

MS simptomu dienasgrāmata

Fiksēt simptomus ir ļoti svarīgi, taču tas var būt arī visai grūti. Izmantojiet šo dienasgrāmata, tā palīdzēs Jums precīzi fiksēt Jūsu simptomus laikā starp vizītem pie veselības aprūpes speciālistiem. Zināšanas par to, kā Jums klājas nedēļu pēc nedēļas, palīdzēs Jums un Jūsu ārstam kontrolēt Jūsu MS.

Bieži MS simptomi, kas Jums varētu būt

- ✓ Nogurums
- ✓ Sāpes
- ✓ Notirpums
- ✓ Reibonis un apreibuma sajūta
- ✓ Problēmas ar atmiņu un koncentrēšanos
- ✓ Emocionālas izmaiņas/ garastāvokļa svārstības
- ✓ Depresija
- ✓ Trauksme
- ✓ Redzes traucējumi
- ✓ Muskuļu spazmas, stīvums vai vājums
- ✓ Problēmas ar gaitu, līdzsvaru vai kustību koordināciju
- ✓ Seksuālas problēmas
- ✓ Zarnu trakta vai urīnpūšļa darbības traucējumi

Kā izmantot šo dienasgrāmata

Simptomi

Pierakstiet simptomus, kādi Jums ir bijuši kopš iepriekšējās vizītes

Datums un laiks

Centieties pierakstīt laiku, kad Jums ir bijis katrs simptoms

Vai tas ir jauns simptoms?

Atbildiet ar "jā" vai "nē"

Ilgums

Pierakstiet, cik ilgi turpinājās katrs simptoms

Smagums

Atzīmējiet vienu aplīti

Ietekme uz ikdienas dzīvi

Atzīmējiet vienu aplīti

MS simptomu dienasgrāmata

Vārds _____

Datums un laiks	Simptoms (norādot lokalizāciju ķermenī)	Vai simptoms ir jauns?	Ilgums (stundas, dienas, nedēļas)	Smagums (atzīmējiet vienu aplīti)	Ietekme uz ikdienas dzīvi (atzīmējiet vienu aplīti)
(piemērs) 11/1	<i>Kājas notirpums</i>	<input checked="" type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē	<i>2 dienas</i>	<input type="radio"/> Ļoti <input type="radio"/> Smags <input checked="" type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input checked="" type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē

Datums un laiks	Simptoms (norādot lokalizāciju ķermenī)	Vai simptoms ir jauns?	Ilgums (stundas, dienas, nedēļas)	Smagums (atzīmējiet vienu aplīti)	Ietekme uz ikdienas dzīvi (atzīmējiet vienu aplīti)
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē
		<input type="radio"/> Jā <input type="radio"/> Nē		<input type="radio"/> Ļoti viegls <input type="radio"/> Smags <input type="radio"/> Viegls <input type="radio"/> Ļoti smags	<input type="radio"/> Nemaz neietekmē <input type="radio"/> Ir grūti ignorējams <input type="radio"/> Īpaši neietekmē <input type="radio"/> Būtiski ietekmē