

Jos sinulla on kipuja, muuttavatko ne paikkaa?

Mihin suuntaan ne laajenevat?

Onko epänormaalia, turvotusta, puutumista, halvaus jne. missä tahansa kehon osassa?

Onko iho-oireita? kutina, vuodot, haavaumat, syylät,

Mikä tahansa ihon värin muutos tai täpliä missä tahansa kehon osassa?

Onko poikkeavuuksia kynsissä tai kynsinauhoissa?

Onko mitään valittamista hiusten kanssa kuten putoaminen, harmaantuminen, hilse, kuivuus, rasvainen, liiallinen tai epätavallinen kasvu?

Paranevatko haavat hitaasti?

Keloidin muoto? Muodostuvatko haavat mätää?

Onko sinulla taipumusta vuotaa verta?

Ovatko ongelmasi yksipuolisia? Kumpi? Vasen vai oikea/ylä- vai alapuoli?

Tai enemmän toisella puolella?

Etenevätkö ne yhdeltä toiselle puolelle?

Vai vaihtelevatko vai vaihtuvatko ne?

Onko mitään vapinaa? Milloin?

Onko heikkouden tunteita? Missä ?

Milloin enemmän tai vähemmän?

Onko se jossain tietyssä kehon osassa?

### **Mitkä asiat vaikuttavat sinuun?**

Kuuma, kymä, sateinen, pilvinen sää, ukkonen, myrsky, aurinko, päivä/yö, vuorokauden aika, kausivaihtelu

Juoksu, kävely, istuminen, seisominen,

Portaiden kiipeäminen/alastulo

Matkustaminen bussissa, autossa jne.

Makaaminen selällään, vatsallaan, kyljellään (kummalla?)

Lämmin kylpy, kylmässä uiminen

Sukupuoliyhteyden jälkeen

Kosketus, hieronta

Liikkuvat esineet

Tiukat vaatteet

Uni: Melu ennen nukkumaanmenoa/äkillinen melu unen aikana/musiikki nukkumisen jälkeen/ päiväunien jälkeen/unen menetys

Nenä: oimakkaat tuoksut/aivastelu

Silmät:

liikuttaminen/avaaminen/sulkeminen/katsominen ylös/alas, korkealta katsominen

Lukemisen/kirjoittamisen aikana/ennen/ jälkeen

Suu: avaamine/nieleminen, pureskelu, oksentelu, haukottelu/röyhtäily

Syömisen aikana/ennen/jälkeen

Ylisyöminen/paasto

Ulostamisen/virtaamisen aikana/ennen/jälkeen

Kuukautisten aikana/ennen/jälkeen – mitä?

Ennen kokeita

Hiustenleikkauksen jälkeen

Hiusten kampaus

Tupakointi

Raajat: kädet ja jalat

Suljettu huone

Kun ajattelee sairautta

Lähellä merta

Täysikuu/uusikuu

Parranajo

Aamuvienytykset

Ilmaveto

Yksin ollessa/seurassa

Jalkojen kastuminen

Fyysinen rasitus