EIR VITAE

Systemisk Symtomkartläggning

Personuppgifter

Namn: **Födelsedata:**

Adress:

Telefonnummer: **E-postadress:**

Kön: ☐ Kvinna ☐ Man ☐ Annat

Längd (cm): **Vikt (kg):**

Skala:
0 = Aldrig
1 = Ibland
2 = Ofta
3 = Nästan konstant / mycket uttalat

1. Energi & Belastningstolerans

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Uttalad trötthet som inte förbättras av vila
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Icke-återhämtande sömn
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Försämring 24–48 h efter aktivitet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Mental krasch efter social exponering
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Svårt att återhämta dig efter infektion
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Plötslig energidipp utan orsak
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Inre vibrationer
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Svaghetskänsla i kroppen
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Behov av att ligga ner dagtid
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Försämring vid värme
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Försämring vid kyla
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Kraftig utmattning efter stress
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 “Influensakänsla” utan infektion

Delpoäng sektion 1: _____

2. Neurologiskt & Kognitivt

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Hjärndimma
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Minnesproblem
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Svårt att hitta ord
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Koncentrationssvårigheter
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Tryck i huvudet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Migrän eller ny huvudvärk
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Ljudkänslighet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Ljuskänslighet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Doftkänslighet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Yrsel
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Balansproblem
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Overklighetskänsla
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Panik utan tydlig trigger
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Irritation / kort stubin
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Depression som känns kroppslig
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Elektriska stötar i huvudet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Plötslig personlighetsförändring
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Hypervigilans

Delpoäng sektion 2: _____

3. Autonom Reglering

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Hjärtklappning
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Hårda hjärtslag
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Pulsökning när du reser dig
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Blodtryck som svänger
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Svimningskänsla
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Andfåddhet vid lätt ansträngning
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Lufthunger
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Temperaturväxlingar
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Kallsvettningar
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Adrenalinpåslag
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Inre darrningar
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Känsla av att kroppen “är i beredskap”
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Magtömning långsam/snabb

Delpoäng sektion 3: _____

4. Muskler, Leder & Nervsmärta

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Vandrande värk
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Morgonstelhet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Muskelkramper
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Muskelryckningar
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Smärta i senfästen
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Häl-/fotsmärta
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Smärta i skenben
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Brännande nervsmärta
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Stickningar/domningar
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Hypersensitiv hud
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Träningsintolerans
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Snabb muskelförsurning

Delpoäng sektion 4: _____

5. Immunaktivering & Reaktivitet

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Subfebril temperatur
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Nattliga svettningar
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Svullna lymfkörtlar
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Influensaliknande känsla
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Återkommande infektioner
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Lång återhämtning efter infektion
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Nya allergier
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Histaminreaktioner
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Kemikaliekänslighet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Alkoholintolerans
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Oförklarlig klåda
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Återkommande herpes / virusreaktivering

Delpoäng sektion 5: _____

6. Mage, Lever & Metabolism

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 IBS-liknande besvär
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Diarré
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Förstoppning
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Svullen mage

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Illamående
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Aptitsvängningar
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Blodsockersvängningar
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Gallbesvär
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Levervärden som varierat
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Hypotyreosliknande symtom
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 PMS-försämring

Delpoäng sektion 6: _____

7. Hud & Mikrocirkulation

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Brännande hud
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Strimmor som uppstår lätt
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Raynaud-liknande fenomen
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Oförklarliga blåmärken
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Torr hud
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Eksem
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Överkänslig hud vid beröring
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Förändrade kapillärer

Delpoäng sektion 7: _____

8. Sömn

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Svårt att somna
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Vaknar ofta
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Vaknar 02–04
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Mardrömmar
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Orolig sömn
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Tidigt uppvaknande
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Sover men känner dig inte återhämtad

Delpoäng sektion 8: _____

9. Ögon

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Suddig syn
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Tillfällig synnedsättning

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Blixtrar i synfältet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Flytare
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Ljuskänslighet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Trötta ögon
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Ögonsmärta
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Torra ögon
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Ögonlockssvullnad

Delpoäng sektion 9: _____

10. Öron & Balans

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Tinnitus
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Tryck i öronen
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Svängande hörsel
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Plötslig ljudkänslighet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Öronsmärta
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Åksjukekänsla
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Känsla av att golvet gungar

Delpoäng sektion 10: _____

11. Hormonellt & Endokrint

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Oregelbunden mens
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Förvärrad PMS
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Minskad libido
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Fertilitetsproblem
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Hypotyreosliknande symtom
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Håravfall
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Viktuppgång utan orsak
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Viktnedgång utan orsak
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Blodsockersvängningar
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Extrem trötthet trots sömn
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Svårt att tåla stress

Delpoäng sektion 11: _____

12. Blod & Cirkulation

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Oförklarlig blekhet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Lätt att bli blå
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Stickningar i händer/fötter
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Kalla händer/fötter
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Brännande känsla i fötter
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Kapillärer som spricker lätt
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Åderkänsla / ömma vener
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Inflammationskänsla i kärl

Delpoäng sektion 12: _____

13. Neuromuskulär funktion

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Muskelsvaghet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Svårt att hålla armar uppe
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Skakighet vid belastning
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Krampbenägenhet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Försämrad finmotorik
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Snubblar lätt
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Plötsliga svaghetsattacker

Delpoäng sektion 13: _____

14. Neuropsykiatriska förändringar

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Snabb irritation
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Ilska utan tydlig orsak
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Apati
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Minskad stresstolerans
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Social tillbakadragenhet
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Ökad ångest nattetid
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 PTSD-liknande reaktioner
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Känsla av att inte vara sig själv

Delpoäng sektion 14: _____

EIR VITAE

15. Miljö- & Exponeringsreaktivitet

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Försämring i fuktig miljö
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Försämring i gamla byggnader
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Försämring efter virusinfektion
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Försämring efter antibiotika
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Försämring efter vaccination
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Försämring vid stark stress
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Försämring under hormonella skiften

Delpoäng sektion 15: _____

Detta dokument är ett verktyg för symtomkartläggning och mönsteranalys.
Det är inte avsett att ersätta medicinsk diagnos, behandling eller rådgivning från legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal.

Poängsystemet är utvecklat för att identifiera funktionella mönster och systembelastning, inte för att fastställa specifika diagnoser.

Vid akuta symtom, plötslig försämring, bröstsmärta, neurologiska bortfall, hög feber eller andra allvarliga tillstånd ska alltid sjukvård kontaktas omgående.

Eir Vitae arbetar med komplementära perspektiv på hälsa och systemreglering.

© 2026 Eir Vitae – Janna Strandli
Detta dokument är skyddat enligt upphovsrättslagen (SFS 1960:729).
Allt innehåll, inklusive struktur, formuleringar, modeller och poängsystem, tillhör upphovsrättsinnehavaren.

Materialet får inte kopieras, reproduceras, spridas, lagras i informationssystem eller delas vidare – helt eller delvis – i någon form eller med några medel (elektroniska, mekaniska, fotokopiering eller annat) utan skriftligt tillstånd från upphovsrättsinnehavaren.

www.eirvitae.se
Stenhuggerivägen 93, Halmstad
Kontakt: info@eirvitae.se

www.eirvitae.se
Stenhuggerivägen 93, Halmstad
Kontakt: info@eirvitae.se