

KWESTIONARIUSZ OBJAWÓW CHOROBYCH (KOC)

Nazwisko.....

Data.....

Oceń każdy z poniższych objawów w odniesieniu do twojego profilu zdrowotnego na przestrzeni ostatnich:

30 dni

48 godzin

Skala punktowa

- 0 Objawy są nieobecne lub pojawiają się bardzo rzadko
- 1 Objawy pojawiają się sporadycznie i nie są silne
- 2 Objawy pojawiają się sporadycznie i są silne
- 3 Objawy pojawiają się często i nie są silne
- 4 Objawy pojawiają się często i są silne

GŁOWA

- Bóle głowy
- Uczucie omdlewania
- Zawroty głowy
- Bezsenna

RAZEM

OCZY

- Łzawienie lub swędzenie oczu
- Zapuchnięte, zaczerwienione lub lepkie powieki
- Worki / cienie pod oczami
- Wzrok: obraz / widzenie tunelowe (nie mówimy o krótko- i dalekowzroczności)

RAZEM

SERCE

- Nieregularne tętno
- Przyspieszone, łomoczące tętno
- Bóle klatki piersiowej

RAZEM

PŁUCA

- Ucisk w płucach
- Astma, zapalenie oskrzeli
- Krótki oddech
- Trudności z oddychaniem
- RAZEM

UKŁAD TRAWIENNY

- Mdłości, wymioty
- Biegunka
- Zaparcia
- Wzdęcia
- Beknięcia, gazy
- Zgaga
- Ból jelit / żołądka
- RAZEM

STAWY / MIĘŚNIE

- Bóle mięśni
- Artretyzm
- Zesztywnienie stawów, ograniczona możliwość ruchu
- Bóle mięśni
- Osłabienie, zmęczenie
- RAZEM

USZY

- Swędzenie uszu
- Ból / infekcja uszu
- Płyn w uszach
- Dzwonienie w uszach, utrata słuchu
- RAZEM

NOS

- Zatkany nos
- Problemy z zatokami
- Katar sienny
- Ataki kichania
- Nadmierne wydzielanie śluzu

RAZEM

USTA / GARDŁO

- Przewlekły kaszel
- Duszenie się, chrypka, utrata głosu
- Spuchnięte, odbarwione dziąsła, usta, język
- Owrzodzenie jamy ustnej

RAZEM

SKÓRA

- Trądzik
- Pokrzywka, wysypka, suchość skóry
- Wypadanie włosów
- Zaczerwienienie, uderzenia gorąca
- Nadmierne pocenie się

RAZEM

WAGA

- Objadanie się / nadmierne spożycie płynów
- Ochota na określone pokarmy
- Nadwaga
- Uzależnienie od jedzenia
- Zatrzymywanie wody w organizmie
- Niedowaga

RAZEM

POZIOM ENERGII / AKTYWNOŚĆ

Zmęczenie, ospałość

Apatia, letarg

Nadpobudliwość

Nerwowość

RAZEM

UMYSŁ

Kłopoty z pamięcią

Mętlik w głowie, niemożność przetwarzania informacji

Brak koncentracji

Brak koordynacji

Trudności w podejmowaniu decyzji

Jąkanie się

Bełkotliwy głos

Trudności w nauce

RAZEM

EMOCJE

Huśtawka nastrojów

Niepokój, lęki, nerwowość

Złość, drażliwość, agresywność

Depresja

RAZEM

INNE

Częste choroby infekcyjne

Częste lub nagłe oddawanie moczu

Swędzenie genitaliów, wyciekanie moczu

RAZEM

Wg. dr Terry Wohls, Eve Adamson: Fenomenalna kuracja