

Zelfscore lijst vitamine B12 tekort

Datum
Naam
Geboortedatum

Vitamine B12 tekort is een serieuze aandoening. Vitamine B12 tekort is op langere termijn ernstig bedreigend en invaliderend. Als er sprake is van vitamine B12 tekort dan is het belangrijk dat u zich laat onderzoeken en behandelen door een deskundig arts of therapeut.

Vragenlijst

- Omcirkel de 1 als u wel last heeft van de klacht maar niet uitgesproken,
- Omcirkel de 2 als de klacht wel uitgesproken aanwezig is

1. Bloedarmoede, die slecht op ijzeraanvulling reageert, vaker opgetreden	n.v.t.	1	2
2. Vaak een bleke huidskleur	n.v.t.	1	2
3. Gevoelsstoornissen: doofheid, tintelingen of prikkelingen in armen of benen	n.v.t.	1	2
4. Krachtsverlies in armen en/of benen (bijvoorbeeld jampot niet meer open krijgen, zwalkend lopen, vaker vallen, tot aan rolstoel toe)	n.v.t.	1	2
5. Trekkingen in de spieren (tics, tremoren)	n.v.t.	1	2
6. Chronische moeheid, langer dan 3 maanden, zonder bekende oorzaak	n.v.t.	1	2
7. Concentratiezwakte	n.v.t.	1	2
8. Geheugenzwakte	n.v.t.	1	2
9. Woordvindings stoornis	n.v.t.	1	2
10. Verwardheid/desoriëntatie (niet helder in hoofd: wattengevoel)	n.v.t.	1	2
11. Traagheid in denken/handelen	n.v.t.	1	2
12. Dyslexie en/of dyscalculie (leerproblemen)	n.v.t.	1	2
13. Persoonsvervlakking (uw glans verliezen, het gevoel hebben dat u het leven niet ten volle kunt leven)	n.v.t.	1	2
14. Depressie(s): overmatige angst, apathie, prikkelbaarheid, agressiviteit	n.v.t.	1	2
15. Psychose(n): wanen, hallucinaties, manie, schizofrenie, paranoia, ongeremdheid	n.v.t.	1	2
16. Dementie	n.v.t.	1	2
17. Klachten van gezichtsvermogen (die niet nader te duiden zijn, accommodatiezwakte)	n.v.t.	1	2
18. Verlaagde functie zintuigen (smaak, reuk, gehoor)	n.v.t.	1	2
19. Slecht genezende wondjes	n.v.t.	1	2
20. Aften (kleine zweertjes aan het mondslijmvlies), vaker optredend	n.v.t.	1	2
21. Bloedend tandvlees, terugtrekkend tandvlees	n.v.t.	1	2
22. Haaruitval (scalp en/of wenkbrauw)	n.v.t.	1	2
23. Zwelling, roodheid, branderigheid van de tong	n.v.t.	1	2
24. Ontsteking van slijmvlies van slokdarm en/of maag	n.v.t.	1	2
25. Miskraam, vaker optreden van	n.v.t.	1	2
26. Verlaagde vruchtbaarheid/ infertiliteit / impotentie	n.v.t.	1	2
27. Autisme, aan autisme verwante aandoeningen	n.v.t.	1	2
28. Infectieziekten, steken in vlagen steeds opnieuw de kop op (gebrekkige afweer)	n.v.t.	1	2
29. Weinig of geen herstel na infectieziekte (Pfeiffer, Q-koorts, Lyme, e.a.)	n.v.t.	1	2
30. Weinig of geen herstel na Whiplash Injury	n.v.t.	1	2
31. Bekkeninstabiliteit/RSI/Carpaaltunnelsyndroom	n.v.t.	1	2
32. Allergische klachten, die langzaam in aantal toenemen	n.v.t.	1	2

Zelfscore lijst vitamine B12 tekort

Datum
Naam
Geboortedatum

33. Ik heb één of meer auto-immuunziekten	n.v.t.	1	2
34. Darmklachten, voedselallergie en/of intoleranties	n.v.t.	1	2
35. Verlies van eetlust, en daardoor gewichtsverlies	n.v.t.	1	2
36. Ik ben een alleen geboren tweeling, of ik heb het vermoeden dat	n.v.t.	1	2
37. Dermoidcyste (goedaardige tumor met elementen van verloren tweelinghelft)	n.v.t.	1	2
38. Teratoom (kwaadaardige tumor met elementen van verloren tweelinghelft)	n.v.t.	1	2
39. Voorbijgaande blindheid, door ontsteking van de oogzenuw	n.v.t.	1	2
40. Incontinentie van urine en/of ontlasting door slechte zenuwfunctie	n.v.t.	1	2
41. Vitamine B12 tekort in de familie	n.v.t.	1	2
42. Snelle progressie van hart en vaatziekten (homocysteïnaemie)	n.v.t.	1	2
43. Verhoogd risico op kanker (afwijkingen uitstrijkjes)	n.v.t.	1	2
44. Twijfel of u wel gewenst was als kind	n.v.t.	1	2
45. Twijfel over uw identiteit (bijvoorbeeld vernoemd naar eerder overleden broer of zus)	n.v.t.	1	2
46. De gedachte: ik had er beter niet kunnen zijn.	n.v.t.	1	2
47. Ik voel me als een vreemdeling op aarde, wat doe ik hier eigenlijk	n.v.t.	1	2
48. Ze zien mij nooit of ik wordt niet gehoord, alsof ik er niet toe doe	n.v.t.	1	2
49. Bijna om het leven gekomen, het had niet veel gescheeld of ik was er niet meer geweest.	n.v.t.	1	2
50. Ik ben een hooggevoelige persoon (HSP)	n.v.t.	1	2
51. Ik hebt (grote) belangstelling voor esoterie en spiritualiteit	n.v.t.	1	2
52. Ik heb al vele jaren allerlei dokters bezocht, zonder (blijvend) resultaat	n.v.t.	1	2
53. Ik bent een enorme doorzetter, ik geeft nooit op.	n.v.t.	1	2

Uw Score

Tel alle punten op (de maximale score is 106)

- 30 - 50 punten lage kans op vitamine B12 tekort, maar het is niet uitgesloten.
- 50 – 70 punten serieuze kans op vitamine B12 tekort.
- > 70 punten zeer hoge kans op vitamine B12 tekort.

U kunt ook zelf een proefbehandeling volgen. Gebruik vitamine B12 zuigtabletten. Noteer het scoreverloop van de actuele klachten op deze lijst na 2 maanden, na 4 maanden en na 6 maanden.

Neem de ingevulde vragenlijst mee naar uw huisarts!