



Test dog selv for lavt stofskifte

Lavt stofskifte kan give mange forskellige symptomer.
Har du nogle af dem?

Tag testen og tag svarene med til din læge.

**Hvis du allerede er i behandling for lavt stofskifte,
så kan det tyde på, at din behandling ikke er optimal,
hvis du stadig har mange symptomer.**

**Hvis du kan svare ja til mange af spørgsmålene, og du ikke i forvejen har en
diagnose på lavt stofskifte, så tag svaren med til læge og tal om at blive testet, dvs.
få taget blodprøver og en snak om symptomet.**

Sådan svarer du

Tænk på de seneste fire uger. Ved forandringer skal du sammenligne med, hvordan du normalt har det. Ved menstruation skal du tænke på dine seneste cyklusser. Sæt ét kryds ved hvert spørgsmål.

Dato: _____

Energi temperatur vægt og fordøjelse

1. Føler du dig usædvanligt træt?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

2. Har du større behov for søvn end tidligere?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

3. Fryser du lettere end normalt?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

4. Sveder du mindre end tidligere ved samme varme eller aktivitet?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

5. Har du taget på uden en tydelig ændring i kost eller aktivitetsniveau?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

6. Har du fået mere tendens til forstoppelse?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

Hukommelse koncentration og humør

7. Har du sværere ved at huske?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

8. Har du sværere ved at koncentrere dig?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

9. Føles dine tanker langsommere end tidligere?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

10. Føler du dig mere nedtrykt end normalt?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

11. Oplever du mindre initiativ eller lyst til at komme i gang med ting?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

Muskler led og følesans

12. Har du muskelsmerter uden en tydelig forklaring?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

13. Har du smerter i leddene uden en tydelig forklaring?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

14. Føles dine muskler mere stive end tidligere?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

15. Oplever du nedsat muskelstyrke?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

16. Har du fået mere tendens til muskelkramper?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

17. Oplever du prikken eller snurren i hænder eller fingre?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

Hud hår og negle

18. Er din hud blevet mere tør?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

19. Er din hud blevet mere grov eller fortykket?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

20. Er dine negle blevet mere skrøbelige?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

21. Er dit hår blevet mere tørt?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

22. Har du øget hårtab?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

23. Er den yderste del af dine øjenbryn blevet tyndere?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

Ansigt stemme og puls

24. Har du bemærket mere hævelse i ansigtet eller omkring øjnene?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

25. Er din stemme blevet hæs uden en oplagt forklaring som forkølelse?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

26. Er din tale blevet langsommere?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

27. Har du målt en lavere hvilepuls end normalt for dig?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

Menstruation og sexlyst

28. Er din menstruation blevet mere uregelmæssig?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

29. Er dine menstruationsblødninger blevet kraftigere?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

30. Har du mindre sexlyst end tidligere?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐ Ikke relevant

Hvad betyder dine svar

De markerede symptomer kan ses ved lavt stofskifte, men kan også have andre årsager.

Tal med din læge, hvis symptomerne varer ved, bliver værre eller bekymrer dig. Tag gerne skemaet med. For at undersøge dig for, om du har lavt stofskifte bestiller lægen blodprøver.

Er du allerede i behandling, kan skemaet bruges til at beskrive dine symptomer ved næste konsultation. Ændr ikke din medicin på baggrund af skemaet.

Dette spørgeskema er vejledende og er ikke en valideret diagnostisk test.



LavtStofskifte.info



HELLE SYDENDAL

To bøger om lavt stofskifte

Viden, erfaring og hjælp til at få livet tilbage