



Metabole klachtenregistratie

Naam:

Datum:

Uitleg

NOTEER van 0 t/m 3 punten achter de omschreven klachten hoe belastend u de klachten ervaart. Voor sommige omschreven klachten zijn er meerdere keuzemogelijkheden.

OMCIRKEL wat van toepassing is.

Puntenschaal:

0 = nooit of bijna nooit

1 = af en toe

2 = regelmatig

3 = dikwijls tot continu

Omschreven klachten

HOOFD	
Vol gevoel in hoofd, voor- en bijholten
's Morgens bij opstaan volle neus / niesaanvallen
Waterige neus en / of ogen
Opgezwollen ogen
Hooikoorts
Wallen onder ogen/ donkere kringen onder ogen
Droge ogen / dikke oogleden
Dichtgeplakte ogen / vuil in de ooghoeken
Oogontsteking
Staar / Glaucoom / vlekken voor de ogen
Geel oogwit / blauw oogwit / rood oogwit (adertjes)
Branderige ogen
Troebel zicht / nachtblindheid
Tranende, jeukende ogen / jeuk aan neus
Verstopte neus / droge neus
Regelmatige bloedneuzen
Jeukende oren / loopoor
Oorpijn / oorinfecties
Oorsuizingen hoge piep / lage piep
Geluiden in het hoofd
Hoofdpijn: bonzend / stekend / zwaar / vol / kloppend / stuwend / aangesnoerd gevoel

Hoofdpijn na stress/ hoofdpijn vooral 's middags
Hoofdpijn bij het ontwaken, vermindert in de loop van de dag
Hoofdpijn voor / tijdens / na de menstruatie
Hoofdpijn boven de ogen / tussen de wenkbrauwen / bij de slapen / boven op het hoofd / zijkant van het hoofd / achterhoofd
Migraine
Haaruitval / dor en droog haar / roos / vet haar

SPIJSVERTERING

Nare smaak in de mond: metaal / bitter / zuur
Anders namelijk:
Droge mond, dorstig
Slechte adem
Verlies van smaak / verlies van reuk
Verminderde eetlust
Gezwellen tong / brandend gevoel op de tong
Beslagen tong, kleur is:.....
Gezwellen tandvlees / lip
Amandelontstekingen / vatbaarheid voor infecties
Zweren in mond (aften)
Vastzittend slijm / slijmpropfen in de keel
Keelontstekingen / angina / opgezette lymfklieren
Moeite met slikken / brok in de keel
Krachteloze stem / stemverlies / heesheid
Kuchen / brok in de keel
Opboeren / oprispen / opgeblazen gevoel
Misselijkheid / braken
Bekend met galaanvallen of galstenen
Zuurbranden of nerveuze maag, verbetert na eten
Zwaar vol gevoel (steen) in de maag / maagpijn
Pijnlijke buik ½ à 1 uur na het eten (duurt 3-4 uur)
Winderigheid en / of opgeblazen gevoel (uren na eten)
Slechte vertering van fruit of groenten
Onverteerde resten in ontlasting
Verstopping / diarree
Brandende of jeukende anus
Frequent water dunne ontlasting
Maagzweer / darmzweren / ontstekingen

ONTLASTING	
Geur ontlasting: zurig / rotte eierenlucht / vettig
Kleur ontlasting: zwart / okergeel / groen / lichtbruin (stopverf)
Plakkerige ontlasting
Vorm ontlasting: waterdun / gistend / brijachtig / hard / keutelachtig
Ontlasting met: slijmpropfen / helder bloed / bloed
URINE	
Geur urine: zoet / zuur / aspergelucht
Kleur urine (groen, rood)
Bloed in urine / vlokken in urine
TRANSPIRATIE	
Geur transpiratie: zoet / zuur / zout / scherp
Transpiratie aanvallen / overvloedig transpireren
Transpiratie van alleen het hoofd / handen / voeten
Transpiratie over het hele lichaam
Blozen
Zweten: overmatig / sterk ruikend / 's nachts / overdag
Transpiratie na de maaltijd
Zweetvoeten / brandende voeten
VOEDING	
Sterke behoefte aan tussendoortjes (zoet / hartig)
Sterke behoefte aan koffie tussen de maaltijden
Veel zoetigheid maakt de maag van streek
Geïrriteerd voor de maaltijden
Klachten die verbeteren door iets te eten (trillerig / licht in het hoofd / vermoeid / hartkloppingen)
Last van koffie / alcohol / vette maaltijden
Glutengevoelig (aangetoond door onderzoek)
Sterke zoet- / zout- / chocolabehoefte
Drang naar vet voedsel / drang naar drop
Gebrek aan eetlust voor eiwitrijk eten (vlees, vis, kip)
Lust geen groenten
Vaak dorstgevoel
Slaperig of duf na het eten / beverig gevoel na het eten
Hongergevoel en energiedips tussen de maaltijden
Zweverig, beroerd gevoel na het eten
Negatief gedrag na het eten
Behoefte aan warme dranken / koude dranken / soep

Alcohol / koffie / chocolademelk
Drang naar zout (hartig) / pittig / zoet / bitter / zuur eten
ALLERGIE / GEVOELIGHEDEN	
Gevoelig voor insectenbeten, m.n. muggen
Overgevoelig voor licht
Overgevoelig voor geluid
Allergisch voor chemische stoffen:
Allergisch voor parfum / formaldehyde
Zonneallergie
Galbulten
Gevoeligheid voor additieven (E-nummers)
Intolerantie voor Chinese maaltijden (MSG = Mono Sodium Glutamaat) / smaakversterker
Nikkelgevoelig
Metaalgevoeligheid
Allergisch voor voedingsmiddelen:
Allergisch voor medicijnen:
Heftige reacties op vaccinatie:
Hyperactiviteit / onrustigheid
HUID	
Huid: acné / vettig / droog / schilferig / jeukerig
Slechte wondgenezing
Eczeem: droog / nat / vurig
Naaldenprikgevoel of gevoelloosheid van de huid
Vreemde huiduitslag / vaak huiduitslag
Snel blauwe plekken / spontaan optredende blauwe plekken
Bruine vlekken of verkleuringen op de huid
NAGELS	
Witte vlekjes in de nagels
Ribbels in de nagels / snel scheurende nagels
Kalknagel(s)
Nagelriemontstekingen
Dunne nagels (continue of periodiek)
Nagels: zwak / breekbaar / geribbeld / bleek

GEBIT	
Slecht gebit / kronen / bruggen / jackets / aantal:
Vulling: wit / goud / porselein / amalgaam / aantal:
Fluor behandelingen gehad
Kunstgebit / gebitsplaatje
Kaakoperatie
HORMONEN	
Toegenomen / afgenomen zin in seks
Abnormale dorst
Gewichtstoename rond heupen / taille
Veel suiker kunnen eten zonder bijverschijnselen
Moeilijk aankomen, zelfs bij grote eetlust
Intolerantie voor hoge temperaturen
Moeilijk afvallen / moeilijk aankomen
Verminderd initiatief en / of mentale traagheid
Snel vermoeid, slaperig overdag
Gevoelig voor kou, slechte circulatie
Opvliegers / flushes
Haargroei in gezicht of op lichaam (vrouw)
Mannelijk voorkomen (vraag voor de vrouw)
Chronische vermoeidheid, sufheid
's Middags geeuwen
Zwakte na verkoudheid, langzaam herstel
Langzaam op gang komen 's ochtends
Slechte regulatie lichaamstemperatuur
SLAAPGEDRAG	
Slapeloosheid / vaste tijdstippen wakker nl.:
Slaap slecht in / lig enige tijd wakker
Slaap goed in en word na enkele uren slaap wakker. Slaap vervolgens slecht in.
Wordt 's morgens vroeg wakker
Wordt 's morgens uitgeput wakker

MENTAAL / EMOTIONEEL	
Verveeld / ontevreden / gefrustreerd
Niet onder druk kunnen werken
Zwaarmoedig / somber / depressief
Bedroefd / emotioneel / zorgelijk
Snel in verwarring / onzeker / nerveus
Onduidelijk praten/ woorden omdraaien
Fobieën / angsten / paniekaanvallen
Prikkelbaar / opvliegend / snel boos
Coördinatiestoornissen
Leermoeilijkheden
Wisselende en / of negatieve stemmingen / labiel
Verminderd initiatief en / of mentale traagheid
Slecht geheugen: korte termijn / lange termijn
Malende gedachten / negatieve gedachten
Dwanghandelingen
Nachtmerries / dromen niet kunnen herinneren
Burn-out / overspannenheid
Concentratie problemen / zwakke focuskracht
LONGEN	
Bewust van zware en / of onregelmatige ademhaling
Onwel op grotere hoogtes / kortademig bij warmte / kou
Neiging tot flauwvallen
Vaak zuchten / gapen / benauwd
Hyperventilatie / kortademig na inspanning
Regelmatig bronchitis / astma / emfyseem
HART EN VATEN	
Gezwellen enkels ('s nachts erger)
Pijn in de borst en / of pijn uitstralend naar de linkerarm, erger bij inspanning
Onregelmatige hartslag / hartruis
Snelle pols na de maaltijd en / of bonzend hart na rust
Last van een bonkend hart bij liggen
Snelle pols tijdens rust
Spataderen / restless legs
Hoge / lage bloeddruk
Aambeien
Koude handen en voeten
Vaatklachten: onrustige benen / pijn in de kuiten of kloppende vaten / stuwingen
Bloedarmoede / bleekheid

SPIEREN, PEZEN EN GEWRICHTEN

Slappe / zwakke spieren / spierpijn
Moeite om nauwkeurige bewegingen te maken
Gewrichtsontstekingen
Spier- / been- / teenkramp bij rust en / of slaap
Ochtendstijfheid / zwaar gevoel in armen / benen
Gevoelloosheid in handen en voeten
Opgezette vingers (oedeem)
Gewrichten: krakend / pijnlijk / rood / gezwollen / opgezet / vochtig / overbeweeglijk
Zwakke bindweefsels / striae (bindweefselbreuken)

SPECIFIEK VOOR DE VROUW

Menstruatie: geen / regelmatig / onregelmatig
Menstruatie: pijnlijk / langdurig / licht / snel overslaan
Eerste menstruatie was op de leeftijd van: jaar
Extreme bloedingen / licht of donkere bloedstolsels
Last van premenstruele spanningen
Depressieve gevoelens voor de menstruatie
Pijnlijke, gevoelige borsten/ cysten
Acné, erger tijdens menstruatie
Vaginale afscheiding, doorzichtig / wit / geel / bruin
Vaginale infecties / genitale jeuk
Verwijderde baarmoeder / eierstokken
Vaker kleine hoeveelheden plassen
Opvliegers tijdens overgang
Een of meerdere miskramen gehad
Bloedsuikerproblemen gehad tijdens zwangerschap
Moeite met zwanger worden / IVF behandeling gehad
Borstvergroting / borstverkleining
Klachten van de conceptiepil / spiraaltje

SPECIFIEK VOOR DE MAN

Prostaatklachten
Vaker kleine hoeveelheden plassen
Pijn aan de binnenkant van de benen of hielen
Erectie probleem / te vroege zaadlozingen

PIJN

Scherp / stekend / zeurend / verspringend / uitstralend
Wervelkolom (vershoven wervels) / nekklachten
Pijn tussen de schouderbladen / frozen shoulder

Rugpijn: laag / midden / hoog
WEERSTAND	
Gebruikt u: XTC?
Alcohol?
Koffie?
Chocola?
Drop?
Rookt u?
Blowt u?
Gebruikt u pepmiddelen?
Totale optelling bedraagt de volgende punten: