

Chestionar de Evaluare prin Corespondență – Dr. ALBU

Management Greutate 2021 - 2022

**„V-ați gândit vreodată că cele mai multe dintre afecțiunile de care suferiți sau veți suferi precum și răspunsul lor, nu întotdeauna satisfăcător, la tratamentul medical se datorează și unor degradări ale funcției și structurii diverselor organe și țesuturi care de-a lungul timpului nu și-au primit cantitățile corecte din nutrienții cu care au fost „proiectate” de natură să funcționeze?
Meditați la acest lucru și ... acționați!”**

Dr. Albu

E-mail de contact: dr.albu@naturomedica.ro

CHESTIONAR DE EVALUARE PRIN CORESPONDENȚĂ Dr. ALBU

Citiți cu atenție aceste informații!

1. CONSULTAȚIA PRIN CORESPONDENȚĂ este o metodă de a permite accesul la o parte dintre serviciile **Centrului de Dietetică, Nutriție Oncologică și Medicină Complementară – „Dr. Albu”** a acelor persoanelor care - din diverse motive (lipsă de timp, distanță, condiții meteo, imobilizare, condiții financiare) - nu se pot deplasa la Centrul nostru în vederea unei consultații clasice.
2. Relația dintre Dvs. și mine, va decurge în două etape principale:
 - I. Completarea de către Dvs. a acestui „CHESTIONAR DE EVALUARE PRIN CORESPONDENȚĂ” și trimiterea lui, către mine, fie prin Curier Rapid fie prin e-mail, pentru a fi analizat în vederea stabilirii planului terapeutic.
 - II. Primirea de către Dvs. a „Consilierii pentru Intervenție de Lifestyle și Echilibrare Micronutrițională” corespunzătoare, care cuprinde:
 - indicațiile personalizate cazului Dvs. cu privire la: modificarea stilului de viață, alimentație (alimente obligatorii/ care trebuie crescute/ de completare /interzise – acolo unde este cazul), indicații de suplimentare nutrițională și igieno-cosmetică (unde este cazul).
 - e-mail cu Serviciul F.N.C “Functional Nutrition Concierge” pentru complexe de micronutrienți și/sau alimentele funcționale/ fortificate care vă sunt indicate în echilibrarea dietei și în suplimentarea nutrițională a afecțiunii Dvs. Mai mult, unele dintre consilieri pot conține și un cadou al nostru către Dvs. și anume un exemplu de meniu pentru o zi, construit pentru Dvs. de către dieticienii Centrului, la indicația mea. Însă nu toate consilierele mele conțin un astfel de bonus, fiind nepotrivit în unele cazuri.
 - o etapă opțională și la alegerea Dvs., este reprezentată de răspunsul meu punctual la un e-mail al Dvs. în care îmi enumerați întrebările și neclaritățile ce privesc materialul primit de la mine.
3. Care sunt pentru Dvs. costurile acestui tip de CONSULTAȚIEI PRIN CORESPONDENȚĂ?

Detalii despre onorariul pentru consultație găsiți în ultima pagină, însă trebuie să știți că:

 - În condițiile primirii documentelor de la noi doar prin e-mail, aveți de achitat doar respectiva suma.
 - **Dacă solicitați însă să le primiți și în format fizic, prin Curier Rapid, vi se vor adăuga și cheltuielile ocazionate de această expediție.**
4. Cum procedați? Respectați următorii pași:
 - A. Completați cu sârguință acest „CHESTIONARUL DE EVALUARE PRIN CORESPONDENȚĂ”!
 - B. Faceți copii după documente medicale pe care le aveți referitoare la afecțiunea/ situația fiziologică pentru care doriți consilierea (analize, bilete de externare din spital, alte investigații). Este de preferat ca printre aceste documente să se regăsească și cele mai recente.
 - C. Trimiteți documentele la mine fie în format electronic prin e-mail, fie introduceți-le într-un plic și trimiteți-le printr-un serviciu de curierat rapid. Astfel, trebuie să trimiteți „CHESTIONARUL DE EVALUARE PRIN CORESPONDENȚĂ”, copiile după documentele medicale și documentul de plată care atestă transferul bancar pentru onorariu.
 - Dacă ați ales varianta de e-mail, trimiteți la adresa: dr.albu@naturomedica.ro
 - Dacă este plic, trimiteți-l prin CURIER RAPID la adresa: **A&A NATUROMEDICA BIO-DIETETIC GROUP srl, Str. Jiului, Nr. 67, Sector 1, București. Tel. 0721.328.509**
5. În maximum 7 zile lucrătoare veți primi prin e-mail (10 zile lucrătoare în cazul Curierului rapid - dacă specificați expres acest mijloc) întreaga consiliere.

Consimțământ informat al Dnă/ Dl. _____
Nr. din registrul de consultație _____ Cod lucrare _____

Înainte de a începe programul terapeutic propus de Centrul nostru trebuie să luați la cunoștință și să înțelegeți următoarele aspecte ale colaborării:

Extrem de important!

A. În situația în care (fapt descurajat de noi), hotărâți să întrerupeți pe termen limitat sau nelimitat tratamentul convențional efectuat prin instituțiile medicale acreditate de norme în vigoare și să rămâneți doar sub influența dieteticii, nutriției, terapiilor complementare practicate în Centrul nostru sau a tratamentelor alternative sau naturiste, sunteți singurul răspunzător pentru această decizie și pentru ce ar putea decurge din ea.

B. **OPTEZ SA PRIMESC ORIGINALUL ACESTEI LUCRĂRI DESPRE INTERVENTIA DE LIFESTYLE NECESARĂ CAZULUI MEU ÎN URMATORUL FORMAT:**

rezumat

(conține circa un sfert din numărul de pagini al lucrării întregi)

Ce trebuie să fac și cum anume?!

in extenso

**Bazele științifice actuale,
De ce trebuie să o fac?!**

Ce trebuie să fac și cum anume?!

Bibliografie științifică.

1. TERAPIILE utilizate în Centrul nostru **nu înlocuiesc procedurile medicale de diagnostic și tratament** și fac parte din categoria „altor activități legate de sănătatea umană în afara celor medicale”. Aceste TERAPII utilizate de noi nu implică diagnostic și prognostic medical, prescriere de medicamente sau de tratamente pentru diversele afecțiuni.
2. Deși legiferate și în ROMÂNIA prin Legea 118/ 2007 și Legea 256/ 2015, metodele terapeutice dietetice, nutriționale, de medicină complementară și de schimbare a stilului de viață nu sunt întotdeauna acceptate de unii medici care, fie le confundă cu practici naturiste, fie nu sunt familiarizați cu regimurile igieno-dietetice sau nu mai sunt receptivi la noile descoperiri din domeniu medical care indică faptul că alimentația și stilul de viață au mare rol în menținerea sănătății și că ele pot participa activ într-un set-up de acțiuni convergente destinate combaterii anumitor deficiențe și afecțiuni. Chiar și în aceste condiții Centrul nostru **nu exclude în niciun fel colaborarea cu medicul Dvs. curant**. Ba dimpotrivă, chiar o încurajăm deoarece Dietetica, Nutriția, Schimbarea Stilului de Viață și Suplimentarea Nutrițională reprezintă o valoroasă complementare (și nu o alternativă) a terapiei medicale convenționale, reprezentând tocmai acel REGIM IGIENO-DIETETIC PERSONALIZAT CAZULUI DVS. pe care - cel puțin teoretic - toți medicii, indiferent de specialitate, ar trebui să-l încurajeze.
Vă rugăm să discutați cu medicului Dvs. curant planul terapeutic propus de noi! Ba chiar, în anumite limite, îi putem pune la dispoziție unele elemente ce-l pot ajuta mult în deciziile terapeutice pe care va trebui să le mai ia în cazul Dumneavoastră!
3. Trebuie să cunoașteți faptul că toate documentele puse la dispoziția Dvs. cu ocazia acestei consultații cât și cele care ar putea urma în legătură cu ea, sunt concepțiile noastre originale în integralitatea lor și v-au fost personalizate pe parcursul consultației. **Toate drepturile asupra conținutului lor ne sunt rezervate! Este interzisă publicarea sau reproducerea integrală sau parțială, sub oricare formă (electronică, mecanică, fotocopiere, etc.), precum și transmiterea oricăror părți din acestea fără acordul nostru!**

Am luat la cunoștință și sunt de acord! *

Data _____

Semnatura _____

(pentru persoanele minore semnează părintii sau îngrijitorul legal)

A. Bifați în tabelul de mai jos, chiar dacă se repetă, afecțiunile/ simptomele/ sindroamele DE CARE AȚI SUFERIT VREODATĂ! (sunt o categorie de afecțiuni care se corelează și cu anumite dezechilibre micronutriționale):

Alergii de orice fel	Hiperaciditate / Reflux / Gastrite / Ulcere	Hiperaciditate / Reflux / Gastrite / Ulcere
Tendința părului de a se îngrășa	Colon Iritabil	Colon Iritabil sau Diaree la emoții
Tendința de a face mătrează	Constipație / Diaree / Alternanța lor	Consulturi la psiholog
Acnee	Hemoroizi / Varice	Boli neuro-psihiatrice de orice fel
Psoriazis	Hepatită cronică	Carii dentare importante până la 30 ani
Cicatrizare întârziată / inestetică a rănilor	Steatoză hepatică	Căderea părului, calviție
Herpes (al buzelor, feței sau genital)	Colecistită cronică	Tulburări ale somnului sau chiar insomnii
Zona Zoster	Litiază/ Microlitiază urinară	Oboseală sau letargie în timpul zilei
Afte bucale	Reumatism/ Artroze / Artrite	Tendința de a plânge ușor
Vegetații veneriene	Glicemie crescută	Dorința de a nu ieși în public
Infecție cu HPV sau rană pe colul uterin	Colesterol crescut	Iritabilitate sau irascibilitate
Etape de cădere mai importantă a părului	Trigliceride crescute	Calciu seric sau ionic scăzut
Pîthiriazis vesicular	Acid uric crescut sau Gută	Spasmofilie, tetanie, "Lipsă de calciu"
Miros neplăcut al transpirației picioarelor	Hipertensiune arterială	Evitarea expunerii la soare
Ciuperca unghiilor sau picioarelor	Cardiopatie ischemică	Am vizitat foarte mulți doctori
Carii dentare importante până la 30 ani	Accident vascular cerebral	Credința că aveți afecțiuni nedescoperite
Infecții respiratorii (măcar 2 pe an)	Diabet zaharat	Reumatism/ Artroze
Infecții urinare, cistite, uretrite, etc.	Toleranță alterată la glucoză	Osteopenie sau Osteoporoză
Faringite sau amigdalite repetate	Sindrom metabolic	Debilitate osoasă cu tendință la fracturi
Anexite, vaginite, prostatite, etc.	Obezitate sau Supraponderalitate	Refacere greoaie după fracturi
Hepatite virale (acute sau cronice)	Sedentarism	Debilitate articulară, entorse sau luxații

B. Descrieți principalele simptome care VĂ DERANJEAZĂ ÎN MOMENTUL DE FAȚĂ !

- _____.
- _____.
- _____.

C. Vă rugăm să completați CU ATENȚIE răspunsurile la următoarele întrebări:

✓ Date personale:

NUME _____

VÂRSTĂ _____ SEX _____ ÎNĂLȚIME _____ GREUTATE _____.

Familie compusă din (persoane cu care locuiți): _____

Locuiesc în mediul: RURAL / URBAN.

Am pregătire: școală primară / studii medii / studii superioare.

✓ Aveți una sau mai multe afecțiuni diagnosticate de medic, PENTRU CARE AȚI PRIMIT INDICAȚIA DE A PIERDE DIN GREUTATE? Dacă DA, vă rugăm să ne dați unele detalii:

Afecțiunea. _____

A fost diagnosticată în urmă cu _____ ani.

Am urmat (făcut) următoarele tratamente convenționale pentru această afecțiune: _____

Terapii alternative urmate pentru această afecțiune _____

Regimuri alimentare urmate pentru această afecțiune și pe care perioadă de timp _____

✓ Alte afecțiuni și tratamente urmate pentru ele.

A. _____

B. _____

- ✓ Afecțiuni grave la persoanele apropiate din familia Dvs.

TATA _____

MAMA _____

FRAȚI / SURORI _____

PARTENERUL DE VIAȚĂ (dacă aveți cel puțin 2 ani de obiceiuri alimentare apropiate) _____

COPIII _____

- ✓ Ați avut variații importante în greutate în ultimele 12 luni?

A. DA! Am pierdut în greutate un număr de _____ Kg într-un interval de _____ luni în urma:

✓ unui regim de slăbire.

✓ fără nici o cauză aparentă.

✓ pentru că nu mai am poftă de mâncare.

B. NU! N-am variat semnificativ în greutate.

C. DA! M-am îngrășat _____ Kg în ultimele _____ luni!

- ✓ Vă odihniți bine?

DA / NU

Dacă NU, atunci explicați mai în amănunt care este cauza (din punctul Dvs. de vedere): _____

- ✓ Cum vă autoevalueați starea fizică?

a. proastă

b. mediocră

c. bună

d. foarte bună

- ✓ Dar starea psihică?

a. proastă

b. mediocră

c. bună

d. foarte bună

- ✓ Cum vă autoevalueați activitatea fizică?

a. sedentar

b. activitate ușoară

c. activitate moderată

d. activitate crescută

- ✓ Câte mese principale aveți zilnic (de regulă)?

a. Trei mese principale.

b. Mai puțin de trei mese principale.

c. Nicio masă principală.

- ✓ Mai „gustați” ceva (alimente sau băuturi cu conținut caloric) între mesele principale?

a. Este o regulă între mese.

b. Rar.

c. Niciodată.

- ✓ Ultima masă a unei zile (chiar și gustare sau ingestie de băuturi dulci) o am în jurul orelor _____.

- ✓ Vă mai treziți noaptea să mâncați sau să beți lichide calorice (băuturi alcoolice, răcoritoare cu zahăr)?

a. Regulat.

b. Uneori.

c. Niciodată.

- ✓ Dacă încă lucrați, ce anume? _____
 Dacă sunteți pensionar, ce ați lucrat și de când nu mai lucrați? _____
- ✓ Ați suferit vreodată intervenții medicale care să necesite transfuzii de sânge?
 Dacă DA, enumerați-le: _____
- ✓ Ați efectuat vreodată un test diagnostic Heidelberg sau un alt test medical de diagnosticare a hipoclorhidriei (cantitate scăzută de acid clorhidric secretată de stomac)? DA / NU
 Dacă răspunsul este DA, ne puteți atașa rezultatul sau măcar relata? _____
- ✓ Care vă este grupa sanguină? **0-I** **A-II** **B-III** **AB-IV**

- ✓ Ați efectuat vreodată Teste pentru Intoleranțe Alimentare? Ex. Cytotoxic Test, Leucotrace, York, ImuPro, ALCAT, etc.
 Dacă DA, vă rog să ne atașați rezultatele sau să ne relațiți toate alimentele la care aveți intoleranță și denumirea testului!
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- ✓ Ați efectuat un Test Nutrigenetic? Dacă da, și aveți și rezultatele lui în limba română, vă rugăm să ne atașați rezultatele!

- ✓ Cu ce frecvență consumați următoarele grupe de alimente? **BIFAȚI ÎN SPAȚIUL CORESPUNZĂTOR!**

Grupa de alimente	Fiecare masă	Zilnic	La 3-5 zile	Săptămânal	Ocazional	Niciodată
Cărnuri						
Pește						
Fructe de mare						
Lactate						
Lapte vegetal						
Ouă						
Uleiuri & Grăsimi						
Semințe & Fructe oleaginoase						
Superalimente						
Legume & Zrazavaturi						
Verdețuri						
Leguminoase						
Fructe						
Fructe roșii și de pădure						
Cereale, Paste, Panificație cu Gluten						
Cereale, Paste, Panificație fără Gluten						
Îndulcitori						
Sare și Condimente						
Sucuri cu zahăr, inclusiv răcoritoare						
Sucuri Bio presate la rece						
Ceaiuri și Infuzii						
Cafea						
Vin și Bere						
Tării						
Apă						
Suplimente Nutriționale						

✓ **INTREBARE OPȚIONALĂ!**

Este o întrebare care ne va ajuta să alegem calitatea alimentelor funcționale și eventual a suplimentelor nutriționale și a dermatocosmeticelelor, dacă acestea vă sunt necesare!

DACĂ NU DORIȚI, NU RĂSPUNDEȚI!! (Dacă considerați nepotrivit, vă rugăm să omiteți acest punct.)

Care credeți că este suma aproximativă lunară pe care o puteți adăuga la cea utilizată acum în scopul de a vă procura în mod obișnuit alimentele și celelalte produse destinate menținerii sănătății personale?

- Sub 250 lei (50 Euro)
- 250 - 500 lei (50 - 100 Euro)
- 500 – 1000 lei (100 – 200 Euro)
- Peste 1000 lei (peste 200 Euro)

Trebuie să țineți cont de faptul că Consiliere pe care o să o primiți, conține și un modul opțional de MONITORIZARE ONLINE pentru o perioadă de 101 zile. Pentru a beneficia de această MONITORIZARE ONLINE trebuie să aveți disponibil un cântar electronic cu baterii noi, pentru monitorizarea zilnică a masei/ "greutății" corporale precum și aplicația WhatsApp, instalată pe telefonul mobil.

Vă mulțumim!

Dr. Horatiu Albu – Consilier Științific – Oncologie Moleculară

Asesor Científico en Departamento Científico – Laboratorios Catálisis s.l, Madrid;

Consilier în România pentru pacienții *Humanitas Cancer Center Milano - Unitate Certificată ca Centru de Excelență pentru Pacienții Internaționali.*

Președinte Fondator al SRMO – Societatea Română de Medicină Ortomoleculară. Vicepreședinte APCMC – Asociația Pentru Combaterea Malnutriției în Cancer.

ESPEN member – Societatea Europeană de Nutriție Clinică și Metabolism, ISIN member/ ASCO member/ ELMO și ROSPEN member. Membru al Ordinului Practicienilor de Medicină Complementară / Alternativă din România. Specialități Medicină Integrativă și Complementară - Clasificare O.M.S.(Legea 118/2007): Diete, Nutriție, Life Style (cod 31-012 OPMCA), Agenți Antioxidanți (cod 11-011 OPMCA), Terapii pt. creșterea imunității (cod 13-012 OPMCA), Megavitamine (cod 35-014 OPMCA), Suplimente Nutriționale (cod 38-014 OPMCA).

Activitate didactică: Lector ref. – Seminarii de Medicină Integrativă – UMF Carol Davila București (2015-2018); Lector invit. – disciplina "Nutriția personalizată – intervenții ortomoleculare, nutrigenetice și nutrigenomice" - UMF Iuliu Hatieganu Cluj-Napoca (2016-2017); Coordonatorul stagiilor de practică pentru grupa București în cadrul studiilor universitare la nivel masteral, NUTRIȚIA și CALITATEA VIETII - UMF Iuliu Hatieganu Cluj-Napoca (2017- . Prof. Coresp.– Vitamoterapii și Suplimentare Nutrițională - UNAM (2019 –2021).

Consilieri: Centrul de Dietetică, Nutriție Oncologică și Medicină Complementară "Dr. ALBU" – București: dr.albu@naturomedica.ro;

Pentru:

PACIENTUL CU DOMICILIUL ÎN ROMÂNIA – cu răspunsul nostru în limba română:

- Costul consultației este **500 RON**. Suma trebuie transferată în contul: **DIETETICĂ ȘI MEDICINĂ INTEGRATIVĂ – DR. ALBU**, Cont IBAN: **RO50 INGB 0000 9999 0732 6130**, Banca: ING BANK BUCUREȘTI CENTRALĂ.
- Plicul/ e-mail-ul primit de la Dumneavoastră trebuie să conțină în mod obligatoriu:
 - ✓ „Chestionarul de evaluare prin corespondență Dr. ALBU – Management Greutate 2021 - 2022” completat.
 - ✓ Documentele medicale din ultimii doi ani – dacă există (numai în limba română).
 - ✓ Documentul bancar care atestă plata.

PACIENTUL CU DOMICILIUL ÎN ALTE ȚĂRI – cu răspunsul nostru în limba română:

- Costul care trebuie achitat este **120 EURO**. Suma trebuie transferată în contul: **DIETETICĂ ȘI MEDICINĂ INTEGRATIVĂ – DR. ALBU**, Cont IBAN: **RO82 BTRL EURC RT05 7896 7001**, Banca: BANCA TRANSILVANIA.
- Plicul/ e-mail-ul primit de la Dumneavoastră trebuie să conțină în mod obligatoriu:
 - ✓ „Chestionarul de evaluare prin corespondență Dr. ALBU – Management Greutate 2021 - 2022” completat.
 - ✓ Documentele medicale din ultimii doi ani – dacă există (numai în limbile română, engleză, franceză, spaniolă, italiană).
 - ✓ Documentul bancar care atestă plata.