

UPITNIK - FITZPATRICK SKALA

Upute: Uz svaki odgovor navedena je brojčana vrijednost. Odaberite jedan odgovor na svako pitanje i zbrojite brojeve povezane s vašim odgovorima. Bodovanje je dostupno na kraju kviza.

Koje su vam boje oči?

- 0 – Svijetloplava, siva, zelena**
- 1 – Plava, siva ili zelena**
- 2 – Plava**
- 3 – Tamnosmeđa**
- 4 – Smečkastocrna**

Koja vam je prirodna boja kose?

- 0 – Pješčanocrvena**
- 1 – Plava**
- 2 – Kestenjasta/Tamnosmeđa**
- 3 – Tamnosmeđa**
- 4 – Crna**

Koja vam je boja kože (neizložena područja)?

- 0 – Crvenkasta**
- 1 – Vrlo blijeda**
- 2 – Blijeda s bež nijansom**
- 3 – Svijetlosmeđa**
- 4 – Tamnosmeđa**

Imate li pjegice na neizloženim područjima?

- 0 – Mnogo**
- 1 – Nekoliko**
- 2 – Malo**
- 3 – Slučajno**
- 4 – Nimalo**

Što se događa kada predugo ostanete na suncu?

- 0 – Bolno crvenilo, mjehurići, ljuštenje**
- 1 – Mjehurići nakon kojih slijedi ljuštenje**
- 2 – Opekline ponekad nakon kojih slijedi ljuštenje**
- 3 – Rijetke opekline**
- 4 – Nikad nisam imao/la opekline**

U kojoj mjeri potamnite?

- 0 – Jedva ili uopće ne**
- 1 – Svijetla preplanulost**
- 2 – Umjerena preplanulost**
- 3 – Vrlo lako potamnim**
- 4 – Brzo potmanim**

potamnite li nakon nekoliko sati izlaganja suncu?

- 0 – Nikad**
- 1 – Rijetko**
- 2 – Ponekad**
- 3 – Često**
- 4 – Uvijek**

Kako vaše lice reagira na sunce?

- 0 – Vrlo osjetljivo**
- 1 – Osjetljivo**
- 2 – Normalno**
- 3 – Vrlo otporno**
- 4 – Nikad nisam imao problema**

Kada ste zadnji put izložili svoje tijelo/lice suncu (ili solariju/kremi za tamnjenje)?

- 1 – Prije više od 3 mjeseca**
- 2 – Prije 2-3 mjeseca**
- 3 – Prije 12 mjeseci**
- 4 – Prije manje od mjesec dana**
- 5 – Prije manje od 2 tjedna**

Izlažete li svoje lice suncu?

- 1 – Nikad**
- 2 – Gotovo nikad**
- 3 – Ponekad**
- 4 – Često**
- 5 – Uvijek**

Zbrojite svoje bodove i usporedite svoj rezultat s donjim rezultatima kako biste pronašli svoj tip kože.

REZULTATI KVIZA NA FITZPATRICKOJ SKALI

- 0-7 = Tip I**
- 8-16 = Tip II**
- 17-25 = Tip III**
- 25-30 = Tip IV**
- Preko 30 = Tip V-VI**

PROFESIONALNA ANALIZA KOŽE



*Detaljna procjena za
personalizirani plan njege.*

- ☐ Normalna – Uravnotežena vlažnost, čiste, male pore.
- ☐ Suha – Zatezanje, perutanje ili gruba tekstura.
- ☐ Masna – Vidljiv sjaj, proširene pore, sklonost začepljenju.
- ☐ Mješovita – Masna T-zona sa suhim ili normalnim obrazima.
- ☐ Osjetljiva – Sklona crvenilu, svrbežu ili peckanju

PRIMARNI KOŽNI PROBLEMI

- ☐ Aktivne akne / Izbijanja akni
- ☐ Hiperpigmentacija / Oštećenja od sunca
- ☐ Fine linije i bore
- ☐ Gubitak elastičnosti / Opuštanje
- ☐ Rozacea / Vidljive kapilare
- ☐ Dehidracija / Beživotnost
- ☐ Neujednačena tekstura kože

TRENUTNA RUTINA

- ☐ Dubinsko čišćenje
- ☐ Hidratacija i sjaj
- ☐ Učinci protiv starenja
- ☐ Kontrola akni
- ☐ Smanjenje pigmentacije
- ☐ Ublažavanje crvenila
- ☐ Opće opuštanje

Fitzpatrickova skala kože

