

Vprašalnik simptomov – pred in po programu

Vprašalnik simptomov je pomembno orodje, ki vam pomaga slediti svojim simptomom pred in po programu. Na podlagi teh informacij lahko natančno ocenite, kako se vaše zdravstveno stanje spreminja in izboljšuje v času vašega programa.



Pred začetkom programa izpolnite vprašalnik, da dobite jasno sliko o svojem trenutnem zdravstvenem stanju. Ob koncu programa ponovno izpolnite vprašalnik, da primerjate svoje simptome in seštevek točk pri simptomih. To vam bo pomagalo oceniti vas napredek.

Vprašalnik simptomov je pomemben, ker vam omogoča, da opazite morebitne spremembe v vašem zdravju, ki jih morda sicer ne bi opazili. To vam lahko pomaga bolje razumeti, kako se vaše telo odziva in vam omogoča, da prilagodite svoje navade za izboljšanje zdravja in dobrega počutja.

Navodila:

Ta vprašalnik je zasnovan za oceno vaših simptomov in toksičnosti v zadnjem mesecu dni pred začetkom programa in takoj po zaključku programa. Uporabite spodaj navedeno skalo za oceno vsakega simptoma. Na koncu seštejte vse točke in ocenite vaše trenutno stanje.

Točkovna lestvica:

- 0 = Nikoli ali skoraj nikoli nimam teh simptomov
- 1 = Občasno jih imam, ni hudo
- 2 = Občasno jih imam; čutim učinek (vpliva na kvaliteto mojega življenja)
- 3 = Imam jih pogosto, vpliv ni premočen
- 4 = Imam jih pogosto, učinek je močen
-

Ocena vaših simptomov vam bo pomagala slediti napredku in izboljšanju vašega zdravstvenega stanja skozi program "Metamorfoza vitalnosti". Pomembno je, da ste pri ocenjevanju natančni, saj boste tako pridobili najboljši vpogled v vaše zdravstveno stanje in napredek.

PRED ZAČETKOM PROGRAMA

Datum: _____

Skupni rezultat:

GLAVA

- Bolečina v glavi:
- Omedlevica:
- Vrtoglavica:
- Nespečnost:
- Skupno:

OČI (ne vključuje kratko in daljnovidnost)

- Solzne ali srbeče oči:
- Zatečene, rdeče ali lepljive veke:
- Otečenost pod očmi ali temni kolobarji:
- Zamegljen ali tunelski vid:
- Skupno:

UŠESA

- Srbeča ušesa:
- Bolečine v ušesih, vnetje:
- Izloček iz ušes:
- Šumenje v ušesih, izguba sluha:
- Skupno:

NOS

- Zamašen nos:
- Problemi s sinusi:
- Seneni nahod:
- Kihanje:
- Povečana produkcija sluzi:
- Skupno:

PRED ZAČETKOM PROGRAMA

USTA/GRLO

- Kronično kašljanje:
- Potreba po čiščenju grla:
- Bolečina v grlu, hripavost, izguba glasu:
- Otečen in razbarvan jezik, ustnice, dlesni:
- Afta:
- Skupno:

KOŽA

- Akne:
- Urtikarija, izpuščaji, suha koža:
- Izpadanje las:
- Zardevanje, vročinski valovi:
- Povečano potenje:
- Skupno:

SRCE

- Neredni srčni utrip:
- Hitri utrip oz. razbijanje srca:
- Bolečina v prsih:
- Skupno:

PLJUČA

- Nabiranje sluzi:
- Astma, bronhitis:
- Zadihanost:
- Težko dihanje:
- Skupno:

PRED ZAČETKOM PROGRAMA

PREBAVNI TRAKT

- Slabost, bruhanje:
- Driska:
- Zaprtje:
- Napihnjnost:
- Spahovanje, vetrovi:
- Zgaga:
- Bolečina v trebuhu:
- Skupno:

SKLEPI/MIŠICE

- Bolečine v sklepih:
- Artritis:
- Okorelost:
- Bolečine v mišicah:
- Občutek šibkosti ali utrujenost:
- Skupno:

TEŽA

- Prenajedanje/popivanje:
- Želja po določeni hrani:
- Povečana telesna teža:
- Kompulzivno hranjenje:
- Zadrževanje vode:
- Nizka telesna teža:
- Skupno:

PRED ZAČETKOM PROGRAMA

UM

- Slab spomin:
- Zmedenost, slabo razumevanje:
- Slaba koncentracija:
- Slaba fizična koordinacija:
- Težava pri odločitvah:
- Jecljanje:
- Nerazločno govorjenje:
- Problemi z učenjem:
- Skupno:

ČUSTVA

- Nihanje razpoloženja:
- Anksioznost, strah, nervoznost:
- Strah, razdražljivost, agresivnost:
- Depresija:
- Skupno:

DRUGO

- Pogosto zbolevanje:
- Pogosto in urgentno uriniranje:
- Srbenje spolovil, tok:
- Skupno:

Skupni seštevek in rezultat pred začetkom programa:

**Opomba: Za podrobnejšo interpretacijo rezultatov glejte na prvi strani.*

PO KONCU PROGRAMA

Datum: _____

Skupni rezultat:

GLAVA

- Bolečina v glavi:
- Omedlevica:
- Vrtoglavica:
- Nespečnost:
- Skupno:

OČI (ne vključuje kratko in daljnovidnost)

- Solzne ali srbeče oči:
- Zatečene, rdeče ali lepljive veke:
- Otečenost pod očmi ali temni kolobarji:
- Zamegljen ali tunelski vid:
- Skupno:

UŠESA

- Srbeča ušesa:
- Bolečine v ušesih, vnetje:
- Izloček iz ušes:
- Šumenje v ušesih, izguba sluha:
- Skupno:

NOS

- Zamašen nos:
- Problemi s sinusi:
- Seneni nahod:
- Kihanje:
- Povečana produkcija sluzi:
- Skupno:

PO KONCU PROGRAMA

USTA/GRLO

- Kronično kašljanje:
- Potreba po čiščenju grla:
- Bolečina v grlu, hripavost, izguba glasu:
- Otečen in razbarvan jezik, ustnice, dlesni:
- Afta:
- Skupno:

KOŽA

- Akne:
- Urtikarija, izpuščaji, suha koža:
- Izpadanje las:
- Zardevanje, vročinski valovi:
- Povečano potenje:
- Skupno:

SRCE

- Neredni srčni utrip:
- Hitri utrip oz. razbijanje srca:
- Bolečina v prsih:
- Skupno:

PLJUČA

- Nabiranje sluzi:
- Astma, bronhitis:
- Zadihanost:
- Težko dihanje:
- Skupno:

PO KONCU PROGRAMA

PREBAVNI TRAKT

- Slabost, bruhanje:
- Driska:
- Zaprtje:
- Napihnjnost:
- Spahovanje, vetrovi:
- Zgaga:
- Bolečina v trebuhu:
- Skupno:

SKLEPI/MIŠICE

- Bolečine v sklepih:
- Artritis:
- Okorelost:
- Bolečine v mišicah:
- Občutek šibkosti ali utrujenost:
- Skupno:

TEŽA

- Prenajedanje/popivanje:
- Želja po določeni hrani:
- Povečana telesna teža:
- Kompulzivno hranjenje:
- Zadrževanje vode:
- Nizka telesna teža:
- Skupno:

PO KONCU PROGRAMA

UM

- Slab spomin:
- Zmedenost, slabo razumevanje:
- Slaba koncentracija:
- Slaba fizična koordinacija:
- Težava pri odločitvah:
- Jecljanje:
- Nerazločno govorjenje:
- Problemi z učenjem:
- Skupno:

ČUSTVA

- Nihanje razpoloženja:
- Anksioznost, strah, nervoznost:
- Strah, razdražljivost, agresivnost:
- Depresija:
- Skupno:

DRUGO

- Pogosto zbolevanje:
- Pogosto in urgentno uriniranje:
- Srbenje spolovil, tok:
- Skupno:

Skupni seštevek in rezultat pred začetkom programa:

**Opomba: Za podrobnejšo interpretacijo rezultatov glejte na prvi strani.*