

Hulp bij het beschrijven van de klacht

Voornaam en achternaam:

Datum:

Klacht / ziekte / diagnose:

Een homeopaat moet precies weten hoe de ziekte of de klacht die je hebt, er bij jÓu persoonlijk uitziet.

Waar zit de klacht (bijvoorbeeld: zit de hoofdpijn bij je slapen, achter je ogen, in het achterhoofd, enz):

Hoe voelt het (bijvoorbeeld brandend, drukkend, bonzend, stekend, schietend, bijtend, beurs):

Wanneer en waardoor heb je het gekregen:

Wanneer treedt het op (onder welke omstandigheden, op welke momenten van de dag / week / jaar):

Verandert of verplaatst de klacht zich in de loop van de tijd:

Zijn er tegelijkertijd andere klachten, of is er gedrag dat tegelijkertijd optreedt:

Op de volgende pagina's zie je een lijst met symptomen. Symptomen beschrijven gedetailleerd hoe het precies zit met je klacht. Zo kan de een tijdens hoofdpijn liever veel bewegen omdat het dan wat beter gaat, terwijl een ander juist liever heel stil ligt. De een kan meer last van klachten hebben tijdens koud weer, terwijl de ander juist meer klachten heeft tijdens warm weer. Dit is allemaal waardevolle informatie voor een homeopaat.

Meestal zijn 8 tot 16 van de belangrijkste symptomen voldoende.

Als je een symptoom vindt dat duidelijk voor jou geldt, zet je er een vinkje voor. Vergeet niet door te strepen wat niet van toepassing is.

Als je een symptoom hebt die er niet bij staat, kun je het (onderaan) zelf toevoegen.

| Symptoom | |
|------------------------------------|--------------------------|
| <i>Temperatuur en lucht</i> | |
| Behoeftte aan open lucht | meer / minder |
| Open lucht | verbetert / verslechtert |
| Binnen zitten | verbetert / verslechtert |
| Vocht / vochtig weer | verbetert / verslechtert |
| Droogte / droog weer | verbetert / verslechtert |
| Warmte / warm weer | verbetert / verslechtert |
| Kou / koud weer | verbetert / verslechtert |
| Warm inpakken | verbetert / verslechtert |
| Ontbloten, uitkleden | verbetert / verslechtert |
| <i>Houding</i> | |
| Liggen | verbetert / verslechtert |
| Op de rug liggen | verbetert / verslechtert |
| Op een zijde liggen | verbetert / verslechtert |
| Op de linker zijde liggen | verbetert / verslechtert |
| Op de rechter zijde liggen | verbetert / verslechtert |
| Op de pijnlijke zijde liggen | verbetert / verslechtert |
| Op pijn-vrije zijde liggen | verbetert / verslechtert |
| Zitten | verbetert / verslechtert |
| Voorovergebogen zitten | verbetert / verslechtert |
| Staan | verbetert / verslechtert |
| <i>Beweging</i> | |
| Behoeftte aan rust | meer / minder |
| Rust, niet bewegen | verbetert / verslechtert |
| Behoeftte aan bewegen | meer / minder |
| Bewegen | verbetert / verslechtert |
| Het aangedane lichaamsdeel bewegen | verbetert / verslechtert |
| Lopen | verbetert / verslechtert |

| Symptoom | |
|----------------------------|--------------------------|
| Rennen | verbetert / verslechtert |
| Stampen | verbetert / verslechtert |
| Fysieke inspanning | verbetert / verslechtert |
| Hoog houden | verbetert / verslechtert |
| Uitstrekken | verbetert / verslechtert |
| Voorover buigen | verbetert / verslechtert |
| Zitten | verbetert / verslechtert |
| Gaan liggen | verbetert / verslechtert |
| Opstaan vanuit bed | verbetert / verslechtert |
| Opstaan vanuit stoel | verbetert / verslechtert |
| Schokken | verbetert / verslechtert |
| Rijden in auto, trein, bus | verbetert / verslechtert |
| <i>Perceptie</i> | |
| Licht (fel) | verbetert / verslechtert |
| Kijken, ogen inspannen | verbetert / verslechtert |
| Lezen | verbetert / verslechtert |
| Aanraking | verbetert / verslechtert |
| Druk van buitenaf | verbetert / verslechtert |
| Wrijven | verbetert / verslechtert |
| Krabben | verbetert / verslechtert |
| <i>Hoofd</i> | |
| Warm inpakken | verbetert / verslechtert |
| Hoofd schudden | verbetert / verslechtert |
| Niezen | verbetert / verslechtert |
| Melktandjes krijgen | verbetert / verslechtert |
| Praten | verbetert / verslechtert |
| Tanden knarsen | |

| Symptoom | |
|----------------------|--------------------------|
| <i>Eten, drinken</i> | |
| Slikken | verbetert / verslechtert |
| Kauwen | verbetert / verslechtert |
| Voor het eten | verbetert / verslechtert |
| Tijdens het eten | verbetert / verslechtert |
| Na het eten | verbetert / verslechtert |
| Eetlust | meer / minder |
| Dorst | meer / minder |
| Maaltijd overslaan | verbetert / verslechtert |
| Koud eten of drinken | verbetert / verslechtert |
| Warm eten of drinken | verbetert / verslechtert |
| Drinken, tijdens | verbetert / verslechtert |
| Drinken, erna | verbetert / verslechtert |
| Alcohol | verbetert / verslechtert |
| Melk | verbetert / verslechtert |
| Koffie | verbetert / verslechtert |
| Speeksel | meer / minder |
| | |
| <i>Ademhaling</i> | |
| Ademhaling | langzamer / sneller |
| Inademen | verbetert / verslechtert |
| Uitademen | verbetert / verslechtert |
| | |
| <i>Hartslag</i> | |
| Hartslag | te snel / te langzaam |
| Hartslag | te hard / te zacht |
| | |
| <i>Spijvertering</i> | |
| Oprispingen, boeren | verbetert / verslechtert |
| Vóór de ontlasting | beter / slechter |

| Symptoom | |
|---------------------------|--|
| Tijdens de ontlasting | beter / slechter |
| Na de ontlasting | beter / slechter |
| Na het laten van een wind | beter / slechter |
| | |
| <i>Bekkengebied</i> | |
| Menstruatie | te lang / te kort |
| Menstruatie | te veel / te weinig |
| Menstruatie | te vaak / te weinig |
| Menstruatie bloed | donker rood / helder rood / met klonters |
| Vóór de menstruatie | beter / slechter |
| Tijdens de menstruatie | beter / slechter |
| Na de menstruatie | beter / slechter |
| Libido | veel / weinig |
| Vaginale afscheiding | bijtend / visgeur / anders: |
| Urine | veel / weinig |
| Urineren | vaak / zelden |
| | |
| <i>Slaap</i> | |
| In slaap vallen | verbetert / verslechtert |
| Tijdens de slaap | beter / slechter |
| Wakker worden | verbetert / verslechtert |
| | |
| <i>Mentaal</i> | |
| Geïrriteerd | |
| Verdrietig | |
| Alleen zijn | verbetert / verslechtert |
| In gezelschap zijn | verbetert / verslechtert |
| Getroost worden | verbetert / verslechtert |
| Mentale inspanning | verbetert / verslechtert |
| | |

