

# Stress- og helsetest

Navn: \_\_\_\_\_

Registrer dine symptomer før og efter behandling

Ved start (Sæt X ved plager haft den seneste måned)

Efter 1. måned 2. md. 3. md.

**Smertetegn**

## Bemærkninger

_____ spændingshovedpine	_____	_____	_____
_____ migræne	_____	_____	_____
_____ smerter i nakke	_____	_____	_____
_____ smerter i hals	_____	_____	_____
_____ smerter i skuldre	_____	_____	_____
_____ smerter i ryg	_____	_____	_____
_____ smerter i arme(musearm)	_____	_____	_____
_____ smerter i ben	_____	_____	_____
_____ ledsmerter - gigt	_____	_____	_____
_____ smerter i _____	_____	_____	_____

**Fysiske tegn**

_____ lavt energiniveau	_____	_____	_____
_____ hudproblemer - eksem - skæl - filipenser - vorter	_____	_____	_____
_____ 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	_____	_____	_____
_____ oppustethed og rumlen - luft i maven	_____	_____	_____
_____ kløe på hud eller ved kropsåbninger	_____	_____	_____
_____ hjertebanken - høj puls	_____	_____	_____
_____ forhøjet blodtryk	_____	_____	_____
_____ koldsved, svedlugt eller tør mund	_____	_____	_____
_____ indre uro - stress	_____	_____	_____
_____ rysten på hænder - tics	_____	_____	_____
_____ kolde hænder og tæer	_____	_____	_____
_____ åndenød	_____	_____	_____
_____ behov for søde sager	_____	_____	_____
_____ behov for gå-hjem-øl	_____	_____	_____
_____ sure opstød - for meget mavesyre	_____	_____	_____
_____ ondt i maven - "sommerfugle i maven"	_____	_____	_____
_____ appetitløshed	_____	_____	_____
_____ hyppig vandladning	_____	_____	_____
_____ kvalme	_____	_____	_____
_____ uregelmæssige toiletbesøg - diarre - forstoppelse-	_____	_____	_____
_____ vand i kroppen - hævelser	_____	_____	_____

**Psykiske og adfærdsmæssige tegn**

_____ irritabilitet - rastløshed	_____	_____	_____
_____ glemsomhed	_____	_____	_____
_____ får konflikter	_____	_____	_____
_____ bekymret - angst	_____	_____	_____
_____ træthed og ulyst	_____	_____	_____
_____ søvnløshed	_____	_____	_____
_____ lav selvfølelse	_____	_____	_____
_____ ubeslutsomhed	_____	_____	_____
_____ nedsat præstationsevne	_____	_____	_____
_____ hukommelses- og koncentrationsbesvær	_____	_____	_____
_____ sygefravær den seneste måned. Antal dage?	_____	_____	_____
_____ Beskriv andre lidelser på bagsiden	_____	_____	_____

Startdato: \_\_\_\_\_ Vægt: \_\_\_\_\_ Ph: \_\_\_\_\_ Livmål: \_\_\_\_\_

Under uddannelsen til stresskonsulent forsvinder i gennemsnit 7 personlige symptomer på 2 måneder.

**Smerter og stresssymptomer kan behandles, når man kender årsagen.**