

# PERUSTIETOKORTTI

Hyvä asiakas, pyydän teitä ystävällisesti täyttämään tämän lomakkeen ennen hoitoon tuloa. Kyselen asioita, joilla on merkitystä ihonne kunnolle ja hoitosuunnitelmalle. Tarvitsen tietoja myös voidakseni välttää teille sopimattomia hoitotuotteita ja – vaiheita. Antamanne tiedot tallennetaan asiakastietoihin tietosuojasetuksen (EU)2016/679, artiklat 12,13,14,19 perusteella.

Sukunimi \_\_\_\_\_ Etunimi \_\_\_\_\_  
Postiosoite \_\_\_\_\_  
Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_  
Puhelinnumerot \_\_\_\_\_  
Ammatti/ työ \_\_\_\_\_ Syntymäaika \_\_\_\_\_

## Ruokailutottumukset

- epäsäännölliset
- säännölliset

## Ruokavalio

- sekaruokavalio
- kasvisruokavalio
- erikoisruokavalio, mikä \_\_\_\_\_

## Uni

- nukun \_\_ tuntia yössä säännöllisesti
- unirytmini vaihtelee

## Liikuntatottumukset

- säännölliset
- epäsäännölliset

## Auringonottotavat

- kohtuulliset
- usein
- ei lainkaan
- solarium

## UV-herkkyys

- I palaa aina, ei rusketu
- II palaa helposti, ruskettuu huonosti
- III palaa joskus, ruskettuu hyvin
- IV palaa harvoin, ruskettuu hyvin
- VI ei pala koskaan

## Tupakointi

- en tupakoi
- epäsäännöllisesti
- säännöllisesti

## Elämäntilanne

- hyvä, tasapainoinen
- tyydyttävä
- kiireinen
- stressaava

## Allergiat/ Ihoärsytykset

- ei allergioita
- kosmetiikka-allergia mikä? \_\_\_\_\_
- ruoka-aineallergia mikä? \_\_\_\_\_
- siitepölyallergia
- nikkeli-allergia
- kumiallergia
- jodiaallergia
- muu, mikä?

## Terveys

- tarttuvatauti \_\_\_\_\_
- sydän- ja verisuonisairaus \_\_\_\_\_

- veritulppa
- suonikohjut
- raskaus
- diabetes
- reuma \_\_\_\_\_
- syöpä \_\_\_\_\_
- teko- tai metalliosat
- sydämentahdistaja
- tuki- ja liikuntaelinsairaus \_\_\_\_\_

- epilepsia
- Ms-tauti
- kilpirauhasen toimintahäiriö
- astma
- tulehdukselliset suolistosairaudet \_\_\_\_\_
- muu? \_\_\_\_\_

## Ihosairaudet

- psoriasis
- akne
- atooppinen ihottuma
- sieni-infektio \_\_\_\_\_
- herpes \_\_\_\_\_
- muu? \_\_\_\_\_

## Lääkitys

- aknelääkitys \_\_\_\_\_
- kortisonilääkitys \_\_\_\_\_
- epilepsialääkitys \_\_\_\_\_
- antibioottilääkitys \_\_\_\_\_
- sydänlääkitys \_\_\_\_\_
- psyykelääkitys \_\_\_\_\_
- hormonilääkitys \_\_\_\_\_
- e-pillerit \_\_\_\_\_
- verenpainelääkitys \_\_\_\_\_
- nesteenpoistolääkitys \_\_\_\_\_
- verenohennuslääkitys \_\_\_\_\_
- muu? \_\_\_\_\_

## Parhailaan menossa olevat hoidot

## Lisätietoja

## Raumalla / pvm