

Nimi _____ Vastaus pvm _____

Vastaa asteikolla 0-4 perustuen oireisiisi viimeisen 30 vrk:n ajan

Pisteytys 0 = ei koskaan tai erittäin harvoin
 1 = vähäisiä oireita ajoittain
 2 = vähäisiä oireita usein
 3 = vaikeahkoja oireita ajoittain
 4 = vaikeita oireita usein

Pää

Päänsärkyä _____
 Voimattomuutta _____
 Huimausta _____
 Unettomuutta _____
 Yhteensä _____

Silmät

Vuotavat t.kutisevat _____
 Mustat silmänaluset _____
 Turvonneet, punaiset
 tahmeat luomet _____
 Pussit silmien alla _____
 Epäselvä t.putkinäkö _____
 Yhteensä _____

Korvat

Kutiavat _____
 Särkyjä, tulehduksia _____
 Vuotoa korvista _____
 Korvien soimista _____
 Kuulon heikkenemistä _____
 Yhteensä _____

Nenä

Tukkoisuutta _____
 Sivuontelo-ongelmia _____
 Heinänuha _____
 Aivastuskohtauksia _____
 Runsasta limantuloa _____
 Yhteensä _____

Suu/nielu

Kroonista yskää _____
 Rykimistä, liman tunne _____
 Arkuutta nielussa,
 käheyttä, äänenmenetys _____
 Turvonnut kieli, ikenet,
 huulet _____
 Rakkuloita, haavaumia _____
 Yhteensä _____

Iho

Aknea _____
 Nokkosihottumaa,
 muuta ihottumaa _____
 Kuiva iho _____
 Hiustenlähtöä _____
 Punoitusta, kuumotusta _____
 Ylenmääräistä hikoilua _____
 Yhteensä _____

Sydän

Epäsäännöllinen pulssi _____
 Poisjääneet lyönnit _____
 Nopea/hakkaava pulssi _____
 Rintakipu _____
 Yhteensä _____

Keuhkot

Ahdistusta rinnassa _____
 Astma, bronktiitti _____
 Hengästymistä _____
 Hengitysvaikeuksia _____
 Yhteensä _____

Nimi _____ Vastaus pvm _____

Ruoansulatus

Pahoinvointi, oksentelu _____
 Nielemisvaikeus _____
 Ripuli _____
 Ummetus _____
 Turvotus _____
 Ilmavaivaa _____
 Närästys, röyhtäily _____
 Vatsakipu _____
 Yhteensä _____

Nivelet/lihakset

Kipu, jomotus nivelissä _____
 Nivel tulehdus _____
 Jäykkyys, liikuntarajoitus _____
 Kipu, jomotus lihaksissa _____
 Heikkoutta, väsymystä _____
 Yhteensä _____

Paino

Ylensyömis-/juomiskausia _____
 Tiettyjen ruokien himo _____
 Ylipaino _____
 Pakonomaista syömistä _____
 Turvotusta, nesteiden kertymistä kehoon _____
 Alipaino _____
 Yhteensä _____

Aktiivisuus

Väsymys, voimattomuus _____
 Apatia, hitaus _____
 Yliaktiivisuus _____
 Rauhattomuus _____
 Yhteensä _____

Ajatustoiminta

Huono muisti _____
 Sekavuus, hidas käsityskyky _____
 Keskittymisvaikeus _____
 Huono koordinaatio _____
 Vaikeus tehdä päätöksiä _____
 Sammalltava, änkyttävä puhe, puheen hitaus _____
 Oppimisvaikeuksia _____
 Yhteensä _____

Tunteet

Mielialan ailahtelu _____
 Pelkoja, hermostuneisuus _____
 Viha, ärtyneisyys, aggressiivisuus _____
 Masennus _____
 Yhteensä _____

Muut

Jatkuva sairastelu _____
 Tihentynyt virtsaamistarve _____
 Kutina tai eritevuoto sukuelimistä _____
 Yhteensä _____

Lisäoireet/yleisoireet

Palelua, heikentynyt kylmänsieto _____
 Alentunut kehonlämpö _____
 Vähentynyt hikoilu _____
 Ruokahaluttomuus _____
 Kuukautishäiriöt _____

Paino vastaushetkellä [kg] _____
 vuosi sitten [kg] _____
 Pituus [cm] _____
 Vyötärömitta [cm] _____
 Aamulämpö (kainalosta) [°C] _____