

Bepaal je constitutie

Constitutievragenlijst - 27 items

De beoordeling is gebaseerd op negen constitutietypes, die elk worden geëvalueerd aan de hand van drie representatieve symptoomindicatoren.

1. Evenwichtige constitutie (Type A)

- Voelt u zich energiek en vol vitaliteit?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Slaapt u goed en valt u gemakkelijk in slaap?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Bent u makkelijk in de omgang, opgewekt en in staat om u aan te passen aan veranderingen in de omgeving?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

TOTAAL :

2. Qi-deficiëntie constitutie (Type B)

- Voelt u zich snel vermoeid, spreekt u met een zwakke stem of praat u liever niet?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Zweet u snel, zelfs bij lichte inspanning?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Bent u vaker verkouden dan anderen en herstelt u langzaam?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

TOTAAL :

3. Yang-tekortconstitutie (Type C)

- Heeft u vaak koude handen, voeten, taille of knieën?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

- Heeft u het koud in uw buik, rug of onderrug, vooral in de winter?
 ° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Houdt u niet van airconditioning of koude wind, en heeft u vaak last van diarree nadat u verkouden bent geweest?
 ° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

TOTAAL :

4. Yin-tekortconstitutie (Type D)

- Heeft u vaak een droge mond, keel of ogen?
 ° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Voelt u warmte in uw handpalmen, voetzolen of lichaam, of heeft u een droge huid?
 ° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Heeft u vaak last van droge ontlasting, prikkelbaarheid, slapeloosheid, of voelt u zich slechter in de zomer dan in de winter?
 ° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

TOTAAL :

5. Slijm-vocht-constitutie (Type E)

- Voel je je lichamelijk zwaar of traag, of heb je een zachte, te dikke buik?
 ° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Zijn je voorhoofd of borst vaak vetzig, of voelt je mond plakkerig aan?
 ° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Heb je vaak last van een beklemmend gevoel op de borst, overmatig slijm of snurk je tijdens de slaap?
 ° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

TOTAAL :

6. Vocht-warmte-constitutie (Type F)

- Heeft u last van een vette huid, acne of puisten op uw gezicht of neuspunt?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Heeft u last van een bittere smaak in de mond, slechte adem, of vermoeidheid en een zwaar gevoel?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Heeft u last van kleverige, onvolledige stoelgang, donkergele urine, of (voor mannen) vocht in het scrotum?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

TOTAAL :

7. Bloedstasis-constitutie (Type G)

- Heeft u een doffe teint of onverklaarbare blauwe plekken (subcutane bloedingen)?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Heeft u last van hevige menstratiepijn (vrouwen), vaste plaatselijke pijn, of een slecht geheugen en prikkelbaarheid?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Zijn uw lippen donker of paarsachtig, of bloedt uw tandvlees gemakkelijk bij het tandenpoetsen?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

TOTAAL :

8. Qi-stagnatie-constitutie (Type H)

- Voelt u zich vaak depressief, emotioneel somber, of angstig en gespannen?
° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**
- Bent u snel bang of zucht u vaak zonder reden?

° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

- Heeft u last van een opgeblazen gevoel of pijn in de ribben of borsten, of een brok in de keel (pruimenpitgevoel)?

° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

TOTAAL :

9. Speciale constitutie (allergisch type, type I)

- Bent u vatbaar voor allergieën (medicijnen, voedsel, geuren, pollen), of heeft u een voorgeschiedenis van astma of urticaria?

° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

- Heeft u vaak last van een verstopte neus, niezen of een loopneus, zelfs zonder verkouden te zijn?

° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

- Krijgt u gemakkelijk netelroos (bultjes) of paarsrode allergische vlekken op de huid?

° Nooit **1** ° Zelden **2** ° Soms **3** ° Vaak **4** ° Altijd **5**

TOTAAL :

Score berekenen

Elke constitutie omvat 3 vragen, die je elk beantwoordt met een score van van 1 tot 5. Daarna tel je per constitutie de 3 antwoorden bij elkaar

Voorbeeld: Qi-deficiëntie-constitutie:

Soms chronisch vermoeid, vaak zwakke of zachte stem, zelden kortademig na lichte inspanning

$3 + 4 + 2 = 9$ is de score.

Erna reken je de score om naar de conversie score via de volgende formule om je lichaam constitutie te bepalen

Voorbeeld: Oorspronkelijke score 9, aantal items = 3

conversie score = $\frac{\text{originele score} - 3}{12} \times 100$

12

$9 - 3 = 6 \times 100 = 600 : 12 = 50$

Dit gestandaardiseerde scoresysteem zorgt voor consistentie, reproduceerbaarheid en verbeterde klinische betrouwbaarheid i

Interpretatiecriteria

1. Evenwichtige (zachte) constitutie

De evenwichtige constitutie vertegenwoordigt een optimale gezondheidstoestand.

Interpretatie van de toestand

Conversiescore ≥ 60 EN alle andere 8 constituties < 30 Evenwichtige constitutie (Ja)

Conversiescore ≥ 60 EN alle andere 8 constituties < 40 In principe evenwichtig

Anders niet evenwichtig

Belangrijke klinische regel:

Als een van de **onevenwichtige constituties een score van ≥ 40** heeft, wordt de evenwichtige constitutie automatisch geclassificeerd als “niet evenwichtig”, ongeacht de score ervan.

2. Acht onevenwichtige TCM-constituties

Elke constitutie wordt afzonderlijk beoordeeld, waardoor meerdere constituties naast elkaar kunnen bestaan.

Interpretatie conversiescore

≥ 40 Ja (sterk constitutietype)

≥ 30 – 39 (zwakkere constitutie)

< 30 Nee (zwak)

✓ **Meerdere constitutietypes kunnen naast elkaar bestaan**

✓ **Elk type wordt afzonderlijk beoordeeld**

✓ **Resultaten weerspiegelen fysiologische neigingen, geen ziektediagnose**

Klinische betekenis van TCM-constitutieresultaten

Het TCM-constitutiesysteem biedt een gestructureerde manier om inzicht te krijgen in:

- Individuele gezondheidsneigingen
- Functionele lichaampatronen
- Levensstijl en risicopredisposities

Belangrijke klinische inzichten:

- Een persoon kan tegelijkertijd meerdere constitutietypes vertonen
- “zwakke”-resultaten duiden op een vroege fysiologische onbalans
- Het systeem ondersteunt preventieve gezondheidszorg en gepersonaliseerde TCM-behandeling

Opmerkingen over klinische toepassing

Voor een optimale diagnostische nauwkeurigheid mag de vragenlijst niet op zichzelf worden gebruikt. Het wordt aanbevolen om de resultaten te integreren met:

- Tongdiagnose
- Polsdiagnose
- Uitgebreide syndroomdifferentiatie