

## Vragen met betrekking tot het welbevinden voor en na een oliedispersiebad

Initialen <sup>1</sup> ..... Leeftijd ..... Gewicht ..... Lengte .....

Temperament (indien mogelijk het overheersende temperament aangeven, of maximaal twee als 'menging')

.....

Huidtype (licht rossig, zomersproetig, mediterraan, droog, vetzig, wat bleek, of?): .....

.....

Anamnese:

Vroeger vastgestelde ziektes (eventueel binnen de laatste 7 jaar, al naar gelang belangrijkheid)

.....

.....

Neiging tot bepaalde lichamelijke irritaties: .....

.....

Warmtehuishouding (gehele dag, of in fasen op bepaalde tijden):

Gelijkmatig warmtegevoel over het gehele lichaam .....

Neiging tot koude ledematen .....

Neiging tot abrupt wisselen van het warmtegevoel van het lichaam .....

Overige opmerkingen over het warmtegevoel .....

Opmerkingen over het vegetatieve systeem:

Eetlust <sup>2</sup>: gering                      uitgesproken                      overheersend

In het dagritme: overwegend 's morgens, 's middags, 's avonds

Slaapgewoonte:                      Ritme: Inslapen:                      Wanneer? .....                      Vertraagd? .....

Doorslapen: tussendoor wakker? .....

Waardoor? .....                      Hoe lang wakker? .....

's Morgens ontwaken; snel activiteit? .....                      Vertraagd? .....

's Morgens uitgerust? .....

Prestatievermogen: krachtig .....                      middelmatig .....                      zwak .....

In het dagverloop .....

---

<sup>1</sup> Voorbeeld voor initialen: Kamilla Ölbadia: KaÖl. Enkele initialen kunnen in het gebruik verwisseld worden.

<sup>2</sup> Van toepassing zijnde onderstrepen, of zelf karakteriseren.

Lichaamstemperatuur: ° Celsius

Waar gemeten: ..... met welk soort thermometer: .....

(voor zeven baden)

Datum							
Voor het bad							
Na het narusten							

### Waarnemingen

- a) gedurende het baden
- b) na het narusten
- c) de volgende dag of later

Probeer u alstublieft uw waarnemingen als volgt te ordenen:

Verschijselen aan het lichaam

Levendigheid, prestatievermogen, activiteitsniveau, gemak / lichtheid, vegetatieve verschijnselen.

Gevoelens, stemmingen

Motivatie en initiatieven

Het eerste bad:

Datum:.....

a).....  
.....  
.....

b).....  
.....  
.....

c).....  
.....  
.....

Het tweede bad:

Datum:.....

a).....

.....

.....

b).....

.....

.....

c).....

.....

.....

Het derde bad:

Datum:.....

a).....

.....

.....

b).....

.....

.....

c).....

.....

.....

Het vierde bad:

Datum:.....

a).....

.....

.....

b).....

.....

.....

c).....

.....

.....

Het vijfde bad:

Datum:.....

a).....

.....

.....

b).....

.....

.....

c).....

.....

.....

Het zesde bad:

Datum:.....

a).....

.....

.....

b).....

.....

.....

c).....

.....

.....

Het zevende bad:

Datum:.....

a).....

.....

.....

b).....

.....

.....

c).....

.....

.....