

Formulär för binjureproblem

Granska nedanstående symptom efter hur du har mått de **senaste 30 dagarna**.

0 = Inga problem, 1 = Lätta problem, 2 = medelsvåra problem, 3 = allvarliga problem

(Vid fler än fyra symptom vid varje rubrik föreligger sannolik risk för binjureutmattning)

Namn.....Längd.....Vikt....

Faktor som ökar benägenhet för binjure trötthet

Jag har upplevt långa tider av stress som har påverkat mitt välmående

Jag har haft en eller flera allvarliga stressande händelser som har påverkat mitt välmående

Jag har drivit mig själv till utmattning

Jag arbetar för mycket med lite avkoppling och lek under långa tider

Jag har haft långa utdragna allvarliga eller flera återkommande luftvägsinfektioner

Jag har under en längre tid eller intensivt tagit kortikosteroider (t.ex. kortison)

Jag går lätt upp i vikt särskilt runt magen

Jag har en historia av alkoholism och/eller narkotikamissbruk

Jag är överkänslig för olika miljöfaktorer

Jag har diabetes typ 2 (åldersdiabetes)

Jag lider av post traumatisk stress syndrom (PTS syndrom)

Jag har en eller flera kroniska sjukdomar

Summa:.....

Huvudtecken och symptom på binjuretrötthet

- Min förmåga att hantera stress och belastning har minskat
- Jag är mindre produktiv i mitt arbete
- Min uppfattningsförmåga har minskat: Jag tänker inte lika klart som jag brukar göra
- Jag undviker känslomässiga situationer
- Jag är nervös eller skakar när jag är under press
- Jag får matsmältningsproblem när jag är spänd eller stressad
- Jag har många oförklarliga rädslor eller oro
- Min sexdrift är väsentligen lägre än vad den har varit
- Jag blir lätt yr när jag reser mig snabbt från liggande till stående
- Jag har känslor av att förlora medvetandet (black out)
- Jag är kroniskt trött; en trötthet som inte blir bättre av att jag sover
- Jag känner mig för det mesta fysiskt dålig
- Mina anklar svullnar lätt: Det blir sämre på kvällarna
- Jag behöver ofta ligga ned eller vila efter situationer av psykologisk eller känslomässig stress/press
- Mina muskler känns ibland svagare än de borde
- Mina händer och ben är rastlösa eller utför okontrollerade rörelser
- Jag har blivit mer allergisk eller har mer frekventa eller kraftfullare allergiska reaktioner
- När jag skrapar på min hud uppstår en vit linje som kvarstår i en minut eller längre
- Små oregelbundna mörkbruna fläckar har dykt upp i min panna, ansikte, nacke, och skuldror
- Ibland känner jag mig allmänt svag
- Jag har ofta huvudvärk utan anledning
- Jag är ofta frusen
- Jag har minskad tolerans mot kyla
- Jag har lågt blodtryck
- Jag blir ofta hungrig, förvirrad, skakig och lätt paralyserad under stress
- Jag har tappat vikt utan anledning samtidigt som jag känner mig väldigt stressad och apatisk
- Jag känner hopplöshet eller förtvivlan
- Jag har minskad tolerans. Jag blir lättare irriterad på människor
- Lymfkörtlarna på min hals är ofta svullna

Summa:.....

Energi mönster vid binjuretrötthet

___ Jag måste ofta tvinga mig själv för att orka fortsätta. Allt känns jobbigt.

___ Jag blir lätt trött

___ Jag har svårt att stiga upp på morgonen. Jag vaknar inte ordentligt förrän vid cirka kl. 10

___ Helt plötsligt kan jag förlora all energi

___ -Jag känner mig ofta mycket bättre och fullt vaken efter kvällsmaten

___ Jag blir ofta trött eller energilös mellan kl. 15.00 och 17.00

___ Jag tappar energi och humör eller blir dimmig om jag inte äter regelbundet

___ Jag mår oftast bäst efter kl. 18.00

___ Jag är ofta trött mellan kl. 21.00 och 22.00 men undviker att gå och lägga mig

___ Jag tycker om att sova länge på morgonen

___ Min bästa, men mest vilsamma sömn är ofta mellan kl. 7.00 och 9.00

___ Jag gör ofta mitt bästa arbete sent på natten, efter kl. 24.00

___ Om jag inte går och lägger mig innan kl. 23.00 får jag ett andra påslag av energi runt kl. 23.00 som ofta pågår till kl. 02.00.

Summa.....

Ofta förekommande händelser vid binjuretrötthet

- Jag har ofta förkylningar eller hosta som kvarstår i flera veckor
- Jag har ofta eller förekommande bronkit, lunginflammation eller luftvägsinfektioner
- Jag har astma, förkylning och andra luftvägsproblem två eller flera gånger per år
- Jag får ofta hudutslag, eksem eller andra hudproblem
- Jag har reumatisk atrit (RA)
- Jag är allergisk mot många miljöfaktorer, t.ex. pollen
- Jag är överkänslig mot många kemikalier
- Jag har kornisk trötthet syndrom (KTS, CFS)
- Jag får ont i musklerna i övre delen av ryggen och nedre delen av nacken utan synbar anledning
- Jag får ont i musklerna på halsens sidor
- Jag har problem med att somna eller sömnproblem
- Jag har fibromyalgi
- Jag har astma
- Jag har hösnuva
- Jag får nervösa sammanbrott
- Mina allergier blir sämre (allvarligare mer frekventa, fler olika)
- Fettkuddarna på mina handflator eller på fingertopparna är ofta röda
- Jag får ofta blåmärken än tidigare
- När man trycker ryggen nära ryggraden vid slutet av revbenen känns det ömt
- Jag är svullen under ögonen när jag vaknar men det försvinner när jag har varit uppe några timmar
- Jag har ökande symptom av PMS som t.ex. kramper, uppsvälldhet, humörsvängningar, irritation, känslomässig instabilitet, huvudvärk, trötthet, intolerans
- Min menstruation är kraftig men det stannar ofta helt eller delvis på fjärde dagen men startar våldsamt igen den femte eller sjätte dagen

Summa:.....

Matmönster vid binjuretrötthet

- Jag behöver kaffe eller någon annan stimulans för att komma upp tidigt på morgonen
- Jag är sugen på fet mat och mår bra när jag har ätit fet mat
- Jag använder mig av fet mat för att orka fortsätta
- Jag använder mig av fet mat och koffeinhaltiga drycker (kaffe, cola, choklad) för att orka fortsätta
- Jag har begär efter salt eller salthaltig mat
- Jag mår sämre om jag äter kaliumrik mat (som bananer, fikon, rå potatis) särskilt på morgonen
- Jag har begär efter proteinrik föda (ost, kött o.s.v.)
- Jag har begär efter söt mat (godis, efterrätter, torkad frukt)
- Jag mår sämre om jag hoppar över ett mål

Summa:.....

Faktorer som gör det sämre

- Jag har konstant stress i mitt liv
- Mina matvanor tenderar att vara sporadiska eller oplanerade
- Mina relationer på jobbet eller i hemmet är olyckliga
- Jag motionerar inte regelbundet
- Mitt liv innehåller för lite njutbara aktiviteter
- Jag har för lite kontroll över hur jag tillbringar min tid
- Jag reducerar mitt saltintag
- Jag har infektioner eller abscesser (varbölder) i tandköttet eller tänderna
- Jag äter oregelbundet

Summa:.....

Faktorer som gör det bättre

___ Jag känner mig bättre omedelbart när en stressfull situation har löst sig

___ Regelbundna måltider minskar styrkan på mina symtom

___ Jag känner mig bättre efter en kväll med vänner

___ Jag känner mig bättre om jag vilar

Slutsumma:.....