in aromatherapie
Deskundige in bloemenessences (*Bach*)
Gestalt-deskundige