

Spørreskjema for binyretretthet

Dagens dato: _____

Instruksjoner: Vennligst skriv inn det riktige svartallet til hver setning i kolonnene under

0 = Aldri / sjelden

1 = Av og til

2 = Moderat i intensitet eller hyppighet

3 = Intense / alvorlig eller hyppig

Jeg har ikke følt meg bra siden _____ (dato)

når _____ (beskriv hendelsen, hvis noen)

• Spesielle tegn & symptomer

Før Nå

- 1 _____ Jeg håndterer press og stress dårligere.
- 2 _____ Jeg er mindre produktiv på jobben.
- 3 _____ Jeg har mindre kognitiv evne. Jeg tenker ikke så klart som jeg pleide.
- 4 _____ Under press blir jeg forvirret.
- 5 _____ Jeg pleier å unngå følelsesmessige situasjoner.
- 6 _____ Under press pleier jeg å skjelve eller bli nervøs.
- 7 _____ Jeg lider av nervøs mage / fordøyelsesproblemer når anspent.
- 8 _____ Jeg har flere uforklarlige frykt / angstangrep.
- 9 _____ Min seksualdrift (libido) er merkbart mindre enn det pleide å være.
- 10 _____ Jeg blir ør og svimmel når jeg reiser meg raskt fra sittende eller liggende stilling.
- 11 _____ Jeg har følelsen av å få blackout.
- 12 _____ Jeg er kronisk trøtt, en tretthet som ikke lindres av søvn.*
- 13 _____ Jeg føler meg ofte uvel.
- 14 _____ Anklene mine er ofte hovne - hevelsen er verre om kvelden.
- 15 _____ Jeg trenger vanligvis å legge meg nedpå eller hvile etter økter med psykologisk eller følelsesmessig press / stress.
- 16 _____ Musklene mine er svakere enn de burde.
- 17 _____ Mine hender og føtter blir rastløse - kroppen skjelver.
- 18 _____ Jeg har blitt allergisk eller har økt hyppighet / alvorlighetsgrad av allergiske reaksjoner.
- 19 _____ Når jeg klør meg på huden, forblir det en hvit linje i et minutt eller mer.
- 20 _____ Små uregelmessige mørke brune flekker har dukket opp på pannen, ansikt, nakke og skuldre.
- 21 _____ Noen ganger føler jeg meg svak i hele kroppen.*
- 22 _____ Jeg får uforklarlig og hyppig hodepine.
- 23 _____ Jeg fryser ofte.
- 24 _____ Jeg tåler kulde mindre.*

- 25 _____ Jeg har lavt blodtrykk.*
- 26 _____ Under stress blir jeg ofte sulten, forvirret, skjelven eller lammet.
- 27 _____ Jeg har gått ned i vekt uten grunn og vært veldig sliten og sløv.
- 28 _____ Jeg føler håpløshet og fortvilelse.
- 29 _____ Jeg har lav toleranse. Folk irriterer meg mer.
- 30 _____ Lymfeknutene i nakken er ofte hovne (jeg får hovne kjertler i nakken).
- 31 _____ Jeg er i perioder kvalm med oppkast uten noen åpenbar grunn.*
- _____ Sum

• Energimønstre

Før Nå

- 1 _____ Jeg er ofte nødt til å tvinge meg selv til å holde det gående. Alt er et ork.
- 2 _____ Jeg er trøtt.
- 3 _____ Jeg har problemer med å stå opp om morgenen (er egentlig ikke våken før rundt kl. 10:00).
- 4 _____ Jeg går plutselig tom for energi.
- 5 _____ Vanligvis føler jeg meg helt våken og mye bedre etter middagsmat.
- 6 _____ Jeg blir ofte sløv om ettermiddagen mellom kl. 15:00 - 16:00.
- 7 _____ Jeg får lav energi, dårlig humør hvis jeg ikke spiser regelmessig.
- 8 _____ Jeg pleier å føle meg best etter kl. 18:00.
- 9 _____ Jeg er ofte trøtt kl. 21:00 - 22:00, men vegrer å gå til sengs.
- 10 _____ Jeg liker å sove lenge om morgenen.
- 11 _____ Min beste søvn får jeg ofte mellom kl. 07:00 - 9:00
- 12 _____ Jeg jobber best sent på kvelden (tidlig på morgenen).
- 13 _____ Hvis jeg ikke går til sengs i 23:00-tiden, får jeg ekstra energi som gjerne varer frem til kl 01:00 - 2:00.
- _____ Sum

• Ofte observert hendelser

Før Nå

- 1 _____ Jeg får hoste / forkjølelse som varer i flere uker.
- 2 _____ Jeg har hyppig eller tilbakevendende bronkitt, lungebetennelse eller andre luftveisinfeksjoner.
- 3 _____ To eller flere ganger i året får jeg astma, forkjølelse og andre respiratoriske problem.
- 4 _____ Jeg får ofte utslett, eksem eller andre hudsykdommer.
- 5 _____ Jeg har revmatoid artritt.
- 6 _____ Jeg har allergi mot flere ting i miljøet.
- 7 _____ Jeg er kjemisk overfølsom.
- 8 _____ Jeg har kronisk utmattelsessyndrom.
- 9 _____ Jeg får vondt i musklene - øvre ryggregion og nedre nakkeregion uten noen åpenbar grunn.
- 10 _____ Jeg får smerter i musklene på siden av halsen.
- 11 _____ Jeg er søvnløs eller har søvnvansker.

- 12 _____ Jeg har fibromyalgi.
13 _____ Jeg lider av astma.
14 _____ Jeg lider av høysnue.
15 _____ Jeg lider av nervøse sammenbrudd.
16 _____ Mine allergier blir stadig verre (mer alvorlige, hyppige eller flere).
17 _____ Mine håndflater eller fingertupper er ofte røde.
18 _____ Jeg får lettere blåmerker enn jeg pleide.
19 _____ Ved trykk på ryggen under ribbene blir jeg øm.
20 _____ Jeg har hevelse under øynene når jeg står opp, men som forsvinner etter at jeg har vært oppe et par timer.

De neste to spørsmålene er kun for kvinner:

Før Nå

- 21 _____ Jeg har premenstruell syndrom (PMS) og får kramper, oppblåsthet, humørsvingninger, blir irritabel, følelsesmessig ustabil, hodepine, tretthet og / eller intoleranse før jeg får menstruasjon (bare noen av symptomene trenger være til stede).
22 _____ Jeg blør mye under menstruasjon, så stopper blødningen opp helt eller nesten den fjerde dagen, for bare å komme voldsomt tilbake på den 5^{te} eller 6^{te} dagen.

_____ Sum

• Spisemønstre

Før Nå

- 1 _____ Jeg trenger kaffe eller annen stimuli for å komme i gang om morgen.
2 _____ Jeg føler meg bedre med fet mat og får ofte lyst på mat med høyt fettinnhold.
3 _____ Jeg bruker fettrik mat for å lade opp og få mer energi.
4 _____ Jeg inntar ofte fettrik mat og koffeinholdige drikker (kaffe, cola, sjokolade) for å lade opp.
5 _____ Jeg får ofte lyst på salt og / eller mat med mye salt. Jeg liker salt mat.
6 _____ Jeg føler meg verre hvis jeg spiser mat med mye kalium (som bananer, fiken, rå poteter), spesielt hvis jeg spiser dem om morgen.
7 _____ Jeg må ha høyprotein matvarer (kjøtt, ost).
8 _____ Jeg får lyst på søt mat (paier, kaker, wienerbrød, smultringer, tørket frukt, godteri eller dessert).
9 _____ Jeg føler meg verre hvis jeg hopper over eller glemmer et måltid.

_____ Sum

• Forverrende faktorer

Før Nå

- 1 _____ Jeg har konstant stress i livet eller på arbeid.
2 _____ Jeg spiser sporadisk uten planlegging.
3 _____ Mine kolleger / bekjente på jobben og / eller hjemme gjør meg trist.
4 _____ Jeg trener ikke regelmessig.
5 _____ Jeg spiser mye frukt.

- 6 _____ Jeg har ingen eller få gleder i livet.
 7 _____ Jeg har liten kontroll over hvordan jeg bruker tiden min.
 8 _____ Mitt saltinntak er begrenset .
 9 _____ Jeg har gomme- og / eller tanninfeksjoner eller abscesser.
 10 _____ Jeg spiser uregelmessig.
 _____ **Sum**

• Lindrende faktorer

Før Nå

- 1 _____ Når en stressende situasjon er løst, føler jeg meg bedre med en gang.
 2 _____ Regelmessige måltider reduserer alvorlighetsgraden av symptomene mine.
 3 _____ Etter å ha tilbrakt en kveld ute med vennene mine, føler jeg meg ofte bedre.
 4 _____ Jeg føler meg bedre hvis jeg legger meg ned på litt.
 5 _____ Andre lindrende faktorer

_____ **Sum**

• Scoring og tolkning av spørreskjemaet

Mye av informasjonen kan hentes fra spørreskjemaet. Følg instruksjonene nedenfor for å score riktig på spørreskjemaet.

Gå så videre til tolkningsdelen og det totale antall besvarte spørsmål.

1. Først må du telle antall spørsmål i hver seksjon som du svarte med et tall unntatt null. "Før og Nå" utgjør en sum hver for seg. Gå inn på hver aktuelle boks i hver del av diagrammet "Totalt antall spørsmål besvart". For eksempel, hvis du i "Tegn og symptomer" svarte på 21 spørsmål i "Før - kolonnen", og 27 spørsmål i "Nå - kolonnen" med 1, 2 eller 3, skulle det totale antall spørsmål i henholdsvis i "Før - kolonnen" - være 21 og i "Nå - kolonnen" 27.

Merk at det ikke finnes noen oppføringer for den første delen av spørreskjemaet under tittelen "Predisponerende faktorer". Denne delen er behandlet separat og er ikke inkludert i oppsummeringen. Derfor vil du først se sammendraget i boksene for "Spesielle tegn og symptomer".

2. Etter at du har besvart spørsmål i begge kolonner for hver del, summer alle tallene for hver kolonne i "Grand Total - Sum svar" nederste i diagrammet.

3. Alle boksene i "Antall besvarte spørsmål" i diagrammet bør fylles ut. Deretter går du videre til neste del "Antall Spørsmål og svar".

Sum besvarte spørsmål

Seksjon	Sum svar Før	Sum svar Nå
Spesielle tegn & Symptomer Antall spørsmål – 31 -----	-----	-----
Energimønstre Antall spørsmål – 13 -----	-----	-----
Ofte observer hendelser Antall spørsmål – 20 for menn 22 for kvinner -----	-----	-----
Spisemønstre Antall spørsmål – 9 -----	-----	-----
Forverrede faktorer Antall spørsmål – 10 -----	-----	-----
Lindrende faktorer Antall spørsmål – 4 -----	-----	-----
Grand Total – Sum svar: -----	-----	-----

Tolking av spørreskjema:

For å avgjøre om du har binyretretthet eller ikke er spørreskjemaet et verdifullt verktøy. Hvis du svarer på spørsmålene, vil du se alvorlighetsgraden av binyretrettheten. Selvfølgelig krever dette nøyaktighet for hvert enkelt punkt, svar så nøyaktig og ærlig som mulig. Fordi hver enkelt opplever binyretretthet forskjellig, er et bredt utvalg av tegn og symptomer blitt inkludert. Noen mennesker har kun få symptomer, mens symptomene de har er alvorlige. Andre igjen opplever mange symptomer som er relativt milde. Det er derfor det er to typer score for å indikere binyretretthet.

Sum antall besvarte spørsmål:

Dette gir deg et generelt "Ja eller Nei" svar på spørsmålene. "Har jeg binyretretthet?" Se på "Grand Total– Sum svar" i første scorings tabell (Antall besvarte spørsmål).

Hensikten med dette er å se det totale antallet tegn og symptomer på binyretretthet du har. Det er totalt 87 spørsmål for menn og 89 for kvinner. Hvis du svarer på **mer enn 26 (menn) og 32 (kvinner)**

av spørsmålene, (uavhengig av hvilken alvorlighetsgrad, har du en grad av binyretretthet. Jo større antall spørsmål som du har svart på, jo større binyretretthet.

Hvis du svarte bekreftende på mindre enn 29 av spørsmålene, er det usannsynlig at binyretretthet er ditt problem.

Folk som har binyretretthet kan likevel oppleve noen av indikasjoner, bare ikke så mange av dem. Hvis symptomene er tretthet eller redusert evne til å håndtere stress, så lider du sannsynligvis ikke av binyretretthet.

Poengsum:

Poengsummen brukes til å fastslå graden og alvorlighetsgrad av binyretretthet. Hvis du har besvart alle spørsmål med tallet 3 (den verste) vil poengene for **menn bli 261** eller **for kvinner 267**.

Hvis du har scoret under 40, har du enten bare litt binyretretthet eller ingen i det hele tatt.

Hvis du scoret **44 - 87 for menn** eller **45 - 88 for kvinner**, har du en mild grad av binyretretthet.

Dette betyr ikke at noen individuelle symptomer ikke er alvorlige, men samlet viser dine symptomer en mild binyretretthet.

Hvis du scoret **mellom 88 -130 for menn** eller **89 -132 for kvinner**, har du moderat binyretretthet.

Hvis du score **over 139 for menn** eller **132 for kvinner**, må du regne med at du kan lide av alvorlig binyretretthet.

Sammenlign så den totale poengsummen i forskjellige avsnitt med hverandre.

Da vil du se om avsnitt 1 eller 2 skiller seg ut som å ha flere tegn og symptomer enn den andre.

Hvis dine symptomer er i en dominerende gruppe, vil disse være de mest nyttige indikatorer etter hvert som du blir bedre, og også være nyttig i utviklingen av din egen helbred.

Alvorlighetsgrad:

Alvorlighetsgraden beregnes ved å dividere den totale poengsummen av det totale antall spørsmål som du svarte bekreftende på. Det gir en indikasjon på hvor alvorlig du opplever tegn og symptomer, med 1,0 til 1,6 for å være milde, 01.07 til 02.03 er moderat og 2,4 og over å bli alvorlig.

Dette tallet er spesielt nyttig for de som lider kun av noen få tegn og symptomer, men som likevel er betydelig svekket av dem.

Før versus nå:

Nå sammenligner du den totale poengsummen i "**Før – kolonnen**" med poengsummen i "**Nå - kolonnen**".

Forskjellen angir hvilken vei din binyrehelse tar. Hvis tallene i "**Før- kolonnen**" er større enn tallene

i "Nå - kolonnen", helbredes du langsomt fra hypoadrenia (binyretretthet). Det er et godt tegn at du blir bedre, men du må likevel lese følgende kapitler for raskere å bli bedre. Hvis tallet i "Nå – kolonnen" er større enn antallet i "Før – kolonnen", er dine binyrer i utforløypa og du må umiddelbar handle før du er ferdig med å lese resten av boken.

Asterisk Totalt: (*)

Til slutt legges de faktiske tallene ved siden av spørsmålene markert med stjerne (*) for "Nå - kolonnen".

Dersom denne summen er mer enn 9, lider du sannsynligvis av en relativt alvorlig form for binyretretthet.

Hvis det totalt er 12, og du svarer ja på mer enn 2 av spørsmålene nedenfor, har du mange av de indikasjoner på Addisons sykdom og bør oppsøke lege i tillegg til å følge råd i denne boken. Husk å lese avsnittet under, "Henvend deg til fastlegen", samt de respektive delene i denne boken før du konsulterer lege.

Svar på følgende spørsmål bare hvis du scoret mer enn 12 på de spørsmålene som er merket med stjerne (*).

Ekstra Symptomer (de som ikke er til stede nå)

De områdene på kroppen min oppført nedenfor har blitt blå-svart i fargen.

_____ Innsiden av leppene

_____ Vagina

_____ Rundt hofter

_____ Rundt brystvortene

_____ Jeg har hyppige uforklarlig diaré.

_____ Jeg har økt mørkere parti rundt benete områder, ved folder i huden min, arr og folder i mine ledd.

_____ Jeg har lyse flekker på huden hvor huden har mistet sin vanlige farge.

_____ Jeg blir lett dehydrert.

_____ Jeg har følelsen av å ville besvime.

Tolkning av avsnittet "Predisponerende faktorer":

Predisponerende faktorer

Før Nå

- 1 _____ Jeg har opplevd lange perioder med stress som har påvirket min velvære.
- 2 _____ Jeg har opplevd alvorlige stressende hendelser som har påvirket min velvære.
- 3 _____ Jeg kjører meg helt ut / utmattelse.
- 4 _____ Jeg overarbeider for lengre perioder med lite spill eller avslapping.
- 5 _____ Jeg har ofte alvorlige eller gjentatte luftveisinfeksjoner.
- 6 _____ Jeg har hatt lengre eller intens steroidbehandling (kortikosteroider).
- 7 _____ Jeg pleier å legge på meg, spesielt rundt midten (bilring).
- 8 _____ Jeg har en fortid med alkoholisme og / eller rusmisbruk.
- 9 _____ Jeg er miljømessig følsom.
- 10 _____ Jeg har diabetes (type 2, voksendiabetes, NIDDM noninsulin-dependent diabetes mellitus).
- 11 _____ Jeg lider av post traumatisk stress syndrom.
- 12 _____ Jeg lider av anorexia.*
- 13 _____ Jeg har en eller flere kroniske sykdommer.
- _____ **Sum**

Denne delen vil avgjøre hvilke faktor som førte til utviklingen av binyretretthet. Det kan ha vært bare én faktor eller det kan ha vært flere, men antallet spiller ingen rolle. Én sterkt stressende hendelse kan være alt som skal til for at noen å utvikle binyretretthet, men vanligvis er det fler. Denne listen er ikke fullstendig, men noen av elementene i denne delen er de vanligste faktorene som førte til binyretretthet.

Bruk denne delen til bedre å forstå hvordan du har utviklet binyretretthet. Å forstå hvordan det begynte vil ofte klargjøre hvilke handlinger du kan ta for å kunne bli helbredet fra det.

Avsnittet fører deg også inn i et senere avsnitt som finner ut mer inngående hvordan binyretretthet utvikles.

Henvend deg til fastlegen:

Nå som du har forstått at du har en eller annen form for binyretretthet, er det bare naturlig for deg å løpe og fortelle det til legen din. Eller du ønsker kanskje at legen utfører ytterligere tester. Hvis du hoppet over det siste avsnittet, bør du vente før du deler dine nyfunne oppdagelser med ham eller henne. Legen din vil først og fremst antakelig ikke vedkjenne at binyretretthet eksisterer. Dessuten, hvis han vagt gjenkjenner begrepet, vil han sannsynligvis foreslå for deg å ta testen for Addisons sykdom.

Siden kun 4 av 100.000 har Addisons sykdom, er sjansene for å bestå testen liten, og han vil dermed konkludere med at det er ingenting galt med deg.

Han kan gi deg noen beroligende midler, sende deg til en psykiater, fortelle deg å slutte å lese selvhjelpsbøker eller tilby andre hjelpeløse råd.

Selv mange alternative leger er ennå ikke klar over problemene med binyretrethet. Tro det eller ei, siden binyretrethet er såpass vanlig og gjennomgripende er det likevel vanskelig å gjenkjenne.

Men, uansett hva legen sier, binyretrethet eksisterer og spørreskjemaet i denne boka er et verdifullt verktøy i å identifisere både dens tilstedeværelse og alvorlighetsgrad.

Selv om denne boken er skrevet for folk som ikke har noen medisinsk bakgrunn, er det basert på et solid fundament av mer enn 2400 vitenskapelige og kliniske referanser knyttet til binyretrethet.

Men de virkelig viktige spørsmålene er ikke relaterte til hvor mange studier for binyretrethet eller hvorvidt legen din gjenkjenner det. De viktige spørsmålene er om du lider av binyretrethet og hvis så, hva kan du gjøre med det. For å hjelpe deg å svare på spørsmålet, les videre. Det neste kapitlet vil hjelpe deg forstå hvordan det hadde seg at du har binyretrethet.

OVERSATT MED TILLATELSE AV FORFATTEREN AV BOKA "ADRENAL FATIGUE THE 21ST CENTURY STRESS SYNDROME"

BY JAMES L. WILSON, N.D., D.C., PH.D.

PUBLISHER: SMART PUBLICATIONS ISBN 1-890572-15-2

Jeg synes denne sjekklisten er så viktig at jeg har lagt den inn for å gjøre den lettere tilgjengelig for folk. Leger i alminnelighet har i sin utdannelse ikke lært å forstå eller å ta seg av binyretrethet.

Noen ganger blir det som å slå hodet i veggen å tilnærme seg problemet med legen - akkurat som beskrevet i "Henvend deg til fastlegen".

Legen har av en eller annen grunn mye lettere for å henvise "mulige slitne binyrer" til psykolog.

Det blir som å fylle bensintanken med vann og ikke skjønne hvorfor bilen ikke kjører

Boken er absolutt å anbefale. Den er også oversatt til [dansk](#) for rundt to hundre kroner, mens den [engelske](#) utgaven kostet under hundrelappen.

Begge er å få kjøpt på [capris.no](#)

Nedlastet fra: <http://www.sonjas-stoffskifteforum.info/showthread.php?t=13451>

Les mer: <http://www.sonjas-stoffskifteforum.info>