

Ζώντας με τη νόσο του Parkinson™

Χάρτης Καταγραφής Συμπτωμάτων

Με την συνεργασία των

The Cure Parkinson's Trust



ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ - κίνηση
Ελληνική εταιρεία
εθελοντών και ασθενών
για την ν. Πάρκινσον
www.parkinsonportal.gr



με την υποστήριξη της



2012 UCB Pharma S.A. All rights reserved

Πώς να χρησιμοποιήσετε το χάρτη καταγραφής συμπτωμάτων της νόσου Parkinson

Ο Χάρτης καταγραφής συμπτωμάτων της νόσου Parkinson περιέχει πολλά ανάτυπα των ερωτήσεων τα οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και να συμπληρώσετε μαζί με το άτομο που σας φροντίζει ώστε να:

1. Παρακολουθείτε τα συμπτώματα στην πάροδο του χρόνου.
2. Καταγράψετε την κατάσταση σας και την ποιότητα ζωής σας τον προηγούμενο μήνα ώστε να προετοιμαστείτε για την επόμενη συνάντηση με το θεράποντα γιατρό σας.

Με το άτομο που σας φροντίζει, ξεκινήστε από μία κατηγορία (π.χ. διαταραχές στον ύπνο) και σημειώστε (με ένα ✓) το πιο σημαντικό από τα συμπτώματα που βιώνετε. Σημειώστε την ημερομηνία στο πάνω μέρος της σελίδας.

Για κάθε σύμπτωμα αξιολογήστε πως επηρεάζετε χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 0 έως το 4, όπου

0 = Ποτέ 1 = Περισσότερα 2 = Μερικές φορές 3 = Συχνά 4 = Πάντα

Συνδέστε τους αριθμούς μεταξύ τους σχεδιάζοντας μια γραμμή. Από αυτό θα προκύψει ένα ιστόγραμμα το οποίο θα παρέχει μια οπτική άποψη της παρούσας κατάστασης της νόσου.

1. Σημειώστε τα συμπτώματα που σας αφορούν περισσότερο.
2. Καταγράψτε τις 3 πιο σημαντικές ερωτήσεις που επιθυμείτε να ρωτήσετε τους θεράποντες που σας φροντίζουν.
3. Σημειώστε τις φαρμακευτικές αγωγές που λαμβάνετε αυτή την περίοδο - μπορείτε αν θέλετε να καταγράψετε νέες αγωγές που ξεκινήσατε να λαμβάνετε στην τελευταία επίσκεψη.
4. Μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή, μπορείτε να δείξετε το χάρτη στους θεράποντες που σας φροντίζουν στην επόμενη σας επίσκεψη.

Ζώντας με τη νόσο του Parkinson - χάρτης καταγραφής συμπτωμάτων

Ημερομηνία: (ΗΜ/ΜΜ/ΕΤΟΣ)

Σημειώστε ένα από τα προβλήματα που σας απασχολούν ανά κατηγορία συμπτωμάτων και κυκλώστε τον αριθμό που αντικατοπτρίζει περισσότερο την ποιότητα ζωής σας

0 Ποτέ 1 Περιστασιακά 2 Μερικές φορές 3 Συχνά 4 Πάντα

Διαταραχές στον ύπνο

- Δυσκολεύομαι να κοιμηθώ το βράδυ
- Δυσκολεύομαι να μένω ξύπνιος
- Δυσκολεύομαι να ξανακοιμηθώ αν ξυπνήσω
- Νιώθω κόπωση το πρωί
- Νιώθω κούραση κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Λαμβάνω συχνά τα φάρμακά μου σε ώρες εκτός του προγράμματος που μου έχει υποδείξει ο γιατρός μου.
- Κάτι άλλο:.....

Προβλήματα στη διάθεση

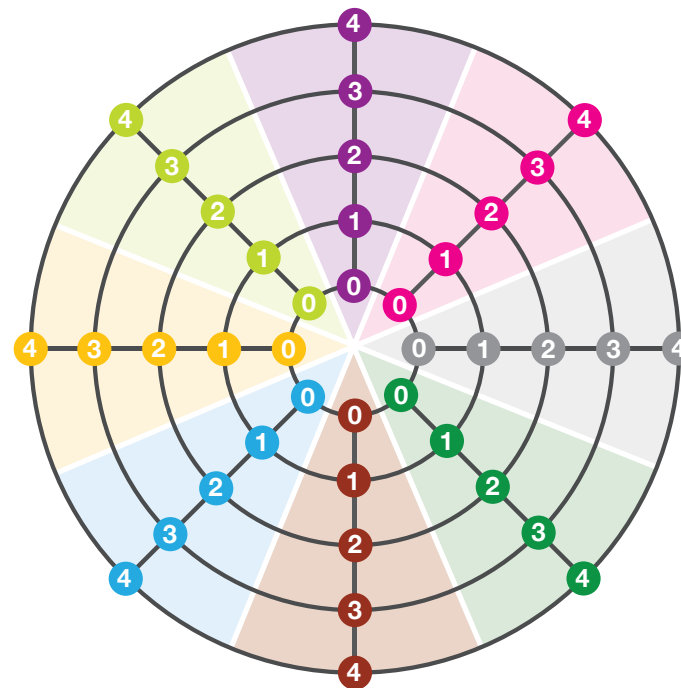
- Έχω χάσει το ενδιαφέρον μου
- Έχω χάσει την ευχαρίστηση για πράγματα που έκανα και μου άρεσαν
- Δε νιώθω ευτυχισμένος
- Νιώθω άγχος, φόβο ή πανικό
- Νιώθω κατάθλιψη
- Κάτι άλλο:.....

Άλλα Μη Κινητικά συμπτώματα

- Αισθάνομαι ζάλη όταν σηκώνομαι από ύπτια θέση
- Πολλές φορές πέφτω επειδή λιποθυμώ
- Έχω παρατηρήσει ότι δυσκολεύομαι να μυρίσω ή να γευτώ
- Έχω παρατηρήσει αλλαγές στο βάρος μου (όχι εξαιτίας κάποιας δίαιτας)
- Ιδρώνω πολύ
- Βλέπω ή και ακούω πράγματα τα οποία δεν υπάρχουν
- Κάτι άλλο:.....

Προβλήματα στην Προσοχή ή τη Μνήμη

- Αδυνατώ να συγκεντρωθώ σε συγκεκριμένες δραστηριότητες
- Βιώνω βραδύτητα στο λόγο μου
- Ξεχνάω
- Δυσκολεύομαι να θυμάμαι ονόματα, αριθμούς, γεγονότα
- Κάτι άλλο:.....



Προβλήματα στην ουροδόχο κύστη και τη σεξουαλική λειτουργία

- Αισθάνομαι την ανάγκη για ούρηση
- Σηκώνομαι το βράδυ για να ουρήσω
- Έχει αλλάξει η σεξουαλική μου διάθεση
- Δυσκολεύομαι να έρθω σε σεξουαλική επαφή
- Κάτι άλλο:.....

Προβλήματα γαστρεντερικού συστήματος

- Δυσκολεύομαι να καταπιώ
- Μου τρέχουν σάλια
- Έχω τάση για εμετό ή νιώθω ναυτία
- Έχω δυσκοιλιότητα
- Έχω διάρροια
- Έχω ενοχλήσεις στο στομάχι
- Κάτι άλλο:.....

Διαταραχές στην κινητικότητα

- Βιώνω δυσκαμψία νωρίς το πρωί
- Βιώνω δυσκαμψία και σε άλλες στιγμές μέσα στη μέρα
- Έχω τρόμο
- Έχω βραδύτητα στην κίνηση μου
- Έχω μειωμένη ή καθόλου ικανότητα να κινηθώ
- Καμιά φορά κινούμαι ακούσια (Υπερκινησία)
- Η ισορροπία μου είναι διαταραγμένη/πέφτω
- Έχω αλλαγή στη στάση του σώματος
- Δυσκολεύομαι να μιλήσω
- Ο γραφικός μου χαρακτήρας αλλοιώθηκε και γράφω με μικρότερα γράμματα
- Κάτι άλλο:.....

Πόνος

- Το πρωί έχω οδυνηρές κράμπες στα δάχτυλα των ποδιών, των χεριών, στους αγκώνες, στους καρπούς που με αναγκάζουν να σηκωθώ από το κρεβάτι
- Πονάω και έχω άκαμπτα άκρα κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Πονάω και έχω άκαμπτα άκρα στη διάρκεια της νύκτας
- Βιώνω άλγη σαν ηλεκτρικές κενώσεις κατά μήκος των κάτω άκρων μου
- Πονάω και βιώνω μη φυσιολογικές ακούσιες κινήσεις
- Πονάω επειδή δεν ξεκουράζομαι τη νύχτα, γιατί νιώθω ανησυχία
- Έχω σοβαρούς πονοκεφάλους
- Κάτι άλλο:.....

Ζώντας με τη νόσο του Parkinson™

Μιλώντας για το πρόβλημα μου

Το θέμα το οποίο θέλω να θίξω περισσότερο είναι

- Οι διαταραχές στον ύπνο
- Οι διαταραχές στην προσοχή ή τη μνήμη
- Προβλήματα γαστρεντερικού συστήματος
- Διαταραχές στην κινητικότητα
- Πόνος
- Προβλήματα στην ουροδόχο κύστη και τη σεξουαλική λειτουργία
- Άλλα Μη Κινητικά συμπτώματα
- Προβλήματα στη διάθεση

Οι 3 πιο σημαντικές ερωτήσεις που θα ήθελα να κάνω είναι:

- 1
- 2
- 3

Είχα χρόνο να κάνω όλες τις ερωτήσεις μου;

- ΝΑΙ ΟΧΙ

Χορηγούμενη θεραπευτική αγωγή (Συμπληρώνεται απο τον θεράποντα ιατρό)

(καταγράψτε προαιρετικά την αγωγή, τη δοσολογία της, την ώρα λήψης της αγωγής και άλλες χρήσιμες πληροφορίες)

Άλλα φάρμακα (π.χ. Ασπιρίνη) / (Συμπληρώνεται απο τον θεράποντα ιατρό)