**QUESTIONNAIRE DE RE-EXAMEN**

CONSIGNES

1/ Merci de retourner ce questionnaire **sous** **format word** **ou pages** à votre chiropracteur par mail avant votre rdv de ré-examen. M**ails de vos chiropracteurs** : amandine.cang@gmail.com, lucas.holden.chiro@gmail.com

2/ Ecrivez vos réponses **dans une autre couleur.** Si vous ne pouvez pas cocher, surlignez votre réponse dans la couleur que le noir.

**NOM, PRENOM :**  **DATE :**

**EVALUATION DE VOS CHANGEMENTS**

1/ **Expliquez le(s) type(s) de changements vous avez remarqué :**

2/ **Estimez votre pourcentage en améliorations (de 0 à 100%) :**

3/ **Cela correspond-il à vos attentes ?** ☐ oui ☐ non

**Sinon, pouvez-vous décrire la localisation, la fréquence et l’intensité de vos symptômes ou quelles sont vos attentes :**

4/ **En dehors de vos symptômes,** **avez-vous remarqué d’autres changements depuis le début des soins**

☐ Moins de médicaments ☐ Tensions musculaires ☐ Respiration ☐ Moins de fatigue

☐ Meilleure digestion ☐ Vue/vision ☐ Sport ☐ Amplitude de mouvement

☐ Force musculaire ☐ Energie ☐ Attitude ☐ Joie/gratitude

☐ Qualité de sommeil ☐ Fonctions de la vessie ☐ Stress ☐ Patience/Tolérance

☐ Bonne humeur ☐ Fonctions sexuelles ☐ Souplesse ☐ Créativité

☐ Constipation ☐ Concentration ☐ Motivation ☐ Meilleure récupération

☐ Diarrhée ☐ Relations sociales ☐ Confiance en soi ☐ Marche

5/ **Quels autres changements avez-vous remarqué depuis le début de vos soins chiropratiques :**

**EVALUATION DE VOTRE SANTE ET BIEN-ÊTRE**

1/ **Avez-vous ?** Oui Non

Respecté le plan de soins recommandé ☐ ☐

Assisté à la réunion d’informations ☐ ☐

Bu de l’eau en quantité suffisante pour votre corps ☐ ☐

Marché 5 à 10 min après chaque ajustement ☐ ☐

2/ **Qu’avez-vous fait pour entretenir et/ou améliorer votre santé et bien-être depuis le début des soins ?**

3/ **Que pensez-vous encore devoir améliorer tout domaine confondu pour améliorer votre santé ?**

4/ **Quels sont vos objectifs** de santé, bien-être et qualité de vie mais aussi vos objectifs personnels et/ou professionnels sur le moyen et long terme ?

5/ **Sur une échelle de 0 à 10 (10 étant la meilleure note), à combien estimez-vous :**

Qualité de sommeil Quantité et qualité d’eau par jour Habitudes alimentaires

Sport ou activité physique Respiration et méditation Équilibre pro /perso

Relations de couple Relations familiales Relations sociales

Santé et bien-être global Niveau de bonheur Niveau d’énergie

Votre posture Votre système immunitaire Loisirs, divertissements

Temps pour soi Niveau de créativité Intuition

Ecoute de soi Souplesse Flexibilité mentale/émotionnelle

Niveau de stress global

**EVALUATION DE VOS CONNAISSANCES**

**Ces réponses vous ont été données lors du rdv d’informations. Nous reprendrons avec vous ce qui vous a posé difficulté.**

1/ Qu’est ce que la santé optimale :

2/ Quels sont les 3 types de stress :

3/ Quelles sont nos 3 phases de soins :

4/ Comment expliquez-vous la chiropraxie à vos proche :

Nous travaillons dans la durée avec 3 phases de soins pour travailler la santé en profondeur.

Parfois, certains résultats peuvent apparaitre rapidement et parfois, cela peut prendre des semaines ou des mois avant que les résultats ne soient visibles.

Pour autant, des changements invisibles sont en train de se mettre en place pour que vous puissiez récolter les fruits de la santé et du bien-être par la suite. C’est pourquoi, nous vérifions régulièrement les changements de votre posture mais aussi les réponses de votre système nerveux.

1/ Citez 3 choses que la chiropraxie vous a apporté :

Votre famille reçoit-elle des soins chiropratiques ? ☐ Oui ☐ Non

Pensez-vous recevoir des soins chiropratiques en prévention ? ☐ Oui ☐ Non

Recommanderiez-vous la chiropraxie à votre famille, entourage et autres personnes ☐ Oui ☐ Non

**N’hésitez pas à recommander notre cabinet à vos proches ou en leur recommandant notre blog et vidéos sur** [lyonchiropracteur.fr](http://lyonchiropracteur.fr)

Fait à , le Signature ou initiales

**Données personnelles** : Nous n’enregistrons pas d’informations personnelles permettant l’identification, à l’exception des formulaires que nos utilisateurs remplissent. Ces informations ne seront pas utilisées sans votre accort et nous les utiliserons seulement pour vous contacter en cas de besoin.