

Polaritetsanalyse: Sjekkliste for sikre symptomer					
Navn:			Dato:		
Diagnose, hovedsymptom og følgesymptomer (beskrivelse):					
Merk av mellom 8 og 16 sikre symptomtegn som gjelder den nåværende sykdomstilstanden - symptomtegn og tilstander som er forandret fra den tidligere sunne tilstanden.					
Luft/vær/temperatur/tildekking			Bevegelse (forts.)		
Ønske/behov for frisk luft	økt	minsket	Løfte berørt kroppsdell opp	bedre	verre
Frisk luft	bedre	verre	Strekke ut berørt kroppsdell	bedre	verre
Innendørs	bedre	verre	Når du bøyer deg fremover	bedre	verre
Vær/luft, våt, fuktig	bedre	verre	Når du setter deg ned	bedre	verre
Vær/luft, tørr	bedre	verre	Når du reiser deg fra senga	bedre	verre
Vær/luft, kald	bedre	verre	Når du reiser deg fra stolen	bedre	verre
Vær/luft, varm	bedre	verre	Skrijving		verre
Vær/luft, våt og kald		verre	Humpete kjøretur		verre
Kulde generelt	bedre	verre			
Kulde, når blir kald	bedre	verre	Syn/øyne		
Varme, generelt	bedre	verre	Skarpt lys		verre
Få varme i seg, pakke seg inn	bedre	verre	Anstrenge synet		verre
Ta av dekke/kle av seg	bedre	verre	Lesing		verre
			Berøring		verre
Stilling			Ytre trykk	bedre	verre
Ligge	bedre	verre	Gni øynene	bedre	verre
Ligge på rygg	bedre	verre			
Ligge på siden	bedre	verre	Hode		
Ligge på høyre side	bedre	verre	Varme ved tildekking	bedre	verre
Ligge på venstre side	bedre	verre	Riste/skake på hodet		verre
Ligge på den smertefulle siden	bedre	verre	Nysing		verre
Ligge på smertefri side	bedre	verre	Ved tannfrembrudd hos barn		verre
Sitte	bedre	verre	Prate/snake		verre
Sitte fremoverbøyd	bedre	verre	Mental anstrengelse		verre
Stå oppreist	bedre	verre			
Etter at du har lagt deg ned	bedre	verre	Spise/drikke		
Etter at du har stått opp av senga	bedre	verre	Svelging	bedre	verre
Etter at du har reist deg fra stol	bedre		Tyging		verre
Når armer/ben henger fritt	bedre	verre	Før du har spist		verre
			Når du spiser	bedre	verre
Bevegelse			Etter at du har spist	bedre	verre
I ro (ingen bevegelse)	bedre	verre	Apetitt/behov for mat	økt	minsket
Bevegelse	behov for	aversjon mot	Behov for drikke	tørst	Ikke tørst
Bevegelse	bedre	verre	Fastende/før frokost	bedre	verre
Bevegelse av berørt kroppsdell	bedre	verre	Etter frokost	bedre	verre
Gå/spasere	bedre	verre	Kald mat og drikke	bedre	verre
Løpe/jogge		verre	Varm mat og drikke	bedre	verre
Trå hardt ned		verre	Når du drikker		verre
Fysisk anstrengelse		verre	Etter at du har drukket		verre

Forts. neste side

Spise/drikke (forsts.)			Søvn		
Alkohol		verre	Når faller i søvn		verre
Melk		verre	Under søvn		verre
Kaffe		verre	Når våkner/etter at våknet opp		verre
Spytt/sekresjon	økt	minsket			
Pust			Sinnelag og intellekt		
Pust hastighet		økt frekvens	Irritabilitet (sinne, aggresjon)		økt
Innpust		verre	Tristhet (møtløshet, trang til å gråte)		økt
Utpust		verre	Isolasjon/for seg selv		bedre
			Selskap/sammen med andre		verre
			Trøst		verre
Hjerte/sirkulasjon			Skjæring/gnisning av tenner		økt
Puls hastighet	for rask	for langsom	Problem med å forstå		økt
Puls	hard				
Fordøyelseskanalen			Annet		
Oppstøt (raping)	bedre	verre			
Før avføring		verre			
Under avføring		verre			
Etter avføring	bedre	verre			
Etter prompting/fising	bedre				
Genitalia/urinering					
Menstruasjon lengde	for kort	for lang			
Menstruasjon mengde	rikelig	sparsom			
Menstruasjon frekvens	for hyppig	for sjelden			
Menstruasjon utseende	klumpete				
Menstruasjon verre	før	når starter			
Menstruasjon verre	under	etter			
Seksualdrift	sterk	svak			
Utfloed sensasjon	etsende				
Urinering mengde	rikelig	sparsom			
Urinering frekvens	hyppig	sjelden			

Fritt etter dr. Heiner Frei 2018

