PERSOONLIJKE HUIDINTAKE

Met deze vragenlijst leer ik jouw huid, je dagelijkse verzorging en je leefstijl beter kennen. Zo kunnen we bespreken wat jouw huid nodig heeft en welke thuisverzorging bij jou past tijdens de kuur.

VOORBEREIDING

Vul zo volledig mogelijk in welke gezichtsproducten je gebruikt. Je hoeft de verpakkingen niet mee te nemen. Weet je de exacte productnaam of ingrediënten niet? Maak dan een foto van de voorkant en ingrediëntenlijst en stuur die vooraf naar ontwerp@tonnyvanderlinden.nl.

1. Over jou

Naam. Wat is je naam?

Leeftijd. Wat is je leeftijd?

Contact. Wat is je e-mailadres of telefoonnummer?

Datum. Op welke datum vul je deze vragenlijst in?

2. Jouw huid

1. Hoe zou je jouw huid op dit moment omschrijven?

☐ Droog ☐ Vochtarm ☐ Normaal ☐ Vet ☐ Gemengd ☐ Gevoelig ☐ Weet ik niet

2. Hoe voelt je huid meestal aan?

☐ Trekkerig ☐ Droog/schilferig ☐ Glanzend/vet ☐ Comfortabel ☐ Wisselend

3. Wat valt je op aan je huid? (Meerdere antwoorden mogelijk)

☐ Fijne lijntjes/rimpels ☐ Minder stevig ☐ Doffe uitstraling
☐ Grove poriën ☐ Pigmentvlekjes ☐ Roodheid ☐ Onregelmatige structuur
☐ Anders

4. Op welk moment van de dag voelt je huid het meest droog of oncomfortabel?

5. Wat zou je graag aan je huid willen verbeteren of meer aandacht willen geven?

PERSOONLIJKE HUIDINTAKE

2. Jouw huid (vervolg)

6. Is je huid de afgelopen jaren veranderd? Zo ja, wat merk je?

3. Gevoeligheid en aandachtspunten

7. Reageert je huid snel op nieuwe producten?

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms ☐ Weet ik niet

8. Ervaar je weleens een van deze verschijnselen?

☐ Branderig/prikkelend ☐ Jeuk ☐ Roodheid ☐ Schilfertjes ☐ Geen van deze

9. Zijn er huidproblemen of aandoeningen waarmee we rekening moeten houden, zoals rosacea, eczeem of acne?

☐ Nee ☐ Ja ☐ Bespreek ik liever persoonlijk

9a. Als je ja hebt geantwoord, wat is voor jouw verzorging relevant?

10. Heb je bekende allergieën of eerder een reactie gehad op cosmetica, parfum, plantenextracten of oliën?

☐ Nee ☐ Ja ☐ Weet ik niet

10a. Zo ja, waarop reageerde je en wat gebeurde er?

11. Gebruik je voorgeschreven huidproducten of medicatie die invloed kan hebben op je huid, of heb je recent een huidbehandeling gehad?

☐ Nee ☐ Ja ☐ Bespreek ik liever persoonlijk

11a. Als je ja hebt geantwoord, geef dan aan wat voor de verzorging relevant is. Je kunt dit ook persoonlijk bespreken.

PERSOONLIJKE HUIDINTAKE

4. Jouw huidige huidverzorging

Noteer waar mogelijk het merk en de volledige productnaam.

12. Gezichtsreiniging (merk/productnaam, hoe vaak?)

13. Dagcrème (merk/productnaam)

14. Nachtcrème (merk/productnaam)

15. Serum(s) en oogcrème (merk/productnaam)

16. Peeling, scrub of gezichtsmasker (welke en hoe vaak?)

17. Andere producten die je voor je gezicht gebruikt

18. Gebruik je producten met een van deze ingrediënten?

☐ Retinol/retinoïden ☐ Vitamine C ☐ AHA-fruitzuren ☐ BHA/salicylzuur
☐ Benzoylperoxide ☐ Weet ik niet ☐ Geen van deze

19. Hoe lang gebruik je je huidige producten al?

☐ Korter dan 1 maand ☐ 1 tot 6 maanden ☐ Langer dan 6 maanden ☐ Wisselend

20. Welke producten bevallen goed? Wat vind je prettig aan het resultaat?

21. Van welke producten krijg je soms een reactie of ben je minder tevreden? Wat merk je?

22. Hoe ziet je ochtend- en avondroutine eruit? In welke volgorde gebruik je de producten?

PERSOONLIJKE HUIDINTAKE

5. Zonbescherming (SPF)

23. Gebruik je zonbescherming voor je gezicht?

☐ Iedere dag ☐ Alleen als de zon schijnt ☐ Vooral op vakantie ☐ Af en toe
☐ Nee

24. Zit er SPF in jouw dagcrème of gebruik je een apart zonnebrandproduct?

☐ Mijn dagcrème bevat SPF ☐ Ik gebruik een aparte SPF naast mijn dagcrème
☐ Ik gebruik beide ☐ Mijn dagcrème bevat geen SPF ☐ Ik weet het niet

25. Welke beschermingsfactor gebruik je?

☐ SPF 15 ☐ SPF 20 ☐ SPF 30 ☐ SPF 50/50+ ☐ Weet ik niet
☐ Ik gebruik geen SPF

26. Welk merk en product gebruik je voor zonbescherming?

27. Breng je gedurende de dag opnieuw SPF aan?

☐ Ja, regelmatig ☐ Alleen bij langdurig buiten zijn ☐ Nee ☐ Weet ik niet

28. Hoeveel ben je gemiddeld buiten, bijvoorbeeld door werk, wandelen of sporten?

☐ Minder dan 30 minuten per dag ☐ 30 minuten tot 2 uur ☐ Meer dan 2 uur
☐ Dit wisselt sterk

29. Gebruik je daarnaast zonbescherming zoals een hoed, pet of schaduw?

☐ Vaak ☐ Soms ☐ Zelden

6. Leefstijl en dagelijkse gewoonten

30. Hoe zou je jouw voedingspatroon omschrijven?

☐ Gevarieerd ☐ Veel plantaardig ☐ Veel kant-en-klaar ☐ Wisselend
☐ Anders

31. Hoe vaak eet of drink je producten met toegevoegde suikers, zoals frisdrank, koek, snoep of zoete snacks?

☐ Zelden ☐ Een paar keer per week ☐ Dagelijks ☐ Meerdere keren per dag

32. Hoeveel water of andere ongezoete dranken drink je gemiddeld per dag?

☐ Minder dan 1 liter ☐ 1 tot 1,5 liter ☐ 1,5 tot 2 liter
☐ Meer dan 2 liter ☐ Weet ik niet

PERSOONLIJKE HUIDINTAKE

6. Leefstijl en dagelijkse gewoonten (vervolg)

33. Beweeg je regelmatig, bijvoorbeeld door wandelen, fietsen of tuinieren?

☐ Bijna iedere dag ☐ Een paar keer per week ☐ Af en toe ☐ Weinig

34. Hoeveel wandel je gemiddeld op een dag?

☐ Minder dan 30 minuten ☐ 30 tot 60 minuten ☐ 1 tot 2 uur
☐ Meer dan 2 uur ☐ Dit wisselt

35. Sport je? Zo ja, welke sport en hoe vaak?

36. Hoe ervaar je je nachtrust?

☐ Goed en uitgerust ☐ Wisselend ☐ Ik slaap onrustig
☐ Ik word vaak moe wakker

37. Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht?

☐ Minder dan 6 uur ☐ 6 tot 7 uur ☐ 7 tot 8 uur ☐ Meer dan 8 uur

38. Hoe ervaar je stress op dit moment?

☐ Weinig ☐ Af en toe ☐ Regelmatig ☐ Veel

39. Waar komt eventuele stress vooral vandaan? Je mag dit kort toelichten.

40. Heb je voldoende momenten van ontspanning en rust?

☐ Ja ☐ Soms ☐ Nee

41. Rook je?

☐ Nee ☐ Ja ☐ Liever bespreek ik dit persoonlijk

42. Drink je alcohol?

☐ Nooit ☐ Af en toe ☐ Een paar keer per week ☐ Dagelijks

43. Is er nog iets in je leefstijl waarvan je denkt dat het invloed heeft op je huid?

PERSOONLIJKE HUIDINTAKE

7. Jouw wensen voor de kuur

44. Wat wil je vooral uit de kuur halen?

- ☐ Een soepelere huid
- ☐ Meer comfort en hydratatie
- ☐ Een frissere uitstraling
- ☐ Aandacht voor fijne lijntjes
- ☐ Meer aandacht voor stevigheid
- ☐ Een eenvoudige verzorgingsroutine
- ☐ Anders

45. Hoeveel tijd wil je thuis aan huidverzorging besteden?

- ☐ Minder dan 5 minuten per dag
- ☐ 5 tot 10 minuten per dag
- ☐ Een uitgebreider ritueel vind ik prettig

46. Welke producten zou je graag in je thuisroutine willen gebruiken?

- ☐ Serum
- ☐ Crème
- ☐ Gezichtsmasker
- ☐ Milde peeling
- ☐ Reiniging
- ☐ Olie/balsem
- ☐ Ik laat me graag adviseren

47. Zijn er geuren, texturen of ingrediënten die je liever vermijdt?

48. Is er nog iets dat je wilt vertellen over je huid, gezondheid, leefstijl of wensen?

PERSOONLIJKE HUIDINTAKE

8. Samen bespreken tijdens de eerste afspraak

Dit gedeelte is voor Tonny om samen met jou in te vullen.

note1. Huidbehoeften en aandachtspunten:

note2. Huidproducten die je gebruikt en wilt blijven gebruiken:

note3. Ingrediënten of producten waar we extra voorzichtig mee zijn:

note4. Mogelijke aanvullingen op je huidige routine:

note5. Persoonlijk thuisverzorgingsadvies tijdens de kuur:

note6. Moment waarop we de routine evalueren:

Goed om te weten

• Je hoeft je huidige producten niet mee te nemen. Noteer de merknaam en volledige productnaam zo nauwkeurig mogelijk. Als je de ingrediënten niet kunt vinden, kun je een foto van de ingrediëntenlijst meenemen of vooraf opsturen.

• De vragenlijst helpt om je huidverzorgingswensen en mogelijke gevoeligheden in kaart te brengen. Het is geen medische huidanalyse of diagnose.

• Nieuwe producten introduceren we bij voorkeur één voor één, zodat je kunt merken hoe je huid erop reageert. De thuisproducten zitten bij de kuur inbegrepen.

• Bij aanhoudende irritatie, onverklaarde huidklachten of twijfel over een huidaandoening is het verstandig je huisarts of dermatoloog te raadplegen.

• Dagelijkse zonbescherming helpt UV-schade en vroegtijdige huidveroudering te beperken. Gebruik SPF volgens de aanwijzingen op de verpakking en breng opnieuw aan wanneer dat nodig is.

Privacy

Je antwoorden worden gebruikt om je huidverzorgingswensen en mogelijke gevoeligheden te bespreken en om je cosmetische thuisroutine tijdens de kuur af te stemmen. Vragen over aandoeningen, allergieën en medicatie kunnen gezondheidsgegevens betreffen. Deel alleen wat nodig is. Je kunt gevoelige onderwerpen ook persoonlijk bespreken. Voor het verzamelen en bewaren van deze gegevens wordt vooraf uitgelegd hoe ze worden gebruikt en beveiligd.

Toestemming. Ik geef toestemming voor het gebruik van mijn antwoorden voor het hierboven beschreven huidverzorgingsadvies.

☐ Ja, ik geef toestemming

PERSOONLIJKE HUIDINTAKE

Ondertekening. Naam en datum (typ hieronder)

Handtekening. Typ je naam als digitale ondertekening

Dank je wel voor het invullen. Ik bespreek je antwoorden graag met je.