

Stress- og Helsetest

"Hver femte dansker lever med smerte" Berl. T. 25/1 03

Navn: _____ Tlf: _____ Mail: _____

Alder: _____ Dato for kurstart: _____ Vægt: _____ kg PH morgen _____

Angiv styrken af symptomerne fra 1-10 – undlad nuller der, hvor der ingen symptomer er.

Understreg symptomerne hvor der er flere muligheder

Vægt: _____ PH: _____ Vægt: _____ PH: _____

Fysiske tegn

Ved Kurstart

Efter 1 måned

Efter 3 mdr.

Spændingshovedpine _____

Migræne _____

Smerter i nakke _____

Smerter i hals _____

Smerter i skuldre _____

Smerter i ryg _____

Smerter i ben _____

Ledsmerter – gigt _____

Smerter i _____

Lavt energiniveau _____

Hudproblemer – eksem, skæl, filipenser, psoriasis _____

Hvide belægninger på tunge og i svælg _____

Røde fingre, knoer og kinder _____

Svamp - fødder - negle - ryg – underliv _____

Luftvejsproblemer - hoste og astma _____

Allergi _____

Ubehag efter alkohol - vin – øl _____

Blærebetændelse _____

Oppustethed og rumlen - luft i mave _____

Kløe på hud eller ved kropsåbninger _____

Hjertebanken – høj puls _____

Forhøjet blodtryk _____

Koldsved og svedlugt _____

Indre uro – stress _____

Rysten på hænder – tics _____

Kolde hænder og tæer _____

Åndenød _____

Behov for søde sager _____

Sure opstød - for meget mavesyre _____

Ondt i maven - "sommerfugle i maven" _____

Appetitløshed _____

Hyppig vandladning /nattisseri _____

Kvalme _____

Uregelmæssige toiletbesøg - diarre – forstoppelse _____

Vand i kroppen – hævelser _____

Psykiske og adfærdsmæssige tegn

Irritabilitet – rastløshed _____

Glæmsomhed _____

Bekymret – angst _____

Træthed og ulyst _____

Søvnløshed/ Dårlig søvn _____

Lav selvfølelse _____

Ubeslutsomhed _____

Nedsat præstationsevne _____

Hukommelses- og koncentrationsbesvær _____

Depression _____

Sygefravær ← angiv dage pr. år/dage sidste 3 mdr. _____

Flere på bagsiden:

