

# HELBREDSSPØRGESKEMA

Dato: \_\_\_\_\_ Navn: \_\_\_\_\_

Dette er et spørgeskema til dit helt eget brug, før du begynder at bruge iTeraCare.

Jeg vil opfordre dig til at udfylde et skema mere om 4-6 uger.

Formålet med skemaet er, at du kan blive klar over hvad IteraCare kan gøre for dig. Når først et eller flere symptomer forsvinder, har vi en tendens til at glemme dem, heldigvis. Det vil dette skema forhindre.

Sørg for at drikke mindst 2x2 glas "ITeracare blæst vand" og brug de protokoller der passer til dine symptomer eller det du er blevet anbefalet.

## Generel Disclaimer

IteraCareBlæseren er et certificeret elektrisk husholdningsapparat. Det er certificeret som "sikker i brug, det afgiver ingen sundhedsskadelig stråling. Produktet har CE certificering og tilladelse til international distribution.

IteraCareblæseren er ikke et medicinsk apparat og producenten eller distributører rådgiver ikke i helbredsmæssige og sygdomsrelaterede anliggender. Brugere er bekendt med at blæseren ikke er et medicinsk apparat og at det ikke er beregnet at kunne stille nogen diagnose.

IteraCareblæserens virkning kan ikke erstatte en professionel terapeuts behandling eller dennes diagnose. Det er således brugerens eget ansvar at anvende IteraCare

Tal altid din læge ved sygdom, medicin og/eller andet helbredsrelateret og gerne før du bruger IteraCare.

## Spørgsmål:

Tager du lægeordineret medicin? Hvis ja hvilken og for hvad?

(Vi opfordrer på det kraftigste dig til at søge læge, hvis du på noget tidspunkt gerne vil stoppe eller trappe ned i medicin du tager.)

Ved du om du fejler noget på nuværende tidspunkt noget? Og hvad kaldes sygdommen?

Hvor stort et ubehag synes du dine sygdomme giver dig?

Ingen ubehag 0 og Uudholdeligt ubehag 10 (slå ring om tallet)

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

(denne skala går igen på alle spørgsmål)

---

2. Har du problemer med nervesystemet?

Epilepsi, nervesmerter, tics etc. Hovedpine, migræner og andet.

Hvor stort et ubehag synes du det giver dig?

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

3. Har du problemer med synet? Synsbesvær af forskellig art, rindende, tørre øjne

Har du problemer med hørelsen? Nedsat hørelse, tinnitus etc.

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

4. Har du problemer med dit respirationssystem? Vejrtrækningsbesvær af forskellig art.

Problemer med svælg og næse, allergier, problemer med bronkier og lunger. Astma?

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

5. Har du problemer med fordøjelsen? besvær med mave/tarme af forskellig art. Mavesår, tarmbetændelse, løs eller hård mave etc.

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

6. Har du problemer med nye/blære? Vandladningsbesvær, blærebetændelse, nyresten etc.

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

7. Har du sukkersyge, problemer med blodsukker, evt insulinresistens. Trang til søde sager

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

8. Har du hormonproblemer, herunder overgangsalder symptomer, stofskiftesygdomme eller andet hormonrelateret.

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

9. Har du problemer med dit kredsløb, her under blodtryk, har du har blodpropper, hjerteproblemer, årebetændelse, åreknuder etc. Karsprængninger, blodsygdomme?

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

10. Har du hudproblemer, acne, psoriasis, sår, kløe, blærer, eksem?

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

11. Har du problemer med bevægeapparatet? Smerter i led, sener og muskler?

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

12. Har du problemer med din vægt? Over eller undervægt? Noter gerne din vægt

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

13. Har du problemer med psyken? Depression, træthed, humørsvingninger etc

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

14. Hvordan er din søvn? Svært ved at falde i søvn, vågner om natten og kan ikke sove, vågner tidligt, vågner træt og uoplagt? Etc.

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

15. Er der noget der ikke er nævnt?

Ingen ubehag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Uudholdeligt ubehag

---

Det kan være ret overvældende at beskrive sit eget helbred på denne måde. Der er min erfaring at man i første omgang glemmer noget. Så tænk over dine udfordringer de næste på dage og noter det ned.