

## Zelfscore lijst vitamine B12

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,			
2. Vaak een bleke huidskleur			
3. Gevoelsstoornissen: doofheid, tintelingen of prikkelingen			
4. Krachtsverlies in armen en/of benen (bijvoorbeeld jampot niet meer open krijgen, zwalkend lopen, vaker			
5. Trekkingen in de spieren (tics, tremoren)			
6. Chronische moeheid, langer dan 3 maanden, zonder			
7. Concentratiezwakte			
8. Geheugenzwakte			
9. Woordvindings stoornis			
10. Verwardheid/desoriëntatie (niet helder in hoofd:			
11. Traagheid in denken/handelen			
12. Dyslexie en/of dyscalculie (leerproblemen)			
13. Persoonsvervlakking (uw glans verliezen, het gevoel hebben dat u het leven niet ten volle kunt leven)			
14. Depressie(s): overmatige angst, apathie,			
15. Psychose(n): wanen, hallucinaties, manie, schizofrenie,			
16. Dementie			
17. Klachten van gezichtsvermogen (die niet nader te duiden zijn, accommodatiezwakte)			
18. Verlaagde functie zintuigen (smaak, reuk, gehoor)			
19. Slecht genezende wondjes			
20. Aften (kleine zweertjes aan het mondslimvlies), vaker			
21. Bloedend tandvlees, terugtrekkend tandvlees			
22. Haaruitval (scalp en/of wenkbrauw)			
23. Zwelling, roodheid, branderigheid van de tong			
24. Ontsteking van slijmvlies van slokdarm en/of maag			
25. Miskraam, vaker optreden van			
26. Verlaagde vruchtbaarheid/ infertiliteit / impotentie			

## Zelfscore lijst vitamine B12

27. Autisme, aan autisme verwante aandoeningen			
28. Infectieziekten, steken in vlagen steeds opnieuw de kop			
29. Weinig of geen herstel na infectieziekte (Pfeiffer, Q-			
30. Weinig of geen herstel na Whiplash Injury			
31. Bekkeninstabiliteit/RSI/Carpaaltunnelsyndroom			
32. Allergische klachten, die langzaam in aantal toenemen			

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

### 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.**