



SÅDAN BRUGER DU FORMULAREN

Følg trinnene nedenfor, så dine svar gemmes korrekt og kan læses i deres helhed.

VIGTIGT: Udfyld ikke formularen direkte i forhåndsvisningen i ChatGPT, Safari, WhatsApp eller e-mail. Hent først PDF-filen, og åbn den i den gratis Adobe Acrobat Reader på en computer.

TRIN FOR TRIN

1 Hent filen

Tryk på hent- eller del-symbolet, og vælg Gem i Filer eller Hent. Åbn derefter filen i Adobe Acrobat Reader.

2 Gem en arbejds kopi

Vælg Gem en kopi eller Filer > Gem som, før du begynder. Navngiv filen eksempelvis
VISDOS-Health-Fornavn-E-DK.pdf

3 Udfyld svarene

Tryk i et hvidt felt, og skriv. Lange svarfelter ruller automatisk og har ingen tilsigtet tegngrænse. Skriv 'ved ikke', hvis en oplysning mangler.

4 Vælg skalaer og muligheder

Åbn listen ved 0-10-spørgsmålene, og vælg en værdi. Markér ét perspektiv på smerter, og afkryds accepten på sidste side.

5 Gem regelmæssigt

På iPhone/iPad: vælg Del > Gem en kopi eller Gem i Filer. På Mac/PC: vælg Filer > Gem eller Gem som.

6 Kontrollér filen

Luk den gemte kopi, åbn den igen, og kontrollér, at både det første og det sidste svar er bevaret. Luk ikke den oprindelige visning, før dette er gjort.

7 Beskyt personoplysninger

Angiv ikke CPR-nummer. Skjul CPR-nummer og andre unødvendige oplysninger i prøvesvar, udtalelser og øvrige bilag.

8 Send det færdige grundlag

Send den gemte og kontrollerede PDF-fil til **form@vissanandi.com**
Emnelinje: VISDOS HEALTH - [navn/kode] - grundlag. Skriv ikke helbredsoplysninger eller CPR-nummer i selve e-mailen.

HVIS TEKSTEN SER AFKORTET UD

Åbn den gemte PDF-fil i Adobe Acrobat Reader, og tryk i feltet. Feltet kan indeholde mere tekst, end der vises på én gang. Gem og åbn kopien igen for at kontrollere indholdet.



GRUNDLAG FOR PERSONLIG HELBREDSOVERSIGT

Formularen bruges til at udarbejde en letforståelig Visdos Health-oversigt. Den erstatter ikke lægefaglig vurdering, diagnose eller behandling. Skriv 'ved ikke', hvis en oplysning mangler.

Angiv ikke CPR-nummer. Vedlagte prøvesvar skal anonymiseres.

Send den gemte PDF-fil til form@vissanandi.com

Følg vejledningen på side 1, og skriv ikke helbredsoplysninger eller CPR-nummer i selve e-mailen.

OM PERSONEN OG FORMÅLET

Navn / kode

Dato

Alder eller fødselsår

1. Hvad vil du først og fremmest gerne have hjælp til at forstå?

2. Hvilke symptomer eller gener oplever du lige nu?

3. Hvornår begyndte generne, og hvordan har de ændret sig?



BAGGRUND OG BEHANDLING

4. Har du diagnoser, tidligere sygdomme, operationer eller allergier?

Hvis du har eller har haft kræft: angiv type, år, behandling, seneste kontrol og planlagt opfølgning.

5. Hvilken medicin tager du? Angiv navn, dosis og hvor ofte.

6. Hvilke kosttilskud tager du? Angiv produktnavn, styrke, dosis, hvor ofte, hvor længe og hvorfor.



SØVN, ENERGI, SMERTER OG STRESS

Helbred, søvn, energi og velbefindende: 0 = meget dårligt, 10 = næsten optimalt og stort set uopnåeligt. Smerter og stress: 0 = ingen, 10 = værst tænkelige niveau.

7. Hvordan fungerer din søvn? Angiv timer, opvågninger og søvnkvalitet.

Søvnkvalitet 0-10

-

8. Hvordan er dit energiniveau og overskud i løbet af dagen? Beskriv også variationer.

Energiniveau og overskud 0-10

-

9a. Har du smerter? Angiv hvor, hvornår, hvordan de føles, og hvad der påvirker dem.

Smertens styrke 0-10

-

Smertens præcise placering, varighed, hvile/nat, udvikling og eventuel følelsesløshed eller svaghed



HOVEDPINE, STRESS OG VELBEFINDENDE

9b. Har du hovedpine? Angiv hvor ofte, placering, varighed, styrke 0-10, om mønstret har ændret sig, og om du får kvalme, synspåvirkning, lys-/lydfølsomhed, følelsesløshed, svaghed eller talebesvær.

10. Hvordan er dit stressniveau og psykiske velbefindende?

Psykisk velbefindende 0-10

Stressniveau 0-10 (0 = ingen)

Hvad hjælper dig med at restituere?



LEVEVANER OG MÅLEVÆRDIER

11. Hvordan ser dine kost- og drikkevaner ud?

12. Hvor meget motion og daglig bevægelse får du?

13. Bruger du nikotin eller alkohol? Angiv mængde og hvor ofte.

14. Angiv aktuelle måleværdier, hvis de findes.

Blodtryk mmHg

Puls/min

Højde cm

Vægt kg



UNDERSØGELSER, ARVELIGHED OG ÆNDRINGER

15. Har du blodprøver, lægeudtalelser eller andre undersøgelser? Angiv dato og vedlæg gerne anonymiserede kopier.

16. Findes der arvelige sygdomme eller væsentlige helbredstilstande i familien?

17. Hvad fungerer allerede godt i forhold til dit helbred?

18. Hvad har ændret sig på det seneste?



MÅL, PERSPEKTIV OG ACCEPT

19. Hvad vil du helst forbedre?

20. Hvordan vurderer du dit samlede helbred lige nu? Forklar gerne.

Samlet helbred 0-10

 

Ønsket perspektiv på smerter

- ☐ Medicinsk og pædagogisk
- ☐ Spirituelt og symbolsk
- ☐ Begge perspektiver, tydeligt adskilt
- ☐ Ikke relevant

Øvrige oplysninger

Bilag

☐ Jeg bekræfter, at oplysningerne må bruges til at udarbejde min personlige Visdos Health-helbredsoversigt, og at jeg har læst informationen om formål og sikker håndtering.

Dato

Navn / kode

NÅR FORMULAREN ER FÆRDIG

1. Gem PDF-filen, og åbn den igen for at kontrollere svarene.

2. Navngiv filen: VISDOS-Health-Fornavn-E-DK.pdf

3. Send filen til: **form@vissanandi.com**

Emnelinje: VISDOS HEALTH - [navn/kode] - grundlag

Skriv ikke helbredsoplysninger eller CPR-nummer i selve e-mailen. Følg den aftalte sikkerhedsrutine for bilag.