

HVORDAN GÅR JEG OG HAR DET?

Dato for udfyldelse.: _____

Vurder dit helbred for hver af de nedenstående symptomer - ud fra dit daglige velbefindende nu. Brug rating fra 0 – 4.

- 0 - Opleves aldrig eller næsten aldrig
- 1 - Kommer lejlighedsvist og i let grad.
- 2 - Kommer engang imellem og i mere tydelig grad
- 3 - Mærkes ofte og i moderat styrke
- 4 - Genrer ret ofte og i svær styrke

HOVED _____ Hovedpiner
 _____ Uklar, som på vej til at besvime
 _____ Svimmelhed
 _____ Søvnløshed
 Total _____

ØJNE _____ Kløende og løber i vand
 _____ Hævede, rødmende eller klistrede øjenlåg
 _____ Poser eller mørke rande under øjnene
 _____ Sløret eller tunnelsyn (Ikke nærsynet - eller langsynet)
 Total _____

ØRER _____ Kløende ører
 _____ Ørepiner, øreinfektioner
 _____ Flåd fra øret
 _____ Ringen for ørerne, høretab
 Total _____

NÆSE _____ Tæt, tilstoppet næse
 _____ Bihuleproblemer
 _____ Høfeber, vandtyndt løb fra næsen
 _____ Anfald af nysen
 _____ Rigelig slimdannelse
 Total _____

MUND/
 SVÆLG _____ Kronisk hoste
 _____ Rønnen, hyppigt brug for at klare halsen
 _____ Øm ru hals, hæshed, stemmetab
 _____ Hævet og misfarvet tunge, gummer, læber
 _____ Forkølelsessår
 Total _____

HJERTE _____ Irregulær eller overspringende hjerteslag
 _____ Hurtig eller dunkende hjerteslag
 _____ Brystmerter
 Total _____

LUNGER _____ Slimdannelse og ophost
 _____ Astma, bronkitis
 _____ Kortåndethed
 _____ Åndedrætsbesvær
 Total _____

HUD _____ Acne/ uren hud



NORDICMEDICINE INST.

	_____	Høfeber, udslet og tør hud	
	_____	Hårtab	
	_____	Rødmen, hedeture	
	_____	Udtalt svedtendens	Total _____
FORDØJELSE	_____	Kvalme, opkast	
	_____	Diarre	
	_____	Forstoppelse	
	_____	Oppustethed	
	_____	Bøvsen og tarmluftafgang	
	_____	Halsbrand	
	_____	Mavepine	Total _____
LED/ MUSKELR	_____	Smerte og ømhed i leddene	
	_____	Gigt	
	_____	Stivhed og bevægelsesindskrænkninger	
	_____	Smerter og ømhed i muskler	
	_____	Følelse af svaghed og udmattelse	Total _____
VÆGT	_____	Overspisen/-drikken (binge eating)	
	_____	Stærk trang til bestemt slags mad	
	_____	Overvægt - Tvangsspising	
	_____	Væskephobninger	
	_____	Undervægt	Total _____
ENERGI/ AKTIVITET	_____	Træthed, sløvhed	
	_____	Apati, mathed	
	_____	Hyperaktivitet	
	_____	Rastløshed	Total _____
MENTALT	_____	Dårlig hukommelse	
	_____	Forvirret, dårlig opfattelsesevne	
	_____	Ringe koncentrationsevne	
	_____	Svag fysisk koordination	
	_____	Svært ved at tage beslutninger	
	_____	Stammen eller hakkende tale	
	_____	Sløret tale	
	_____	Indlæringsvanskeligheder	Total _____
FØLELSER	_____	Humørsvingninger	
	_____	Angst, frygt, nervøsitet	
	_____	Vrede, iritabilitet, aggressioner	
	_____	Depression	Total _____
SØVN	_____	Vågner træt	
	_____	Vågner træt og er træt resten af dagen	
	_____	Skal have kaffe for at vågne	



_____ Vågner og har ikke lyst til at stå op
_____ Falder nemt i søvn og sover hele natten
_____ Har svært ved at falde i søvn
_____ Falder nemt i søvn, vågner om natten og kan ikke sove igen

ANDET

_____ Bliver ofte syg
_____ Hyppige og bydende vandladninger
_____ Kløe i skridtet/ved kønsorganer/udflåd Total _____

SAMLET SCORE

ALLE POINTS SAMMENLAGT for s. 1+2+3 = I alt _____

PÅ EN SKALA FRA 0 -100%.

HVOR ER DU LIGE NU I FORHOLD TIL AT VÆRE 100% PÅ TOPPEN, ELLER DER HVOR DU ØNSKER DIG AT VÆRE – SKRIV I % PÅ LINIERNE:

FYSISK FRISKHED, OVERSKUD, YDEEVNE:

0% |-----| 100%

MENTAL YDEEVNE, COOPINGSEVNE, FOKUSERET EKSEKVERING:

0% |-----| 100%

PSYKISK ROBUSTED OG EVNE TIL AT TALE OM DE FØLELSEMÆSSIGE OG SVÆRE TING BÅDE PROFESSIONELT OG PRIVAT:

0% |-----| 100%

HVOR MOTIVERET ER DU PÅ HVERDAGE TIL AT STÅ OP TIL DIT LIV OG TIL DIT ARBEJDE:

0% |-----| 100%

HVOR TILFREDS ER DU MED DIN WORK/LIFE BALANCE – LIGE NU:

0% |-----| 100%

HVOR MENINGSFYLDT ER DIT ARBEJDSLIV FOR DIG - LIGE NU:

0% |-----| 100%



HVOR UDVIKLENDE OG STIMULERENDE ER DIT ARBEJDSLIV SOCIALT OG FAGLIGT – LIGE NU:

0% |-----| 100 %

Mange tak for dit svar
Venlig hilsen
Nordic Medicine Institut



