

KWESTIONARIUSZ DIAGNOZY STANU SKÓRY TWARZY by MASHA MINKIN

Część pierwsza – tłusta czy sucha?

Pytanie	Twoja odpowiedź	Punkty
<p>1. Umyj twarz, ale powstrzymaj się od zastosowania jakiegokolwiek kremu nawilżającego, ochronnego, toniku, pudru, czy innych produktów. Po dwóch lub trzech godzinach obejrzyj dokładnie twarz w lustrze, w jasnym świetle. Czy Twoje czoło i policzki wydają się:</p> <p>A. bardzo szorstkie, łuszczące się lub szare</p> <p>B. napięte</p> <p>C. dobrze nawilżone, ale nie odbijają światła</p> <p>D. błyszczące przy świetle</p>		
<p>2. Na zdjęciach Twoja twarz się świeci:</p> <p>A. nigdy, a przynajmniej Ty tego nie zauważyłaś</p> <p>B. czasami</p> <p>C. często</p> <p>D. zawsze</p>		
<p>3. Dwie albo trzy godziny po nałożeniu podkładu, ale nie pudru, Twój makijaż:</p> <p>A. schodzi, albo gromadzi się w zmarszczkach</p> <p>B. jest gładki</p> <p>C. błyszczy się</p> <p>D. wyciera się i błyszczy</p> <p>E. nie używam podkładu</p>		
<p>4. W miejscach o niskiej wilgotności, jak wygląda Twoja skóra twarzy jeśli nie użyjesz kremu nawilżającego lub kremu z filtrem przeciwsłonecznym:</p> <p>A. jest bardzo sucha, ze skłonnością do pęknięcia</p> <p>B. jest napięta</p> <p>C. wygląda normalnie</p> <p>D. błyszczy się, nie ma potrzeby użycia kremu</p> <p>E. nie wiem</p>		
<p>5. Popatrz w lustro powiększające. Ile powiększonych porów o wielkości główki szpilki lub większych widzisz na swojej twarzy:</p> <p>A. żadnych</p> <p>B. tylko kilka w strefie T (czoło i nos)</p> <p>C. dość dużo</p> <p>D. bardzo dużo</p> <p>E. nie wiem (uwaga: prosimy sprawdzić dokładnie jeszcze raz i tylko zakreślić odpowiedź E jeśli naprawdę nie można tego ocenić)</p>		
<p>6. Skórę na Twojej twarzy można scharakteryzować jako:</p> <p>A. suchą</p> <p>B. normalną</p> <p>C. mieszaną</p> <p>D. tłustą</p>		

Pytanie	Twoja odpowiedź	Punkty
7. Przy użyciu mydła, które mocno się pieni, Twoja skóra: A. jest sucha lub popękana B. jest trochę sucha, ale nie pęka C. jest normalna D. jest tłusta E. nie używam mydła lub mydeł w piance (jeśli nie używasz ich dlatego, że przesuszają Twoją skórę wybierz odpowiedź A)		
8. Kiedy nie użyjesz kremu nawilżającego, skóra na Twojej twarzy jest napięta: A. zawsze B. czasami C. rzadko D. nigdy		
9. Masz zatkane pory (zaskórniki lub pryszczki): A. nigdy B. czasami C. rzadko D. zawsze		
10. Twoja skóra ma skłonności do przetłuszczania w strefie T (czoło i nos): A. nigdy B. czasami C. często D. zawsze		
11. Dwie lub trzy godziny po nałożeniu kremu nawilżającego, Twoje policzki są: A. bardzo suche i szorstkie B. gładkie C. lekko błyszczące D. Błyszczące i tłuste lub nie używam kremu nawilżającego		

Przyznaj sobie 1 punkt za każdą odpowiedź A, 2 punkty za każdą odpowiedź B, 3 punkty za każdą odpowiedź C, 4 punkty za każdą odpowiedź D i 2 punkty za każdą odpowiedź E

Wpisz swój wynik tutaj: _____

KWESTIONARIUSZ DIAGNOZY STANU SKÓRY TWARZY MASHA MINKIN

Część druga – wrażliwa czy odporna?

Pytanie	Twoja odpowiedź	Punkty
<p>1. Na Twojej twarzy pojawiają się czerwone wypryski:</p> <p>A. nigdy</p> <p>B. rzadko</p> <p>C. przynajmniej raz w miesiącu</p> <p>D. przynajmniej raz na tydzień</p>		
<p>2. Produkty do pielęgnacji skóry (włącznie z produktami do oczyszczania, kremami nawilżającymi, tonikami czy produktami do makijażu) irytują Twoją cerę, która reaguje trądzikiem, wysypką, swędzeniem lub pieczeniem:</p> <p>A. nigdy</p> <p>B. rzadko</p> <p>C. często</p> <p>D. zawsze</p> <p>E. nie stosuję żadnych produktów do pielęgnacji cery</p>		
<p>3. Czy kiedykolwiek były u Ciebie zdiagnozowane trądzik pospolity, łojotok, trądzik różowaty?</p> <p>A. nie</p> <p>B. znajomi mówią mi, że to mam</p> <p>C. tak</p> <p>D. tak, ciężki przypadek</p> <p>E. trudno powiedzieć</p>		
<p>4. Kiedy nosisz biżuterię z 14-karatowego złota, jak często dostajesz wysypki?</p> <p>A. nigdy</p> <p>B. rzadko</p> <p>C. często</p> <p>D. zawsze</p> <p>E. trudno powiedzieć</p>		
<p>5. Kremy z filtrem przeciwsłonecznym wywołują u Ciebie swędzenie, pieczenie, wypryski lub czerwienienie skóry:</p> <p>A. nigdy</p> <p>B. rzadko</p> <p>C. często</p> <p>D. zawsze</p> <p>E. nigdy nie stosuję kremów z filtrem przeciwsłonecznym</p>		
<p>6. Czy kiedykolwiek zostały u Ciebie zdiagnozowane atopowe zapalenie skóry, egzema lub kontaktowe zapalenie skóry (wyprysk alergiczny)?</p> <p>A. nie</p> <p>B. znajomi mówią, że to mam</p> <p>C. tak</p> <p>D. tak, ciężki przypadek</p> <p>E. trudno powiedzieć</p>		

Pytanie	Twoja odpowiedź	Punkty
<p>7. Jak często dostajesz wysypki od noszenia pierścionków?</p> <p>A. nigdy B. rzadko C. często D. zawsze E. nie nosze pierścionków</p>		
<p>8. Zapachowe płyny do kąpieeli, olejki do masażu czy kremy/balsamy do ciała wywołują u Ciebie wypryski, swędzenie lub przesuszenie skóry:</p> <p>A. nigdy B. rzadko C. często D. zawsze E. nie używam takich produktów (uwaga – wybierz odpowiedź D jeśli nie używasz tych produktów, ponieważ wywołują u Ciebie wyżej wymienione reakcje)</p>		
<p>9. Czy możesz bez problemu używać mydełek hotelowych do mycia ciała i twarzy?</p> <p>A. tak B. przeważnie nie mam z tym problemu C. nie, moja skóra zaczyna swędzieć, robi się czerwona lub dostaję trądziku D. nie, za dużo miałam z tym problemów w przeszłości E. zawsze mam ze sobą swoje produkty, więc nie wiem</p>		
<p>10. Czy u kogoś z Twojej rodziny zdiagnozowano atopowe zapalenie skóry, egzemę, astmę lub alergię?</p> <p>A. nie B. z tego co wiem, tylko u jednej osoby C. u kilku osób D. wiele osób w mojej rodzinie ma atopowe zapalenie skóry, egzemę, astmę i/lub alergię</p>		
<p>11. Co się dzieje jeśli użyjesz zapachowego środka do prania lub chusteczek antystatycznych w suszarce?</p> <p>A. moja cera jest ok B. moja cera jest trochę przesuszona C. skóra mnie swędzi D. skóra swędzi i dostaję wysypki E. trudno powiedzieć lub nigdy ich nie stosuję</p>		
<p>12. Jak często Twoja twarz lub szyja czerwieni się po średnio intensywnych ćwiczeniach, pod wpływem stresu lub silnych emocji, np. złości?</p> <p>A. nigdy B. czasami C. często D. zawsze</p>		
<p>13. Jak często czerwienisz się lub masz wypieki na twarzy po spożyciu alkoholu?</p> <p>A. nigdy B. czasami C. często D. zawsze E. nigdy nie piję alkoholu</p>		

Pytanie	Twoja odpowiedź	Punkty
<p>14. Jak często czerwienisz się lub masz wypieki na twarzy po spożyciu pikantnych lub gorących potraw lub napojów?</p> <p>A. nigdy B. czasami C. często D. zawsze E. nigdy nie jem pikantnych potraw (uwaga: jeśli nie jesz pikantnych lub gorących potraw z powodu zmian na twarzy, wybierz odpowiedź D)</p>		
<p>15. Jak wiele popękanych czerwonych lub niebieskich żyłek widać (lub ile było przed kuracją) na Twojej twarzy i nosie?</p> <p>A. żadnych B. niewiele (jedna do trzech na całej twarzy łącznie z nosem) C. kilka (cztery do sześciu na całej twarzy, łącznie z nosem) D. wiele (powyżej siedmiu na całej twarzy, łącznie z nosem)</p>		
<p>16. Na zdjęciach Twoja twarz jest zaczerwieniona:</p> <p>A. nigdy lub nie zauważyłam B. czasami C. często D. zawsze</p>		
<p>17. Znajomi pytają czy masz oparzenia słoneczne, nawet kiedy ich nie masz:</p> <p>A. nigdy B. czasami C. często D. zawsze D. zawsze jestem poparzona</p>		
<p>18. Makijaż, kremy z filtrem i produkty do pielęgnacji skóry wywołują u Ciebie zaczerwienienia, swędzenie lub opuchliznę:</p> <p>A. nigdy B. czasami C. często D. zawsze E. nie używam tego typu produktów (uwaga: wybierz odpowiedź D jeśli nie używasz tych produktów z powodu zaczerwienienia, swędzenia czy opuchlizny)</p>		

Przyznaj sobie 1 punkt za każdą odpowiedź A, 2 punkty za każdą odpowiedź B, 3 punkty za każdą odpowiedź C, 4 punkty za każdą odpowiedź D i 2 punkty za każdą odpowiedź E

Wpisz swój wynik tutaj: _____

KWESTIONARIUSZ DIAGNOZY STANU SKÓRY TWARZY MASHA MINKIN

Część trzecia – ciemna czy jasna?

Pytanie	Twoja odpowiedź	Punkty
<p>1. Po wypryskach lub wrośniętych włoskach, zostają Ci ciemnobrązowe/czarne plamki:</p> <p>A. nigdy</p> <p>b. czasami</p> <p>C. często</p> <p>D. zawsze</p> <p>E. nigdy nie mam wyprysków ani wrośniętych włosków</p>		
<p>2. Kiedy się skaleczysz, jak długo zostaje Ci na skórze brązowy (nie różowy) ślad?</p> <p>A. nie miewam brązowych śladów po skaleczeniu</p> <p>B. tydzień</p> <p>C. kilka tygodni</p> <p>D. miesiącami</p>		
<p>3. Jak wiele ciemnych plam pojawiło się na Twojej twarzy w trakcie ciąży, przyjmowania leków antykoncepcyjnych lub w trakcie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)?</p> <p>A. nie pojawił się żadne plamy</p> <p>B. jedna</p> <p>C. kilka</p> <p>D. wiele</p> <p>E. to pytanie mnie nie dotyczy (ponieważ jestem mężczyzną lub kobietą, która nigdy nie była w trakcie ciąży, nie przyjmowała leków antykoncepcyjnych lub HTZ, albo nie jestem pewna/pewien czy mam ciemne plamy)</p>		
<p>4. Czy masz ciemne plamy lub przebarwienia nad górną wargą lub na policzkach? Czy miałaś je w przeszłości i usunęłaś?</p> <p>A. nie</p> <p>B. nie jestem pewna</p> <p>C. tak, są (były) mało zauważalne</p> <p>D. tak, są (były) bardzo zauważalne</p>		
<p>5. Czy ciemne plamy na Twojej twarzy są bardziej widoczne na słońcu?</p> <p>A. nie mam ciemnych plam</p> <p>B. trudno powiedzieć</p> <p>C. są trochę bardziej widoczne</p> <p>D. są zdecydowanie bardziej widoczne</p> <p>E. regularnie używam kremów z filtrem przeciwsłonecznym i nie wystawiam twarzy na słońce</p> <p>(uwaga: jeśli konsekwentnie stosujesz ochronę przeciwsłoneczną, żeby uniknąć ciemnych plam, wybierz odpowiedź D)</p>		

Pytanie	Twoja odpowiedź	Punkty
<p>6. Czy kiedykolwiek zdiagnozowano u Ciebie ostudę, jasno- lub ciemnobrązowe albo szare plamy na twarzy?</p> <p>A. nie B. raz, ale już znikły C. tak D. tak, ciężki przypadek E. trudno powiedzieć</p>		
<p>7. Czy masz lub kiedykolwiek miałaś brązowe plamki (piegi lub plamy słoneczne) na twarzy, dekolcie, plecach lub ramionach?</p> <p>A. nie B. tak, kilka (1 do 5) C. tak, sporo (6-15) D. tak, bardzo wiele (16 lub więcej)</p>		
<p>8. Kiedy wychodzisz na słońce po kilku miesiącach przerwy, Twoja skóra:</p> <p>A. szybko jest poparzona B. najpierw jest czerwona, później ciemnieje C. opala się D. moja skóra jest naturalnie ciemna, więc ciężko ocenić, czy ciemnieje jeszcze bardziej</p>		
<p>9. Jak reaguje Twoja skóra na długie, wielodniowe wystawianie na słońce?</p> <p>A. jest poparzona, z pęcherzykami, ale nie zmienia koloru B. jest lekko ciemniejsza C. jest znacznie ciemniejsza D. moja skóra jest naturalnie ciemna, więc ciężko ocenić czy ciemnieje jeszcze bardziej E. trudno powiedzieć</p>		
<p>10. Czy pojawiają się u Ciebie piegi (małe 1-2mm, płaskie, okrągłe, ciemne plamki) kiedy wychodzisz na słońce?</p> <p>A. nie, nigdy B. co roku pojawia się kilka nowych C. często pojawiają się nowe D. moja skóra jest naturalnie ciemna, więc ciężko ocenić czy ciemnieje jeszcze bardziej E. nigdy nie wychodzę na słońce</p>		
<p>11. Czy któreś z Twoich rodziców ma piegi? Jeśli tak to ile? Jeśli żadne lub jedno z rodziców miało piegi, odpowiedz na pytanie. Jeśli oboje mieli piegi, odpowiedz zgodnie z tym, które miało ich więcej.</p> <p>A. nie B. kilka, na twarzy C. wiele, na twarzy D. wiele, na twarzy, dekolcie, szyi i ramionach E. trudno powiedzieć</p>		
<p>12. Jaki jest naturalny kolor Twoich włosów? (jeśli siwy, podaj kolor włosów przed siwieniem)</p> <p>A. blond B. brązowy C. czarny D. rudy</p>		

Pytanie	Twoja odpowiedź	Punkty
13. Czy Ty lub ktoś z Twojej najbliższej rodziny chorował ma czerniaka? A. nie B. 1 osoba w mojej rodzinie C. więcej niż 1 osoba D. tak, chorowałam na czerniaka E. trudno powiedzieć		
14. Jeśli masz ciemne plamy w miejscach często ekspozowanych na działanie słońca, dodaj 5 punktów do swojego wyniku		

Przyznaj sobie 1 punkt za każdą odpowiedź A, 2 punkty za każdą odpowiedź B, 3 punkty za każdą odpowiedź C, 4 punkty za każdą odpowiedź D i 2 punkty za każdą odpowiedź E

Wpisz swój wynik tutaj: _____

KWESTIONARIUSZ DIAGNOZY STANU SKÓRY TWARZY MASHA MINKIN

Część czwarta – pomarszczona czy napięta?

Pytanie	Twoja odpowiedź	Punkty
<p>1. Czy masz zmarszczki na twarzy?</p> <p>A. nie, nawet przy ruchach takich jak uśmiech, grymas lub unoszenie brwi</p> <p>B. tylko przy uśmiechaniu się, grymasie lub unoszeniu brwi</p> <p>C. tak, przy ruchach twarzy i kilka kiedy nie wykonuję żadnych ruchów mimicznych</p> <p>D. zmarszczki są widoczne nawet kiedy się nie uśmiecham, nie krzywię i nie unoszę brwi</p>		
<p>2. Na jaki wiek wygląda skóra na twarzy Twojej matki?</p> <p>A. 5 do 10 lat młodziej niż faktycznie</p> <p>B. Na swój wiek</p> <p>C. 5 lat starzej niż faktycznie</p> <p>D. Więcej niż 5 lat starzej niż faktycznie</p> <p>E. Nie dotyczy: Jestem adoptowana/y lub nie pamiętam</p>		
<p>3. Na jaki wiek wygląda skóra na twarzy Twojego ojca?</p> <p>A. 5 do 10 lat młodziej niż faktycznie</p> <p>B. Na swój wiek</p> <p>C. 5 lat starzej niż faktycznie</p> <p>D. Więcej niż 5 lat starzej niż faktycznie</p> <p>E. Nie dotyczy: jestem adoptowana/y lub nie pamiętam</p>		
<p>4. Na jaki wiek wygląda skóra na twarzy Twojej babki po stronie matki?</p> <p>A. 5 do 10 lat młodziej niż faktycznie</p> <p>B. Na swój wiek</p> <p>C. 5 lat starzej niż faktycznie</p> <p>D. Więcej niż 5 lat starzej niż faktycznie</p> <p>E. Nie dotyczy: Jestem adoptowana/y lub nie pamiętam</p>		
<p>5. Na jaki wiek wygląda skóra na twarzy Twojego dziadka po stronie matki?</p> <p>A. 5-10 lat młodziej niż faktycznie</p> <p>B. na swój wiek</p> <p>C. 5 lat starzej niż faktycznie</p> <p>D. więcej niż 5 lat starzej niż faktycznie</p> <p>E. nie dotyczy: jestem adoptowana lub nie pamiętam</p>		
<p>6. Na jaki wiek wygląda skóra na twarzy Twojej babki po stronie ojca?</p> <p>A. 5 do 10 lat młodziej niż faktycznie</p> <p>B. na swój wiek</p> <p>C. 5 lat starzej niż faktycznie</p> <p>D. więcej niż 5 lat starzej niż faktycznie</p> <p>E. nie dotyczy: jestem adoptowana lub nie pamiętam</p>		

Pytanie	Twoja odpowiedź	Punkty
<p>7. Na jaki wiek wygląda skóra na twarzy Twojego dziadka po stronie ojca?</p> <p>A. 5 do 10 lat młodziej niż faktycznie</p> <p>B. na swój wiek</p> <p>C. 5 lat starzej niż faktycznie</p> <p>D. więcej niż 5 lat starzej niż faktycznie</p> <p>E. nie dotyczy : jestem adoptowana lub nie pamiętam</p>		
<p>8. Czy kiedykolwiek w Twoim życiu opalałaś się więcej niż 2 tygodnie w roku? Jeśli tak, to ile lat łącznie to trwało? Prosimy wliczyć w to opalanie w trakcie grania w tenisa, łowienia ryb, gry w golfa, jazdy na nartach i innych zajęć na świeżym powietrzu. Plaża nie jest jedynym miejscem gdzie można się opalić.</p> <p>A. nigdy</p> <p>B. 1 do 5 lat</p> <p>C. 5-10 lat</p> <p>D. więcej niż 10 lat</p>		
<p>9. Czy kiedykolwiek w życiu opalałaś się sezonowo przez dwa tygodnie w roku lub mniej? Jeśli tak, to jak długo?</p> <p>A. nigdy</p> <p>B. 1 do 5 lat</p> <p>C. 5 do 10 lat</p> <p>D. więcej niż 10 lat</p>		
<p>10. Biorąc pod uwagę miejsca, w których mieszkałaś, jak bardzo byłaś wystawiona na działanie promieni słonecznych w swoim życiu?</p> <p>A. nie bardzo, mieszkałam przeważnie w miejscach gdzie było szaro i pochmurno</p> <p>B. umiarkowanie, czasem mieszkałam w bardziej, czasem w mniej nasłonecznionym miejscu</p> <p>C. średnio, mieszkałam w miejscach dość nasłonecznionych</p> <p>D. bardzo, mieszkałam w regionach tropikalnych, północnych lub innych silnie nasłonecznionych miejscach</p>		
<p>11. Twoim zdaniem, na ile lat wyglądasz?</p> <p>A. 1 do 5 lat mniej niż w rzeczywistości</p> <p>B. na mój wiek</p> <p>C. 5 lat więcej niż w rzeczywistości</p> <p>D. więcej niż na 5 lat niż w rzeczywistości</p>		
<p>12. Przez ostatnie 5 lat, jak często świadomie lub nieświadomie pozwalałaś swojej skórze opalać się w trakcie zajęć na świeżym powietrzu?</p> <p>A. nigdy</p> <p>B. raz na miesiąc</p> <p>C. raz na tydzień</p> <p>D. codziennie</p>		
<p>13. Ile razy korzystałaś z solarium?</p> <p>A. nigdy</p> <p>B. 1 do 5 razy</p> <p>C. 5 do 10 razy</p> <p>D. wielokrotnie</p>		

Pytanie	Twoja odpowiedź	Punkty
14. Ile papierosów wypaliłaś w swoim życiu (również biernie)? A. zero B. kilka paczek C. kilkadziesiąt paczek D. palę codziennie E. nigdy nie palę, ale mieszkałam lub pracowałam z osobami, które paliły w mojej obecności		
15. Określ na ile zanieczyszczone jest powietrze w miejscu Twojego zamieszkania: A. powietrze jest bardzo czyste B. przez część roku, ale nie cały, mieszkam w miejscu gdzie jest czyste powietrze C. powietrze jest dość zanieczyszczone D. powietrze jest bardzo zanieczyszczone		
16. Przez jak długi okres czasu używałaś retinoidów, takich jak retinol? A. wiele lat B. sporadycznie C. kiedyś, do leczenia trądziku w młodości D. nigdy		
17. Jak często obecnie jesz owoce i warzywa? A. przy każdym posiłku B. raz dziennie C. czasami D. nigdy		
18. Jaki procent Twojej diety składa się z owoców i warzyw? (Uwaga: soki się nie liczą, chyba, że były świeżo wyciskane) A. 75-100 B. 25-75 C. 10-25 D. 0-25		
19. Jaki jest naturalny kolor Twojej skóry (bez opalania i samoopalaczy)? A. ciemny B. śniady C. jasny D. bardzo jasny		
20. Jakie jest Twoje pochodzenie etniczne (prosimy wybrać najlepszą możliwą odpowiedź) A. afroamerykańskie/karaibskie B. azjatyckie/hinduskie/śródziemnomorskie/inne C. latynoskie D. białe		
21. Jeśli masz więcej niż 50 lat, dodaj 5 punktów do swojego wyniku. Jeśli masz 65 lat lub więcej, dodaj 7 punktów do swojego wyniku.		

Przyznaj sobie 1 punkt za każdą odpowiedź A, 2 punkty za każdą odpowiedź B, 3 punkty za każdą odpowiedź C, 4 punkty za każdą odpowiedź D i 2 punkty za każdą odpowiedź E

Wpisz swój wynik tutaj: _____