

## LISTE DE SUIVI: LES 100 PRÉOCCUPATIONS

NOM:

DATE:

AVANT/PENDANT/APRÈS:

Voici une liste de préoccupation que nos clients nous rapportent souvent. Cocher tout item qui représente comment vous vous sentez. Cela vous aidera à suivre les perceptions de votre cerveau suite à votre utilisation de NeuroOptimal®. Si vous êtes incertain, utilisez la semaine dernière comme référence. Ajoutez y des notes ou commentaires au besoin. Veuillez noter que NeuroOptimal® ne diagnostique pas, ne traite, n'atténue, ni ne guérit aucune maladie, désordre ou état physique anormal. Cette liste est fournie à des fins de suivi et de référence uniquement. Si vous nécessitez un diagnostic ou un traitement pour tout item ci-dessous, veuillez consulter un professionnel de la santé.

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1. Nez qui démange, éternuements            | 37. Constipation   | 72. Inversion des lettres / chiffres  |
| 2. Respiration sifflante                    | 38. Problèmes d'appétit (par exemple vouloir manger quand on n'a pas faim, etc.) | 73. Problème spatial (par exemple : difficulté à construire des choses, la compréhension de comment les choses doivent être mises ensemble) |
| 3. Rhumes fréquents                         | 39. Envie irrésistible pour le sucre   | 74. Difficulté sur des sujets particuliers  |
| 4. Se sentir faible                         | 40. Désir pour des sucreries ou des glucides                                     | 75. Difficulté à uriner   |
| 5. Fatigue                                  | 41. Sensibilité à la chaleur ou au froid   | 76. Difficulté à vous retenir   |
| 6. Difficulté à s'endormir                  | 42. Se sentir au ralenti ou accéléré   | 77. Difficulté à contrôler vos intestins  |
| 7. Réveils nocturnes                        | 43. Lunatique à certains moments du mois   | 78. Sensations piquantes en allant à la salle de bain   |
| 8. Se réveiller                             | 44. Bouffées de chaleur  | 79. Consommation excessive d'alcool parfois   |
| 9. Difficulté à se réveiller                | 45. Problèmes reliés à être d'un certain âge                                     | 80. Fumer des cigarettes  |
| 10. Cauchemars ou terreurs nocturnes        | 46. Pas intéressé par votre partenaire   | 81. Préoccupations relatives à votre alimentation   |
| 11. Difficulté respiratoire nocturne        | 47. Trop intéressé par votre partenaire ou d'autres personnes                    | 82. Besoin de caféine pour se mettre en train   |
| 12. Marcher pendant son sommeil             | 48. Douleur ou raideur dans les articulations ou les muscles                     | 83. L'usage de la marijuana   |
| 13. Problèmes de peau                       | 49. Points douloureux au touché  | 84. D'autres habitudes ou surconsommations  |
| 14. Problèmes de cheveux                    | 50. Douleurs musculaires   | 85. Avoir des sautes d'humeur   |
| 15. Problèmes d'ongles                      | 51. Fatigue physique   | 86. Se sentir déprimé   |
| 16. Vision double ou brouillée              | 52. Maux de tête   | 87. Sentiment de tristesse  |
| 17. Angles morts                            | 53. Être au bord de l'évanouissement   | 88. Préoccupé, soucieux   |
| 18. Points noirs dans votre vision          | 54. Perte de conscience  | 89. Se sentir parfois terrifié  |
| 19. Perte d'audition                        | 55. Perte de mémoire   | 90. Inquiétude  |
| 20. Bourdonnement dans les oreilles         | 56. Difficulté à trouver ses mots  | 91. Ressasser, ruminer des pensées  |
| 21. Douleurs d'oreilles                     | 57. Problèmes de lecture   | 92. Besoin de répéter des actions ou des mots à plusieurs reprises.   |
| 22. Changement ou perte du sens de l'odorat | 58. Difficulté à s'exprimer  | 93. Manger plus que vous ne pouvez avaler   |
| 23. Nez ou sinus bouchés                    | 59. Tremblements   | 94. Limiter votre consommation d'aliments   |
| 24. Grincement des dents                    | 60. Se sentir faible   | 95. Se faire vomir  |
| 25. Changement ou perte du sens du goût     | 61. Hyperactivité  | 96. Difficulté à faire les choses que vous aimeriez faire   |
| 26. Enrouement ou maux de gorge             | 62. Problèmes d'équilibre  | 97. Impression que les autres sont contre vous  |
| 27. Impression de manquer d'air             | 63. Tics moteurs ou vocaux   | 98. Avoir des comportements qui vous attirent des ennuis, ou ne sont pas bons pour vous   |
| 28. Coeur trop rapide ou nerveux            | 64. Difficulté à se concentrer   | 99. Sentiment de colère fréquent  |
| 29. Pulsation ou battement dans la tête     | 65. Facilement distrait  | 100. Se sentir débordé, surmené   |
| 30. Palpitations                            | 66. Faire beaucoup d'erreurs   |   |
| 31. Étourdissements                         | 67. Désorganisé  |   |
| 32. Nausées ou vomissements                 | 68. Difficulté à accomplir des tâches  |   |
| 33. Maux de ventre                          | 69. Perdre le fil de ses pensées   |   |
| 34. Gaz ou ballonnements                    | 70. Difficulté à compléter ses tâches  |   |
| 35. Digestion sensible                      | 71. Souvent en trouble au travail ou à l'école                                   |   |
| 36. Maux d'estomac                          |  |   |

**Note:** Les préoccupations mentionnées ne sont que des exemples et ne visent pas à suggérer que NeuroOptimal® en fait un traitement, une mesure d'atténuation, un remède ou un diagnostic. Au lieu de cela, les préoccupations cernées sont l'une des nombreuses façons de mesurer les changements dans le fonctionnement et la perception du cerveau. CE DOCUMENT EST POUR USAGE HORS DU CANADA