

Uupumuksen oirekysely

Täytä taulukko ja tallenna sen jälkeen tämä PDF-tiedosto.

Tuottavatko lisämunuaisesti riittävästi kortisolia päivän tarpeisiin?
Testin avulla voit arvioida lisämunuaistesi tilaa

- Laita rasti ruutuun, jos koet oirekuvauksen koskevan sinua
- Mitä enemmän rasteja, sitä suositeltavaa on aloittaa tilasi selvittäminen
- Oireet kuuluvat moniin muihinkin tiloihin, ei ainoastaan lisämunuaisiin
- Ota tarvittaessa yhteys kokonaisvaltaiseen asiantuntijaan
- Toista arvio uudestaan muutaman kuukauden kuluttua

Oire	pvm	pvm	pvm	Oire	pvm	pvm	pvm
Koomaväsymys				Pelko			
Koko ajan väsynyt				Stressinsietokyky alentunut			
Yöunien jälkeen väsynyt				Paniikkioireet ta -kohtaukset			
Väsymyskohtaus klo 15-17				Tavanomaiset asiat kuormittavat			
En nukahda helposti				Vaikeus ylläpitää ryhtiä tai asentoa			
Heräilen yöllä				Huimaus			
En palaudu työpäivän jälkeen				Ruokahaluttomuus			
En palaudu yöunien jälkeen				Ruuan sulatus hidastunut			
En palaudu viikonlopun jälkeen				Ruuan sulatuksen häiriöitä			
En palaudu loman jälkeen				Ylipaino			
Suolanhimo				Turvotus			
Aivosumu				Alhainen verenpaine			
Vaikeus tehdä päätöksiä				Toistuvasti tulehduksia			
Aloitekyky heikentynyt				Elämänhalu ja elinvoima laskee			
Vaikeus ajatella				Tunne, että ammattitaito on hävinnyt tai huonontunut			
Muistaminen vaikeaa							
Alakulo							

