

Sunde celler og tarm giver et stærkt immunforsvar!

Sundhedstjek med vejledning.

Navn:

Alder:

Højde:

Vægt:

Søvn:

- Hvordan vil du beskrive din søvn?

- Sover du godt?
- Vågner du om natten?
- Er det let for dig at falde i søvn?
- Er det på et bestemt tidspunkt du vågner?
- Er du frisk når du vågner?

Negle:

- Er dine negle flossede og knækker let?
- Er der hvide pletter på neglene?
- Er der riller på langs?

Hår:

- Er dit hår tyndt (blevet det med alderen)?
- Er dit hår fedtet?
- Er dit hår mat og glansløst?

Hud:

- Er din hud tør?
- Er din hud rynket?
- Har du urenheder?
- Har du små knopper på overarmene?
- Har du tørre slimhinder?

Tandsundhed-mundsundhed:

- Har du blødende tandkød?
- Har du blistler i munden?
- Har du hvide belægninger på tungen?
- Sprækker dine mundvige? Hvor ofte?
- For du mundsår/forkølelsessår? Hvor tit?

Immunforsvaret:

- Hvor mange gange har du været forkølet det sidste år?
- Hvor mange gange har du haft feber?
- Haft halsbetændelse?
- Haft bihulebetændelse?
- Haft blærebetændelse?
- Haft hoste/ lungebetændelse?
- Haft influenza?
- Haft corona?
- Haft svamp i skeden?
- Haft fodsvamp?
- Haft neglesvamp?
- Haft vorter?

Kost:

- Bliver du utilpas, hvis du ikke får din sædvanlige mad til tiden
- Kan du med lethed springe et måltid over?
- Hvor mange måltider og mellemmåltider får du på en dag?
- Er du sukkertrængende efter et måltid?
- Har du et overforbrug af sukker, chokolade og kager?
- Har du et stort forbrug af stivelse- især brød, pasta, ris, pizza og chips?
- Har du et stort forbrug af mælkeprodukter?
- Har du et stort forbrug af animalske produkter?
- Hvor mange gange på en uge får du fastfood?

- Indtager du koffein (kaffe-sort te-sodavand-energidrikke?)
 - Hvis ja, hvor meget?
- Beskriv hvor meget frugt og grønt du får på en dag?
- Beskriv hvad din mad består af på en hel dag.

- Hvor meget vand får du på en dag?

Fordøjelse:

- Hvor tit har du afføring?
- Har du ubehag i mave/tarm?
- Passer mængden med hvad du spiser?
- Er du oppustet?
- Er der dårligt lugt når du prutter?
- Er der smerter ved endetarmen?
- Er der kløe?
- Har du følelsen af, at tarmen bliver helt tømt?
- Hvor meget alkohol får du på 1 uge?
- Har du problemer med tristhed- modløshed-angst- indre uro?
- Indtager du medicin? Hvis ja, hvilken og mod hvad?

Kosttilskud:

- Tager du nogen former for kosttilskud?
 - Hvis ja, hvilke?
- Er du interesseret i at få en sundere og bedre livsstil?
 - Hvis ja, hvad er du villig til at gøre for en sundere og bedre vej for dig selv?

Motion:

- Dyrker du nogle sportsgrene?
 - Hvis ja, hvilke?
- Hvor mange skridt ca. går du på en dag?

Kropsstatus:

- Lider du af en sygdom?
- Hvis ja, hvilken?
- I hvor lang tid?
- Har du smerter?
 - Hvis ja, i hvor lang tid har du haft ondt?

- Hvor har du ondt?
- Hvor tit har du ondt?
- Er det på et bestemt tidspunkt af døgnet?
- Hvis du skal beskrive hvad og hvordan en godt liv skal se ud for dig, hvad skal det så indeholde?
- Hvis du skal fortælle en ven hvad sundhed er for dig, hvad vil du så sige?

Når du har udfyldt spørgeskemaet, gennemgår vi det sammen. Vi laver en plan som DU føler, du kan bruge i dit liv.

De bedste ønsker til et sundhedsfremmende samarbejde, hvor jeg vil følge dig så meget du har brug for.

Med venlig hilsen

Gitte Lykke

Sundhedskonsulent

"Lad din mad være din medicin – og din medicin være din mad" – Hippokrates, 460-370 f.Kr.

Bygaden 13A, Torrild,

8300 Odder

Mobil +45 20101760

www.gittelykke.dk/fysiskogpsykisksundhed/