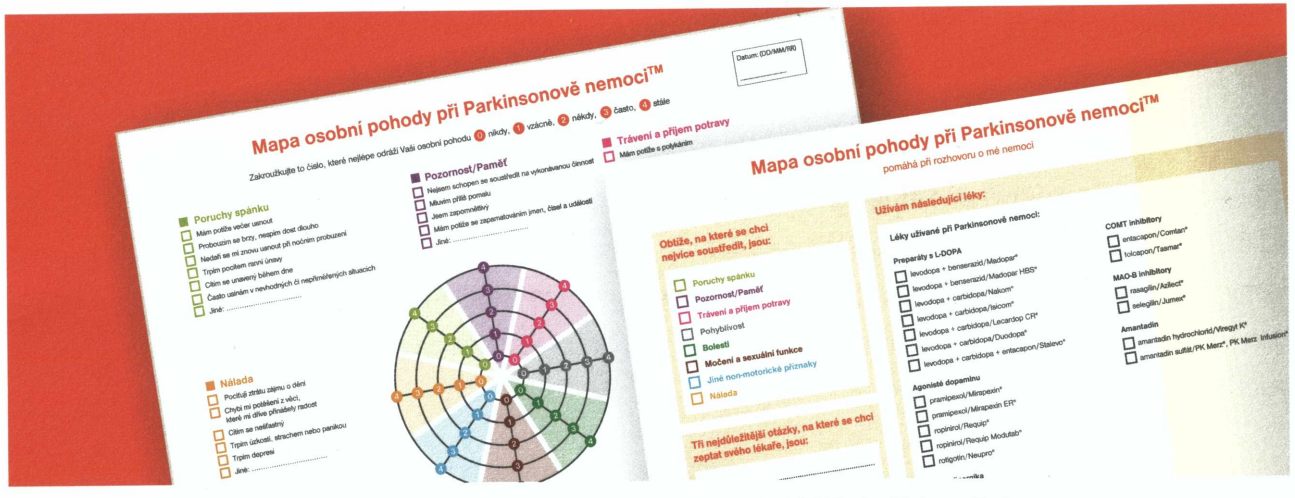
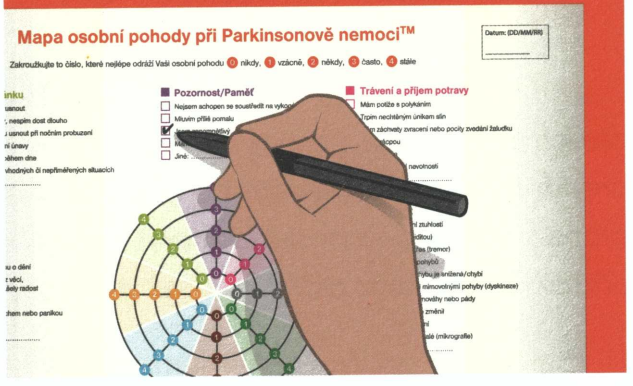
Jak používat Mapu osobní pohody při Parkinsonově nemoci™



Mapa osobní pohody při Parkinsonově nemoci™ obsahuje několik kopií, které Vy a/nebo Váš lékař můžete využívat:
1. ke sledování příznaků v průběhu času **2.** k vytvoření souhrnné informace o svém zdravotním stavu a osobní pohody během posledního měsíce, což poslouží jako příprava pro návštěvu u lékaře

1 Použijte grafy k záznamu příznaků, které se u Vás objevují:



Ve spolupráci s lékařem vyhodnoťte všechny oblasti (například poruchy spánku) a zaškrtněte ty příznaky, kterými trpíte. Vyplňte také datum nahoře na stránce.

2 Zakroužkujte číslo, které nejlépe odráží Vaši osobní pohodu:

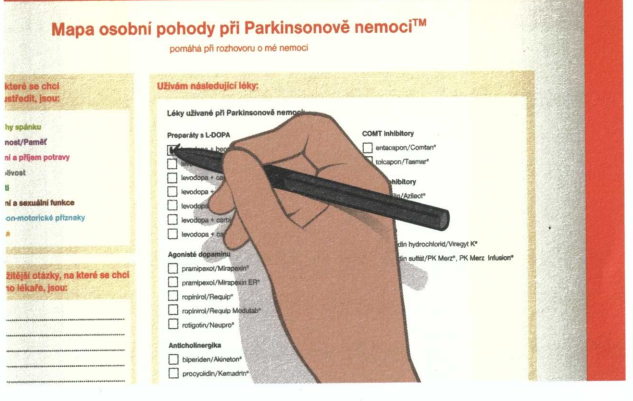
U každého příznaku zhodnoťte, jak často Vás trápí, a to pomocí stupnice **0-4**, kde:

0 = nikdy, **1** = vzácně, **2** = někdy, **3** = často, **4** = stále

3 Propojte zvolená čísla mezi sebou:

Propojte Vámi zvolené číselné hodnoty mezi sebou pomocí čar. Tímto propojením vznikne obrazec, který poskytuje okamžitý vizuální záznam o stavu Vaší současné osobní pohody.

4 Další stránky Vašeho onemocnění:



1. Zdůrazněte příznaky, které Vás nejvíc obtěžují.
2. Uveďte tři nejdůležitější otázky, na které se chcete zeptat svého lékaře.
3. Léky, které jste užívali v tomto období – můžete zvýraznit nové léky, které jste začali užívat od poslední návštěvy v poradně (včetně volně prodejných léků, jako je aspirin, tj. kyselina acetylsalicylová, atd.).