

## Symptomer

Bedøm hvordan du har haft det de sidste måneder efter denne skala og skriv det aktuelle tal ud for symptomet. Der hvor det er relevant må du gerne skrive årstal eller hvor længe du har haft symptomet.

0 = Jeg har aldrig eller næsten aldrig dette symptom.

1 = Jeg har dette symptom af og til, men i lettere grad.

2 = Jeg har dette symptom af og til, men i svær grad.

3 = Jeg har dette symptom ofte, men i lettere grad.

4 = Jeg har dette symptom ofte og i så svær grad at det hæmmer min dagligdag.

5 = Jeg har ikke dette symptom nu, men har haft det tidligere.

### Hovedet:

- Hovedpine
- Migræne
- Svimmelhed
- Søvnbesvær
- Vågner om natten
- Taber hovedhåret

### Ører:

- Kløen i ørene
- Ondt i ørene
- Infektion i ørerne
- Væskende ører
- Eksem ved øret
- Nedsat hørelse
- Ringen, susende, støjende for ørerne

### Øjne:

- Væskende/rindende øjne
- Øjenbetændelse
- Kløende øjne
- Tørre øjne - følelsen af at have sand i øjnene
- Lys følsomme øjne
- Mørke rander og poser under øjnene
- Hævede, røde eller kløende øjenlåg
- Det hvide i øjnene er gult
- Dobbelt syn eller tåget syn

### Næsen:

- Stoppet/tæt i næsen
- Løbende næse
- Næseblod
- Tørre slimhinder i næsen
- Bihulebetændelse
- Polypper i næsen
- Høfeber - i sæsonen
- Høfeber - hele året
- Nyseanfald
- Klar/hvid væske fra næsen
- Gul/grønt snot fra næsen

### Mund og svælg:

- Kronisk hoste
- Tør hoste
- Hoste med slim
- Harken, slim i halsen/munden
- Ømt svælg, hæshed, mister stemmen
- Hævet tandkød
- Hævede mandler
- Parodontose
- Mundbetændelse
- Blister i munden
- Blødende tandkød
- Stor tørst
- Hvid belægning på tungen
- Dårlig ånde
- Forkølelsessår

**Hjertet:**

- Uregelmæssigt eller overspringende hjerteslag
- Hurtige eller hamrende hjerteslag
- Smerte/trykken for brystet
- For højt blodtryk
- For lavt blodtryk

**Muskler og led:**

- Ømhed og smerter i led
- Ømhed eller smerter i muskler
- Gigt eller gigtagtige symptomer
- Stivhed eller begrænset bevægelighed
- Følelse af svaghed og træthed
- Ryster
- Kramper
- Vanskelig ved at koordinere bevægelser

**Hud:**

- Uren hud/akne
- Kløende hud
- Nældefeber
- Eksem
- Psoriasis
- Tørhed
- Rødmen eller røde pletter
- Unormal stærk sv eden
- Små knopper
- Overfølsomhed eller allergi
- Gulsot, gul hudfarve

**Lunger:**

- Astma
- Bronkitis
- Åndenød
- Lungebetændelse

**Fordøjelsen:**

- Kvalme
- Opkastning
- Halsbrand
- Svingende i maven
- Mavepine
- Anspændt fornemmelse i mave/tarm
- Diarré
- Forstoppelse

- Kløe ved endetarmen
- Træthed ½ time efter måltiderne
- Træthed 2-3 time efter måltiderne
- Sure opstød
- Luft i maven
- Oppustet
- Maden ligger tungt i maven
- Ildelugtende luft for tarmsystemet
- Ildelugtende afføring
- Ufordøjet mad i afføringen
- Gul, klistret/fedt afføring
- Trykken ved solar plexus
- Modvilje mod fed mad og kød
- Smerte under højre skulderblad
- Smerte i venstre side
- Smerte i højre side
- Mørk porterfarvet urin
- Kraftig lugtende urin
- Kvalme af kosttilskud
- Infektioner i mave-tarmkanalen
- Overfølsomhed - allergi overfor fødevarer
- For meget mavesyrer - svingende, brændende fornemmelse i maven og spiserøret
- Hvor ofte har du afføring?

**Vægt:**

- Overvægtig
- Undervægtig
- Svingende vægt
- Stort behov for mad og drikke
- Manglende sult
- Stor sult
- Daglig behov for særlige fødevarer
- Dårlig hvis der går for længe mellem måltiderne
- Trang til sødt/slik/kager m.m.
- Ødemer - for meget vand i kroppen

**Energi og aktivitet:**

- Træthed
- Ligegyldighed eller langsomhed
- Indre uro/hyperaktivitet
- Rastløshed
- Stort søvnbehov
- Lille søvnbehov
- Træt men kan ikke sove

**Følelser:**

- Svingende humør
- Angst eller frygt
- Nervøsitet
- Stress
- Vrede, irritation, aggressivitet
- Depression
- Lavt selvværd

**Tankevirksomhed:**

- Sløret, hakkende tale/stammen
- Indlæringsvanskeligheder/dårlig opfattelsesevne og hukommelse
- Koncentrationsvanskeligheder
- Forvirring/vanskelig ved at træffe beslutninger
- Vanskelig ved at koordinere bevægelser

**Andet:**

- Ofte syg
- Ofte feber
- Dårligt immunforsvar
- Tissetrang, ofte og omgående om dagen
- Oppe og tisse om natten
- Kløen ved kønsorganerne
- Udflåd fra kønsorganerne

**Andet:**

Har du nu eller på noget tidspunkt lidt af irriteret tyktarm/irriteret tarmsystem?

---

---

---

Er du undersøgt for tarmproblemer?

---

---

---

Har du haft en infektion i forbindelse med en udenlandsrejse, restaurantbesøg eller andet?

---

---

---

Var du ofte syg som barn?

---

---

---

Havde du ofte mellemørebetændelse, halsbetændelse eller andet?

---

---

---

Har du haft en bakteriel-, virus eller parasitinfektion som barn eller voksen?

---

---

---

Har dine forældre eller bedsteforældre haft en mere eller mindre farlig infektion?

---

---

---

Har du haft en svampeinfektion/Candida/gærinfektion?

---

---

---

Har du fået medicin for svamp?

---

---

---

Har du eller har du tidligere fået medicin for, for meget mavesyre?

---

---

---

Indtager du afføringsmidler eller har gjort?

---

---

---

Hvilke stoffer/mad mistænker du for ikke at kunne tåle?

---

---

---

Er du eller har du været i en livssituation, som har været svær?

---

---

---

Hvor mange gange har du fået antibiotika/penicillinbehandling?

---

---

---

Har du fået børnevacciner?

---

---

---

---

Har du fået vaccinationer ud over børnevacciner?

---

---

---

---

Tager du smertestillende medicin?

---

---

---

---

Får du lægeordineret medicin?

---

---

---

---

Hvilke operationer har du fået foretaget?

---

---

---

---

Har du fået lavet rodbehandlinger?

---

---

---

---

Hvor mange sølvplomber har du?

---

---

---

---

Hvor mange plastikplomber har du?

---

---

---

---

Har du haft infektioner i munden/tænderne?

---

---

---

---

Er du udsat for kemikalier eller har været?

---

---

---

---

Har du brændeovn?

---

---

---

---

Har du husdyr?

---

---

---

---

Andet du syntes er vigtigt at få med i dit samlede billede?

---

---

---

---

---

---