



Navn

fødselsdato

Har du eller føler du

forstoppelse?

sovn-forstyrrelser ?

hjertebanken ?

vægtstigning?

hæshed?

kribblen i hænderne?

tør hud?

koncentrationsproblemr?

indre rastløshed ?

vægttab ?

hævelse i ansigtet?

træthed påtrods af 10 h søvn?

dårlig hunør?

hormonel imbalance?

diarré ?

tør negl, hårtab?

Din hvile-puls:

 bpm

Din gennemsnits-temperatur

 grad celsius

Blodprøver

TSH

 mU/l

frit T3

 pmol/l

frit T4

 pmol/l

dato

underskrift

Hvilepuls: tælle din puls om morgenen inden du rejser dig op
gennemsnitstemperatur: mål temperatur samtidig med hvilepuls og gentag måling efter 3 og 6 timer. Beregne gennemsnit.