

Saksan paastoakatemia paastonohjaajien (deutsche Fastenakademie dfa) sekä riippumattoman terveystieteiden liiton paastonohjaajien (Verband für unabhängige Gesundheitsberatung UGB) kyselylomake. Molemmat liitot orientoituvat paasto- ja ravintolääkäriliiton säädösten mukaan (Ärztgesellschaft für Heilfasten und Ernährung ÄGHE)

## Kyselylomake paasto- ja terveystieteiden osallistujille

Kurssin ajankohta: \_\_\_\_\_  
Paastonohjaajan nimi ja osoite: \_\_\_\_\_



Kurssin järjestäjä: \_\_\_\_\_

Täytä lomake huolellisesti ja palauta se viimeistään paastokurssin alkaessa. Tietoja käytetään mahdollisimman yksilöllisen paastonohjauksen takaamiseksi ja niitä käytetään vain tätä tarkoitusta varten. Paastonohjaaja on vaitiolovelvollinen eikä anna tietoja eteenpäin.

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_ Sähköposti: \_\_\_\_\_

Syntymäpäivä: \_\_\_\_\_ pituus: \_\_\_\_\_ paino: \_\_\_\_\_

Oletko paastonnut aikaisemmin? KYLLÄ  EI  \_\_\_ kertaa \_\_\_ päivää Ajankohta: \_\_\_\_\_

Mikä on paastokurssin tavoitteesi? (esim. ennaltaehkäisy, uudet elämäntavat, rentoutus...)

Tunnetko olevasi terve ja toimintakykyinen? KYLLÄ  EI   
Jos vastauksesi on ei, mitä sairauksia tai vaivoja sinulla on? \_\_\_\_\_

Käytätkö säännöllisesti lääkkeitä? KYLLÄ  EI   
Jos vastasit KYLLÄ mitä lääkkeitä? \_\_\_\_\_

Juotko kahvia, mustaa tai vihreää teetä?	Usein <input type="checkbox"/>	harvoin <input type="checkbox"/>	en koskaan <input type="checkbox"/>
Poltatko tupakkaa?	Usein <input type="checkbox"/>	harvoin <input type="checkbox"/>	en koskaan <input type="checkbox"/>
Kärsitkö päänsärystä tai migreenistä?	Usein <input type="checkbox"/>	harvoin <input type="checkbox"/>	en koskaan <input type="checkbox"/>
Kärsitkö selkävivusta?	Usein <input type="checkbox"/>	harvoin <input type="checkbox"/>	en koskaan <input type="checkbox"/>
Onko sinulla alhainen verenpaine?	Usein <input type="checkbox"/>		en koskaan <input type="checkbox"/>
Onko sinulla korkea verenpaine?	Usein <input type="checkbox"/>		en koskaan <input type="checkbox"/>
Onko sinulla ollut tai onko vatsa- tai suolistosairauksia?	Usein <input type="checkbox"/>		en koskaan <input type="checkbox"/>
Onko ollut paksusuolen sairauksia?	Usein <input type="checkbox"/>		en koskaan <input type="checkbox"/>
Onko sinulla vatsa- tai suolivaivoja?	Usein <input type="checkbox"/>		en koskaan <input type="checkbox"/>
Oletko taipuvainen oksenteluun, ripuliin tai ummetukseen?	Usein <input type="checkbox"/>		en koskaan <input type="checkbox"/>
Onko ollut tai onko sydän- maksa- tai munuaissairauksia?	Usein <input type="checkbox"/>		en koskaan <input type="checkbox"/>
Onko sinulla diabetes (diabetes mellitus 1)?	Usein <input type="checkbox"/>		en koskaan <input type="checkbox"/>
Kärsitkö diabetes mellitus 2(aikuisiän diabeteksestä)?	Usein <input type="checkbox"/>		en koskaan <input type="checkbox"/>
Kärsitkö tai oletko kärsinyt syömishäiriöstä?	Usein <input type="checkbox"/>		en koskaan <input type="checkbox"/>
Kärsitkö tai oletko kärsinyt ruoka-aineallergiasta?	Usein <input type="checkbox"/>		en koskaan <input type="checkbox"/>
-yliherkkyydestä?	Usein <input type="checkbox"/>	harvoin <input type="checkbox"/>	en koskaan <input type="checkbox"/>
Onko viime aikoina paino pudonnut tahtomatta?	Usein <input type="checkbox"/>		en koskaan <input type="checkbox"/>

Paaston aikana lääkkeiden vaikutus saattaa muuttua. Jos nautit jotain tai useampia seuraavista lääkkeistä, niin voit osallistua paastoon ainoastaan lääkärin valvonnan alla.

- Vahvat verenhyydyttämislääkkeet ( esim. Antikoalugantiit, esim. Markumar)
- Nesteenpoistolääkkeet, diuretika
- Verenpainelääkkeet, (betablocker)
- Ruokahalua estävät lääkkeet
- Ummetuksen poistolääkkeet
- Kilpirauhaslääkkeet (ylitoimintaan)
- Verensokeria säännöstelevät lääkkeet
- Hormoonivalmisteet (insuliini, kortisoni)
- Psyyken lääkkeet (esim. Antiepileptiset lääkkeet, hermolääkkeet, litiumi)

Odottaville äideille, masentuneille ja psyykkisesti sairaille sekä vasta leikatuille henkilöille ei suositella paastoa. Huomioi myös, että ehkäisytabletit eivät ole paaston aikana varma keino. Tarvittaessa varmista tilanne paastolääkäriltä.

Olen tietoinen, että tämä terveys- ja paastokurssi on tarkoitettu terveille ihmisille, siis sillä on selkeästi ennaltaehkäisevä luonne, eikä se ole terapeuttinen lääkärin valvonnan alla tapahtuva paastokuuri. Kurssiin sisältyvät palvelut ilmenevät kurssin esitteestä. Ohjelman muutokset eivät oikeuta korvauksiin.

Allekirjoituksellani takaan olevani terve ja osallistuvani omalla vastuullani paastokurssiin ja hakeutuvani lääkärin vastaanotolle tarvittaessa. Paastokurssin aikana olen itse vastuussa omista teoistani ja päätöksistäni. Hyväksyn osallistumisvaatimukset ja en aseta vaateita paastokurssin vetäjille tai järjestäjille. Ilmoittautuminen on sitova.

Paikka ja aika: \_\_\_\_\_ allekirjoitus: \_\_\_\_\_