

VRAGENLIJST

Bijnieren

Advies

Afspraak datum:

Voornaam : Cliëntnummer:

Naam :

Adres :

PC + Plaats :

Mobiel / Tel :

E mail :

Overig :

Ik heb me sinds(datum) niet goed gevoeld, toen.....

.....

(beschrijf een gebeurtenis, als er één was, gebruik eventueel ook achterkant)

Vul onderstaande vragen in, voor het verleden en voor het heden.

Kies de antwoorden uit:

0= nooit/zelden

1= soms / een klein beetje

2= gemiddeld in optreden en intensiteit

3= intens/ernstig of veelvuldig

A	Verleden	Heden	Factoren die invloed hebben gehad
1.	_____	_____	Ik heb lange periodes van stress gehad die mijn welzijn hebben aangetast.
2.	_____	_____	Ik heb één of meer stressvolle gebeurtenissen gehad die mijn welzijn aangetast hebben
3.	_____	_____	Ik heb mezelf tot uitputting gedreven
4.	_____	_____	Ik doe gedurende langere perioden overwerk, waardoor weinig tijd is voor vrije tijdsbesteding en ontspanning.
5.	_____	_____	Ik heb langdurige, ernstige of terugkerende luchtweginfecties gehad.
6.	_____	_____	Ik heb lange tijd steroïden gebruikt of intensieve therapie met steroïden (corticosteroiden) ondergaan.
7.	_____	_____	Ik heb de neiging om in gewicht aan te komen, in het bijzonder rond de taille (zwembandje).

8. _____ Ik heb een geschiedenis van alcoholisme en/of drugsmisbruik.
9. _____ Ik heb overgevoeligheden voor stoffen in de omgeving.
10. _____ Ik heb diabetes (type II)
11. _____ Ik lijd aan het posttraumatisch stresssyndroom
12. _____ Ik lijd aan anorexia.
13. _____ Ik heb één of meer andere chronische aandoeningen of ziekten.
- _____ **TOTAAL**

B Verleden Heden Sleutelsignalen en symptomen

1. _____ Mijn vermogen om stress en druk op te vangen is afgenomen.
2. _____ Ik ben minder productief op mijn werk.
3. _____ Het lijkt alsof mijn denkprocessen minder goed zijn geworden. Ik kan niet zo helder denken als vroeger.
4. _____ Mijn denken is verward als ik haast heb of onder druk sta.
5. _____ Ik heb de neiging om emotionele situaties te ontlopen.
6. _____ Ik heb de neiging om, onder druk, te trillen of nerveus te zijn.
7. _____ Ik heb last van nerveuze maagklachten als ik gespannen ben.
8. _____ Ik heb veel onverklaarbare angsten/zorgen.
9. _____ Mijn libido is aanzienlijk minder dan het was.
10. _____ Ik word licht in mijn hoofd of duizelig, wanneer ik snel opsta uit een zittende of liggende positie.
11. _____ Ik heb het gevoel (bijna) flauw te vallen
- 12.* _____ Ik ben chronisch moe; een vermoeidheid die normaal gesproken niet door slaap verlicht wordt. *
13. _____ Ik voel me de meeste tijd niet lekker.

14. _____ Ik merk dat mijn enkels soms gezwollen zijn, de zwelling is 's avonds erger
15. _____ Ik moet na momenten van psychische of emotionele druk / stress meestal gaan liggen of rusten.
16. _____ Mijn spieren voelen soms zwakker aan dan zou moeten.
17. _____ Mijn handen en benen worden rusteloos – ik ervaar onnodige bewegingen van mijn lichaam.
18. _____ Ik ben allergisch geworden of heb in toenemende mate last van allergische reacties.
19. _____ Als ik over mijn huid kras dan blijft er, gedurende een minuut of langer, een witte lijn zichtbaar.
20. _____ Er zijn kleine, onregelmatige donkerbruine vlekjes op mijn voorhoofd, gezicht, nek en schouders gekomen.
- 21.* _____ Ik voel mezelf soms in het geheel zwak*
22. _____ Ik heb onverklaarbare en veelvuldige hoofdpijnen.
23. _____ Ik heb het regelmatig koud.
- 24.* _____ Ik heb een afgenomen tolerantie voor kou.*
- 25.* _____ Ik heb een lage bloeddruk.*
26. _____ Ik wordt vaak hongerig, verward, beverig of raak enigszins verlamd onder druk
27. _____ Ik ben afgevallen zonder oorzaak, terwijl ik me heel moe en lusteloos voel.
28. _____ Ik heb gevoelens van hopeloosheid en radeloosheid.
29. _____ Ik heb een afgenomen tolerantie vermogen. Mensen irriteren mij meer.
30. _____ De lymfklieren in mijn nek zijn regelmatig gezwollen (ik krijg gezwollen lymfklieren in mijn nek).
- 31.* _____ Ik ben misselijk of ik moet overgeven zonder duidelijke reden*
- _____ **TOTAAL**

C	Verleden	Heden	Energie patronen
1.	_____	_____	Ik moet mezelf vaak forceren om door te gaan. Alles lijkt een zware klus.
2.	_____	_____	Ik word snel moe.
3.	_____	_____	Ik heb 's ochtends moeite met opstaan (ik word niet echt wakker voor ongeveer 10:00 uur).
4.	_____	_____	Ik heb soms ineens geen energie meer.
5.	_____	_____	Ik voel me soms veel beter en volledig wakker na het middagmaal.
6.	_____	_____	Ik heb na de middag vaak een dip tussen 15:00 en 17:00 uur.
7.	_____	_____	Ik krijg gebrek aan energie, wordt humeurig of mistig in mijn hoofd wanneer ik niet regelmatig eet.
8.	_____	_____	Ik voel me normaal gesproken het beste na 16:00 uur.
9.	_____	_____	Ik ben vaak moe om 21:00 – 22:00 uur, maar ga toch niet naar bed.
10.	_____	_____	Ik vind het fijn om lang uit te slapen.
11.	_____	_____	Mijn beste, meest verfrissende slaap komt tussen 07:00 – 09:00 uur.
12.	_____	_____	Ik doe vaak 's avonds laat mijn beste werk (vroeg in de morgen).
13.	_____	_____	Als ik niet tegen 23:00 uur naar bed ga, krijg ik een tweede energiegolf rond 23:00 uur, die ongeveer tot 01:00 – 02:00 uur duurt.
	_____	_____	TOTAAL

D	Verleden	Heden	Gebeurtenissen die vaak voorkomen
1.	_____	_____	Ik hoest of vat kou en dat duurt enkele weken.
2.	_____	_____	Ik heb regelmatig of terugkerend bronchitis, longontsteking of andere luchtweg infecties.

3. _____ Ik krijg twee of meer keren per jaar astma, verkoudheden en andere aandoeningen van de luchtwegen.
4. _____ Ik krijg regelmatig last van huiduitslag, dermatitis, of andere huidaandoeningen.
5. _____ Ik heb reumatoïde artritis.
6. _____ Ik ben allergisch voor verschillende stoffen in het milieu.
7. _____ Ik heb veel overgevoeligheden voor chemische stoffen.
8. _____ Ik heb het chronische vermoeidheidssyndroom.
9. _____ Ik krijg, zonder duidelijke oorzaak, pijn in de spieren van mijn bovenrug en lage nek.
10. _____ Ik krijg pijn in de spieren aan de zijkanten van mijn hals.
11. _____ Ik heb last van slapeloosheid, of heb moeite met slapen.
12. _____ Ik heb fibromyalgie.
13. _____ Ik lijd aan astma.
14. _____ Ik lijd aan hooikoorts.
15. _____ Ik lijd aan zenuwzinkingen.
16. _____ Mijn allergieën zijn erger geworden (ernstiger, vaker voorkomend en meer verschillend).
17. _____ De vetkussentjes in de palmen van mijn handen en/of vingertoppen zijn vaak rood.
18. _____ Ik heb sneller kneuzingen dan vroeger.
19. _____ Ik heb een gevoelige plek in mijn rug naast mijn wervelkolom, onderaan mijn ribbenkast, wanneer je erop drukt.
20. _____ Ik heb een zwelling onder mijn ogen als ik opsta, die weer weg gaat als ik een paar uur op ben.
- De volgende 2 vragen zijn alleen voor vrouwen:***
21. _____ Ik heb een toename van symptomen van PMS (premenstrueel) syndroom zoals krampen, opgeblazenheid, humeurigheid, geïrriteerdheid,

emotionele instabiliteit, hoofdpijn, vermoeidheid en/of intolerantie voor mijn menstruatie (er hoeven er maar een paar aanwezig te zijn).

22. _____ Mijn menstruaties zijn meestal hevig, maar vaak stoppen ze (bijna) op de vierde dag om weer te beginnen op dat vijf of zes.
- _____ **TOTAAL**

E Verleden Heden Voedings patronen

1. _____ Ik heb koffie of een ander stimulerend middel nodig om 's morgens op gang te kunnen komen.
2. _____ Ik heb vaak sterke behoefte aan vet eten en voel me beter met voedingsmiddelen die veel vet bevatten.
3. _____ Ik gebruik voedingsmiddelen die veel vet bevatten om mezelf aan te drijven.
4. _____ Ik gebruik voedingsmiddelen die veel vet bevatten en cafeïne houdende dranken (koffie, cola, chocola) om mezelf aan de gang te krijgen.
5. _____ Ik heb vaak sterke behoefte aan zout en/of voedingsmiddelen die veel zout bevatten. Ik houd van zoute voedingsmiddelen.
6. _____ Ik voel me slechter wanneer ik voedingsmiddelen eet die veel kalium bevatten (zoals bananen, vijgen, rauwe aardappels), in het bijzonder wanneer ik die 's ochtends eet.
7. _____ Ik heb sterke behoefte aan voedingsmiddelen die veel eiwit bevatten (vlees, kazen).
8. _____ Ik heb sterke behoefte aan zoete voedingsmiddelen (cakes, gebak, donuts, gedroogd fruit, snoepjes, of desserts).
9. _____ Ik voel me slechter als ik een maaltijd oversla.
- _____ **TOTAAL**

F	Verleden	Heden	Factoren die de situatie verergeren.
1.	_____	_____	Ik heb constant stress in mijn leven of op mijn werk.
2.	_____	_____	Ik heb geen regelmatige eetgewoonten, en ik plan mijn maaltijden slecht.
3.	_____	_____	Mijn relaties, thuis en op mijn werk, zijn ongelukkig.
4.	_____	_____	Ik sport niet regelmatig.
5.	_____	_____	Ik eet veel fruit.
6.	_____	_____	Er komen niet genoeg plezierige activiteiten voor in mijn leven.
7.	_____	_____	Ik heb weinig controle over hoe ik mijn tijd doorbreng.
8.	_____	_____	Ik beperk mijn zoutinname.
9.	_____	_____	Ik heb tandvlees en/of tandontstekingen of abscessen.
10.	_____	_____	Ik eet op onregelmatige tijden.
	_____	_____	TOTAAL

G	Verleden	Heden	Verzachtende factoren.
1.	_____	_____	Ik voel me bijna meteen beter, als een stresssituatie eenmaal is opgelost.
2.	_____	_____	Regelmatige maaltijden verminderen de ernst van mijn symptomen.
3.	_____	_____	Ik voel me vaak beter nadat ik een avondje met vrienden heb doorgebracht.
4.	_____	_____	Ik voel me vaak beter als ik ga liggen.
5.	_____	_____	Andere factoren waardoor je je beter voelt:
	_____	_____	TOTAAL

Score blad – Vragenlijst Bijnieren.

	Naam van het onderdeel	Totaal aantal antwoorden/Index	
		Verleden	Heden
B	Sleutelsignalen en symptomen (31 vragen)	____/____	____/____
C	Energiepatronen (13 vragen)	____/____	____/____
D	Gebeurtenissen die vaak voorkomen (20 vragen voor mannen/22 voor vrouwen)	____/____	____/____
E	Voedingspatronen (9 vragen)	____/____	____/____
F	Factoren die de situatie verergeren (10 vragen)	____/____	____/____
G	Verzachtende factoren (4 vragen)	____/____	____/____
	Totaal aantal antwoorden	____/____	____/____

Vergelijk ook de punten totalen van de verschillende onderdelen. Zijn er onderdelen waar in verhouding meer of minder op gescoord wordt? Dit zijn de onderdelen waarop gecontroleerd kan worden of er iets verandert, zodra je begint aan een herstel programma. De A-vragen (factoren die invloed gehad hebben), worden hier niet opgeteld, maar geven inzicht over de ontwikkeling van bijnieruitputting, en worden gebruikt bij het opstellen van een herstelprogramma.

De index van de ernst: Het totaal aantal punten delen door het totaal aantal vragen. Dit geeft een indicatie hoe ernstig je de signalen en symptomen ervaart: 1,0 – 1,6 is mild, 1,7 tot 2,3 is middelmatig, 2,4 en hoger is ernstig.

Punten totaal

De punten totalen zijn bedoeld om de mate of ernst van bijnieruitputting vast te stellen. Het maximum is voor vrouwen: 267 en voor mannen: 261.

Score voor Mannen	Score voor Vrouwen	Mate van uitputting
< 40	< 40	lichte mate van bijnier uitputting/of helemaal niet
44-87	45-88	Milde mate van uitputting
88-130	89-132	Matig vermoeide bijnieren
> 130	> 132	Ernstige bijnieruitputting

Bij score boven 88, als extra check bij vermoeden van matig tot ernstig vermoeide bijnieruitputting: doe de iriscontractie test en de bloeddruk meting (liggend) en staand.

Aantal asterisken (*): Tel het aantal punten bij de vragen met een asterisk (*) op, die je bij heden hebt ingevuld. Is het totaal meer dan 9, dan is de mate van bijnieruitputting waarschijnlijk ernstig. Als het meer dan 12 is, en je antwoord ja, op meer dan 2 van onderstaande vragen, heb je veel aanwijzingen voor de ziekte van Addison, en zou je er goed aan doen een dokter raadplegen, naast een herstelprogramma, dat je zelf opstelt.

De gebieden van mijn lichaam die hieronder genoemd zijn worden zijn blauwig/zwart geworden van kleur:

- _____ De binnenkant van mijn lippen, mond
- _____ Vagina
- _____ Rondom de tepels.
- _____ Ik heb regelmatig onverklaarbare diarree
- _____ Mijn huid rondom de beenachtige gebieden, in de vouwen van mijn huid, van littekens en de vouwen van mijn gewrichten worden steeds donkerder
- _____ Ik heb licht gekleurde stukjes op mijn huid, waar de huid zijn normale kleur verloren heeft
- _____ Ik raak gemakkelijk uitgedroogd
- _____ Ik heb momenten dat ik flauw dreig te vallen.