**Naam: Datum:**

***Highlight de klachten waar je last van hebt gehad voor je PMA sessies in de kleur blauw***

***Highlight de klachten waar je nu last van hebt in de kleur geel en noteer niet vermelde klachten onderaan de lijst:***

**Rubriek 1** : **Emotionele klachten**

Angsten (b.v. dood, ziekte, mensenmassa, pleinen, ziekte, toekomst, om 'gek' te worden(krankzinnig)

Fobieën, schrikken, wakker schrikken kort nadat je bent ingeslapen, slaapwandelen, duf, suf gevoel (beneveld), concentratieproblemen, geïrriteerd, geprikkeld, snel kwaad of geërgerd door alledaagse situaties, rusteloos en/of nerveus, overgevoelig (snel huilen of emotie tonen e.d.), overgevoelig voor allerlei geluiden, moedeloos, apathisch, lusteloos, ongeïnteresseerd, wisselende gemoedsstemmingen, treurige of huilerige stemming, huilen zonder aanwijsbare redenen, apathie, depressiviteit, suïcideneigingen, duizeligheid

**Rubriek 2 : Hoofd**

Kriebelgevoel in je hoofd of onder je hoofdhuid, zwaar gevoel in je hoofd, band om je hoofd, bonzende, dreunende hoofdpijn, hoofdpijn door nerveuze spanningen, periodieke hoofdpijn, dat wil zeggen op vaste voorspelbare tijden terugkerende hoofdpijn, druk in het hoofd, stemmen in het hoofd

**Rubriek 3 : Ogen**

Uitslag (eczeem) aan je oogleden, overdreven vaak knipperen met je ogen, ontstoken oogleden, opgezwollen oogleden, jeuk in je ogen, pijn aan je ogen, pijn aan je ogen, drukkend gevoel in de ogen, gevoel of er zand in je ogen zit, droge oogslijmvliezen, last van fel licht (lichtschuw)

**Rubriek 4 : Oren**

Overmatige afscheiding uit je oren (loopoor), uitslag achter je oren, oorontstekingen, geruis – brom toon - klingelen - zoemtoon etc. in je oren, Geluiden in je oren gepaard met duizelingen, jeuk in/aan je oren, oorpijn, verstopt gevoel in de oren, het gevoel alsof er een prop in zit

**Rubriek 5 : Neus / Reuk**

Bloederige afscheiding uit je neus, dik en taai slijm uit je neus, loopneus, spontane bloedneus, neusverkouden, niezen, hinderlijk droge slijmvliezen in je neus, verstopte neus, reukvermogen verloren, stinkneus, ontstekingen of zweertjes aan/in de neus, Jeuk aan je neus, Jeuk in de neus, pijn in of aan je neus

**Rubriek 6 : Gelaat**

Uitslag, eczeem, koortsblaren, uitslag aan de mond/lippen, ruwe gebarsten lippen, droge lippen, hittegevoel in het gezicht, zenuwtrekjes in het gezicht, aangezichtspijnen, acne, gezwollen tandvlees, tandenknarsen, tand/kiespijn, snel bloedend tandvlees, tandvlees ontstoken, vervelende smaak in je mond, geen smaak meer, overmatig speekselvorming, droge mond, branderig pijnlijk gevoel in je mond

Opgezwollen of dikke tong

**Rubriek 7 : Hals en Keel**

Keel schrapen, slijmvliezen in de keel opgezwollen, keelontstekingen, rauwe keel, druk op/in de keel, keelpijn, droge keel, gevoel te moeten kokhalzen, balgevoel in de keel, overmatig slijm in de keel, moeilijk weg te krijgen taai slijm, voortdurend het gevoel te moeten slikken, moeilijkheden om eten of drinken door te slikken, jeuk aan de hals, klieren in de nek en/of hals vaak gezwollen, transpireer in je nek en/of hals, stijfheid van de zijkanten v.d. hals

**Rubriek 8 : Maag**

Gebrek aan eetlust, veel eetlust, veel/vaak dorst, opboeren, opboeren van maagzuur/voedselresten, overgeven, leeg gevoel in je maag, hongergevoel zonder eetlust, Vol en opgeblazen gevoel in je maag, een bandgevoel om je maag, pulserend, kloppend gevoel in je maag, misselijkheid, maagzuur, maagpijn, steengevoel in je maag

**Rubriek 9 : Buik**

Opgezette/opgeblazen buik, vol gevoel in je buik zonder dat deze zichtbaar opgezet is, gespannen gevoel in je buik, samensnoerend,/samentrekkend gevoel in je buik, hard aanvoelde buik, onbehaaglijk – rusteloos - nerveus gevoel in je buik, rommelen/borrelen in de buik, vage doffe pijn in je buik, pijn in je bovenbuik/onderbuik, jeuk/uitslag/bloedingen aan de anus, aambeien, branderige, schrijnende pijn/druk in de darmen, obstipatie, harde ontlasting, wisselende stoelgang, diarree, sterke/constante aandrang, winderigheid

**Rubriek 10 : Urinewegen**

Veelvuldige aandrang tot plassen, vol gevoel in de blaas, vergeefse aandrang tot plassen, zwakke blaas, Pijn aan je blaas, blaasontstekingen, samenpersend/drukkend gevoel in de blaas, krampen in de blaas, incontinentie, urineverlies door hoesten/niezen/lachen, nierontstekingen, pijn in de nieren, beurs gevoel in de nieren, jeuk aan de urinebuis, hete/brandende/bijtende urine, veel bezinksel in de urine, oedeem - dikke vingers/enkels/voeten

**Rubriek 11 : Luchtwegen**

Slijmvorming in de luchtwegen, slijmvliezen ontstoken, kriebelgevoel in de luchtwegen, rauw gevoel/ontstekingen in het strottenhoofd/luchtwegen, snel geïrriteerd/pijn/droog/kriebel in strottenhoofd, wurgend/samensnoerend gevoel in de keel, gevoel dat er iets in de luchtwegen zit wat niet weg te slikken of schrapen is, heesheid, keelklachten, rauwe stem, schrapen van de keel, zuchten, onregelmatige ademhaling, ademnood/astma, moeilijke zware ademhaling, krampachtige hoest, kriebelhoest

**Rubriek 12 : Borstkas**

Het ophoesten van veel slijm, huiduitslag/eczeem op je borstkas, veel transpireren onder de oksels, jeuk/pijn in de oksels, lymfeklieren onder de oksel(s) gezwollen, bronchitis, pijn in de borstkas, angina pectoris, pijn in je hart, hartkloppingen, ruisend geluid in de borst, fladderend/bibberend/onrustig/sidderend gevoel in de borst of rond het hart, stuwingsgevoel/vol gevoel in de borstkas, bonzend/pulserend gevoel in de borstkas, paniek/angstgevoel in de borst/rond het hart, samenknijpend/spanningsgevoel/beklemming in de borst, krampen/snijdende pijn in de borst

**Rubriek 13 : Rug**

Jeuk op de rug, uitslag/eczeem op de rug, koude rillingen over de rug, pijn in de rug, pijn in de rug bij het bukken/lopen/staan, pijn in onderrug/borstwervels/nekwervels, pijn tussen/aan de schouderbladen, Zwak, moe gevoel in de rug, kloppend/pulserend gevoel in de rug, gespannen gevoel in de rug/nek, stijve nek

**Rubriek 14 : Armen en Benen**

Stijve armen en/of benen, trillen of beven van armen/benen/handen/vingers, trekkingen/schokken door armen/benen, doof gevoel in armen/handen/benen/voeten, krampen in armen/benen, verlammingen aan armen of benen, verzwakt/krachteloos gevoel in armen/benen, rusteloze armen/benen, knakken/kraken van gewrichten, gewrichtsontstekingen, huiduitslag/blaasjes/eczeem aan armen/benen, hete/koude handen/voeten, jeuk aan

**Rubriek 15 : Slaap**

Vaak geeuwen, slaperigheid, niet uitgerust na het slapen, onrustig slapen, slapeloosheid, niet kunnen inslapen,

Niet kunnen inslapen door onrust in het hoofd, slecht weer inslapen na wakker worden nachts, slaperig gevoel, moeite met het ontwaken, wet een schok wakker worden, wakker door dromen/nachtmerries/angstdromen, dromen dat je ergens afvalt, dromen over vuur, levendige/drukke/energieke dromen, dromen over rampen

**Rubriek 16 : Temperatuur, Koorts**

Kouwelijk, Uitwendig koud aanvoelen, ijzige kou in het gehele lichaam, koude rillingen, koorts terwijl je het gelijktijdig toch koud hebt, transpiratie ’s nachts, koorts samen met koude rillingen, uitwendig hittegevoel op de huid

**Rubriek 17 : Huid**

Gevoel dat de huid rauw/gevoelig is (niet zichtbaar), kriebelgevoel op/in de huid, gevoelige/snel geïrriteerde huid, vaak "kippenvel", ongevoelige/gevoelloze huid, Gevoel dat de huid erg opgezwollen is, brandende/geïrriteerde huid,

spontane blauwe plekken, droge/brandende/geïrriteerde huid, huiduitslag/eczeem/puistjes/blaasjes op de huid, jeukende huid, kloven/scheuren/barsten in de huid, schilferende huid, acne, psoriasis

***Overige klachten of vastgestelde ziekten:***