

KYSELY KESKUSHERMOSTON HERKISTYMISESTÄ: OSA A

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Ympyröi parhaiten sopiva vastaus jokaiseen väittämään

1. Tunnen herätessäni oloni väsyneeksi ja virkistymättömäksi	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
2. Lihakseni tuntuvat jäykiltä ja kipeiltä	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
3. Minulla on ahdistuneisuuskohtauksia	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
4. Narskuttelen hampaitani	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
5. Minulla on ripulia ja/tai ummetusta	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
6. Tarvitsen apua suoriutuakseni päivittäisistä toiminnoistani	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
7. Olen herkkä kirkkaille valoille	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
8. Väsyn hyvin helposti ollessani fyysisesti aktiivinen	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
9. Tunnen kipua kaikkialla kehossani	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
10. Minulla on päänsärkyä	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
11. Tunnen epämukavuutta ja/tai poltetta virtsatessani	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
12. En nuku hyvin	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
13. Minulla on keskittymisvaikeuksia	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
14. Minulla on iho-ongelmia kuten ihon kuivumista, kutinaa tai ihottumaa	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
15. Stressi pahentaa fyysisiä oireitani	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
16. Tunnen oloni surulliseksi tai masentuneeksi	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
17. Energiatasoni on matala	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
18. Minulla on niska-hartiaseudun lihasjännitystä	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
19. Minulla on leuan alueen kipua	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
20. Tietyt hajut, kuten hajuvedet, saavat minussa aikaan huimausta ja pahoinvointia	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
21. Minun täytyy käydä virtsaamassa useasti	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
22. Jalkani tuntuvat epämukavilta ja levottomilta kun yritän nukahtaa illalla	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
23. Minulla on vaikeuksia muistaa asioita	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina
24. Olen kärsinyt lapsena trauman	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Toistuvasti
25. Lantioni alueella on kipua	Ei koskaan Harvoin Joskus Usein Aina

Yhteensä:			

KYSELY KESKUSHERMOSTON HERKISTYMISESTÄ: OSA B

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Ole hyvä ja rastita oikealla oleva ruutu jokaiselle diagnoosille ja tarvittaessa kirjoita toteamisvuosi.

EI KYLLÄ Diagnosointivuosi

		EI	KYLLÄ	Diagnosointivuosi
1	Levottomat jalat oireyhtymä			
2	Krooninen väsymysoireyhtymä			
3	Fibromyalgia			
4	Purentaelimistön toimintahäiriö			
5	Migreeni tai jännityspäänsärky			
6	Ärtävän suolen oireyhtymä			
7	Useita kemikaaliyliherkyyksiä			
8	Niskavamma (mukaan lukien piiskaniskuvamma)			
9	Ahdistuneisuushäiriö tai paniikkikohtaukset			
10	Masennus			