

Status skema

Et såkaldt MSQ-skema, der hjælper til at få overblik over dit udgangspunkt, samt til at følge med i din udvikling.

HEDDA
LØVENHØJ
ERNÆRINGSTERAP
I

Navn:

Dato:

Udfyld skemaet med dette pointsystem:

0 = Jeg har aldrig eller næsten aldrig disse symptomer

1 = Jeg har disse symptomer af og til, men de er lette

2 = Jeg har disse symptomer af og til, og de er svære

3 = Jeg har disse symptomer ofte, men de er lette

4 = Jeg har disse symptomer ofte, og de er svære

Hovedet

___ Hovedpine

___ Besvimelse

___ Svimmelhed

___ Søvnbesvær

Total: _____

Øjne

___ Væskende og kløende øjne

___ Mørke ringe eller poser under øjne

___ Hævede, røde eller kløende øjenlåg

___ Dobbeltsyn eller tågesyn (ikke lang- eller nærsynethed)

Total: _____

Ører

___ Kløen i ørerne

___ Ondt i ørerne, øreinfektioner

___ Væskende ører

___ Nedsat hørelse, ringen, tinnitus

Total: _____

Næse

- Stoppet næse
- Problemer med slimhinder
- Høfeber
- Nyseanfald
- Generende slim i næsen

Total: _____

Mund og svælg

- Kronisk hosten
- Harken, slim i halsen
- Ømt svælg, hæshed, mister stemmen
- Hævet, misfarvet tandkød, tunge eller læber
- Mundbetændelse

Total: _____

Hud

- Acne
- Nældefeber, eksem eller tørhed
- Hårtab
- Rødmen eller røde pletter
- Unormal stærk sveden

Total: _____

Hjerte

- Uregelmæssige eller overspringende hjerteslag
- Hurtige eller hamrende hjerteslag
- Smerter i brystet

Total: _____

Lunger

- Trykken for brystet
- Astma, bronkitis
- Stakåndet
- Vanskeligt ved at få vejret

Total: _____

Fordøjelse

- Ildebefindende eller opkastning
- Diarré
- Forstoppelse
- Følelse af oppustethed

___ Opstød eller luft
___ Halsbrand
___ Tarm/mavepine
Total: _____

Muskler og led

___ Ømhed og smerter i led
___ Gigt
___ Stivhed eller begrænset bevægelighed
___ Ømhed og smerter i muskler
___ Følelse af svaghed og træthed
Total: _____

Vægt

___ Stort behov for mad og drikke
___ Overvægt
___ Tvangspisning
___ For meget vand i kroppen
___ Undervægt
___ Dagligt behov for særlige fødevarer
Total: _____

Energi og aktivitet

___ Træthed, sløvhed
___ Apati, langsomhed
___ Hyperaktivitet
___ Rastløshed
Total: _____

Tankevirksomhed

___ Sløret tale
___ Indlæringsvanskeligheder
___ Forvirring, dårlig opfattelsesevne
___ Dårlig fysisk koordination
___ Koncentrationsvanskeligheder
___ Dårlig hukommelse
___ Stammen, hakkende tale
___ Vanskelighed ved at tage beslutninger
Total: _____

Følelser

___ Svingende humør

___ Angst, frygt eller nervøsitet

___ Vrede, irritation, aggressivitet

___ Depression

Total: ___

Øvrigt

___ Ofte syg

___ Tissetrang, ofte og omgående

___ Kløen, eventuelt udflåd ved kønsorganerne

Total: ___

Sammenlagt i alt: _____