

Candida relatert sykdom CRS – Spørreskjema med poengberegning

Dette spørreskjema er beregnet for voksne personer og tar sikte på å finne ut hvor sannsynlig det er at dine helseproblemer er forbundet med candida albicans en sopp som normalt finnes på slimhinnen i skjeden og også i mage-tarmtraktus. Forskjellige forhold kan gjøre at det er langt mer sopp her enn normalt. Fordi soppen har eget stoffskifte, kan den omsette næringsstoffer som vi skulle ha hatt. Dessuten produserer den avfallsstoffer som opptas i tarmen og kan gi diverse plager. Etter hvert utvikler man **sopp-allergi** og da oppstår gjerne kryss-allergi, dvs man reagerer på alt som har med sopp, mugg, gjær, eddik og mat som har dette i seg, men også fuktig vær, tåke, muggsopp i hus osv.

Fremgangsmåte:

For hvert Ja-svar i Del A sirkles inn poenget som oppgitt. Summen av poengene føres over til slutten av skjemaet for å gi totalsum. Denne vil gi en indikasjon på hvorvidt candida kan være et problem for deg og kan gi deg og din terapeut et verdifullt utgangspunkt for valg av terapi.

Del A: Bakgrunn		Poeng
1	Har du noen gang brukt tetracykliner (Auromycin salve, Terramycin-Polymycin, Acromycin etc) eller andre antibiotika mot akne (kviser) i 1 måned eller lenger?	35
2	Har du noen gang i ditt liv brukt andre "bredspektrede" antibiotika (inkl. Ampicillin, Amoxicillin, Streptomycin, Bactrim osv) mot infeksjoner i luftveiene, urinveiene eller annet (enten i minst 2 måneder eller over kortere tid 4 ganger eller mer i løpet av et år?)	35
3	Har du noen gang brukt et bredspektret antibiotisk medikament, eventuelt kun en gang i livet?	6
4	Har du noen gang vært plaget av vedvarende prostatitt (betennelse i prostata), vaginitt eller andre problemer i forbindelse med kjønnsorganene?	25
5	Har du vært gravid	
	2 ganger eller mer?	5
	1 gang?	3
6	Har du brukt p-piller noen gang	
	I mer enn 2 år?	15
	I 6 mnd – 2 år?	8
7	Har du brukt Prednison, Decadron eller andre cortison-liknende tablett	
	I mer enn 2 uker?	15
	I 2 uker eller mindre?	6
8	Hvis du blir utsatt for parfymelukt, insektmidler, fabrikkluft eller kjemikalier, merker du da	
	Alvorlige eller moderate plager?	20
	Bare mindre symptomer?	5
9	Er symptomene dine verre på fuktige, tåkete dager eller på steder hvor det er mye mugg?	20
10	Har du noen gang hatt fotsopp, ringorm, kløe i skrittet eller andre kroniske soppinfeksjoner på hud eller omkring neglene? I så fall, har slike infeksjoner vært	
	Alvorlige eller kroniske?	20
	Lettere eller moderate?	10



11	Lider du noen gang av "sukkerhunger"?	10
12	Har du voldsomt lyst på brød (gal etter brød)?	10
13	Føler du sterk trang til alkoholholdige drikkevarer?	10
14	Er du virkelig sterkt plaget av tobakksrøyk?	10

Totalsum Del A

Del B: De viktigste symptomene

For hvert av dine symptomer skal du skrive tallet som du finner passer deg best:

Dersom et symptom forekommer...

.. av og til eller i mild form skriver du 3 poeng

.. ofte og/ eller ganske plagsomt skriver du 6 poeng

.. alvorlig og/ eller i hemmende grad skriver du 9 poeng

Poeng

1	Tretthet eller følelse av å være utslått	
2	Følelsen av å være "tom for energi"	
3	Deprimert	
4	Dårlig hukommelse / hukommelsessvikt	
5	Føler deg "som i en annen verden", "bortkommen"	
6	Ute av stand til å foreta beslutninger	
7	Nummenhet, brennende eller prikkende følelse	
8	Hodesmerter / hodepine	
9	Muskelsmerter	
10	Muskelsvekkelse eller paralys (lammelse)	
11	Smerter og/eller opphovnet i ledd	
12	Magesmerter	
13	Treg mage/ forstoppelse eller diare/ vandig avføring	
14	Oppblåst mage, raping eller gas i tarmene	
15	Plagsom svie i skjeden, kløe eller utflod	
16	Prostatitt (betennelse i prostatakjertelen)	
17	Impotens	
18	Manglende seksualdrift eller erotiske følelser	
19	Endometriose (utfallende livmor) eller infertilitet/ slimhinneforandringer	
20	Kramper og/ eller andre menstruelle forstyrrelser	



GREEN DOCTORS®

- 21 Premenstruelle spenninger
-
- 22 Plutselig angst eller gråtetokter
-
- 23 Skjelving eller irritasjon ved sult (evt før måltider)
-

Totalsum Del B

Del C: Andre symptomer

For hvert symptom skal du her skrive det tall som passer best.

Hvis et symptom oppfattes å forekomme:

- .. sjeldent eller i mild grad skriver du 1 poeng
.. ofte og/ eller ganske plagsomt skriver du 2 poeng
.. alvorlig og/ eller i hemmende grad skriver du 3 poeng

Legg sammen og skriv ned summen på slutten av skjemaet.

Poeng

- 1 Døsighet
-
- 2 Irritabilitet eller "lettantennelig"
-
- 3 Manglende koordinasjonsevne/ føler deg klossete
-
- 4 Konsentrasjonsvansker
-
- 5 Hyppige forandringer i stemningsleie (humørsyk)
-
- 6 Søvnløshet
-
- 7 Svimmelhet/ manglende balanseevne
-
- 8 Trykk over ørene, føles som om hodet er hovnet
-
- 9 Lett for å få blåmerker
-
- 10 Kronisk utslett eller kløe
-
- 11 Nummenhet/ prikking (fingre, hender, føtter, lepper osv)
-
- 12 Fordøyelsesbesvær eller halsbrann
-
- 13 Følsomhet eller intoleranse overfor matvarer
-
- 14 Slim i avføringen
-
- 15 Kløe i endetarmen (baken)
-
- 16 Tørr munn eller hals
-
- 17 Utslett eller blemmer i munnen
-
- 18 Dårlig ånde
-
- 19 Fotsvette, hår- eller kroppslukt selv etter vasking
-
- 20 Tett nese eller dryppende nese
-



GREEN DOCTORS®

21 Kløe i nesa

22 Sår i halsen

23 Laryngitt (strupekatarr), "mister stemmen"

24 Hoste eller tilbakevendende bronkitt

25 Smerte eller tetthet i brystet

26 Hvesing, piping i brystet eller kortpustethet

27 Hyppig vannlating, vanskelig for å holde på vannet

28 Svie ved vannlating

29 Prikker foran øynene eller synsforstyrrelser

30 Svie eller tårer i øynene

31 Hyppige infeksjoner eller væske i ørene

32 Øresmerter eller tunghørthet/ døvhet

Totalsum Del C

Totalsum Del A

Totalsum Del B

Totalsum for hele skjemaet

Totalsummen vil hjelpe deg og terapeuten din å bestemme hvorvidt dine helseproblemer har sammenheng med sopp. Poeng for kvinner er høyere enn for menn, siden 7 av spørsmålene kun gjelder for kvinner, og bare 2 for menn.

Ditt navn:

Dato: