

# Mapa osobní pohody při Parkinsonově nemoci™

Datum: (DD/MM/RR)

Zakroužkujte to číslo, které nejlépe odráží Vaši osobní pohodu 0 nikdy, 1 vzácně, 2 někdy, 3 často, 4 stále

## Poruchy spánku

- Mám potíže večer usnout
- Probouzím se brzy, nespím dost dlouho
- Nedaří se mi znovu usnout při nočním probuzení
- Trpím pocitem ranní únavy
- Cítím se unavený/á během dne
- Často usínám v nevhodných či nepřiměřených situacích
- Jiné: .....

## Nálada

- Pociťuji ztrátu zájmu o dění
- Chybí mi potěšení z věcí, které mi dříve přinášely radost
- Cítím se nešťastný/á
- Trpím úzkostí, strachem nebo panikou
- Trpím depresí
- Jiné: .....

## Jiné non-motorické příznaky

- Pociťuji závrať/točení hlavy po postavení z polohy vleže
- Stává se, že upadnu, protože omdlím/zatmí se mi před očima
- Zaznamenal/a jsem změny kvality čichu nebo chuti
- Všiml/a jsem si změny své váhy (která není způsobena změnou ve stravování)
- Trpím nadměrným pocením
- Vidím či slyším neexistující věci
- Jiné: .....

## Pozornost/Paměť

- Nemohu se soustředit na vykonávanou činnost
- Mluvím příliš pomalu
- Jsem zapomnětlivý/á
- Mám potíže se zapamatováním jmen, čísel a událostí
- Jiné: .....

## Trávení a příjem potravy

- Mám potíže s polykáním
- Trpím nechtěným únikem slin
- Mám záchvaty zvracení nebo pocity zvedání žaludku
- Trpím zácpou
- Mám průjem
- Trpím žaludeční nevolností
- Jiné: .....

## Pohyblivost

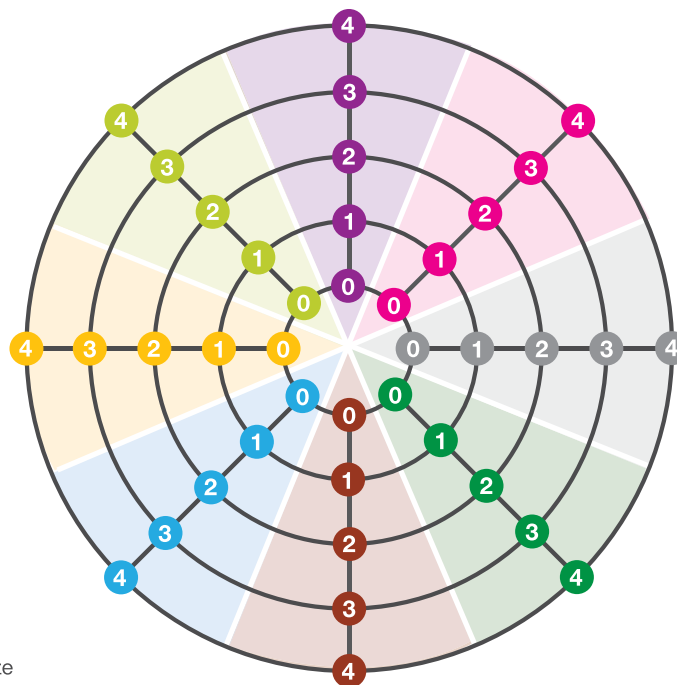
- Trpím časnou ranní ztuhlostí
- Trpím ztuhlostí (rigiditou)
- Objevuje se u mě třes (tremor)
- Trpím zpomalením pohybů
- Moje schopnost pohybu je snižena/chybí
- Trpím nechtěnými či mimovolnými pohyby (dyskineze)
- Trpím poruchami rovnováhy nebo pády
- Můj tělesný postoj se změnil
- Mám potíže při mluvení
- Moje písmo je příliš malé (mikrografie)
- Jiné: .....

## Bolesti

- V prstech rukou či nohou a v zápěstích či kotnicích mám ranní bolestivé křeče (dystonie), které mě budí ze spaní
- Ve dne trpím bolestí a strnulostí končetin
- Mám bolestivé a strulé končetiny v noci
- Trpím náhlými prudkými bolestmi, které vystřelují do končetin
- Mám bolesti během nenormálních nechtěných pohybů (dyskineze)
- Mám bolesti způsobené tělesným neklidem nebo nočním vrtěním
- Trpím silnou bolestí hlavy
- Jiné: .....

## Močení a sexuální funkce

- Pociťuji nutkání na močení
- Vstávám kvůli močení i během noci
- Můj zájem o sex se změnil
- Mám potíže při sexu
- Jiné: .....



# Jak používat Mapu osobní pohody při Parkinsonově nemoci™

Tuto Mapu můžete Vy nebo Váš lékař využívat ke sledování příznaků PN v čase a k souhrnu Vašeho zdravotního stavu za poslední měsíc.

**Mapa osobní pohody při Parkinsonově nemoci™**

Zakroužkujte to číslo, které nejlépe odráží Vaši osobní pohodu: 0 nikdy, 1 vzácně, 2 někdy, 3 často, 4 stále

**Poruchy spánku**

- Mám potíže veškerou noc
- Probužím se brzy, nemám dost času
- Někdy mi nejdou usnout při nočním probuzení
- Trpím pocitem těžké unavy
- Cítím se unavený/a během dne
- Často usínám v nevhodných či nepřiměřených situacích
- Jiné: .....

**Nálada**

- Pocítím záživu zájmu o život
- Často mi dojde na smutek
- Mám neohrožený smutek
- Cítím se nadšený/a
- Trpím úzkostí, strachem nebo panikou
- Trpím deprezí
- Jiné: .....

**Jiné non-motorické příznaky**

- Pocítím záživu zájmu o postavení a pohyby těla
- Stěhuji se, že v práci, v osobním životě nebo se na přední straně
- Zapomínám si jsem někdy kvalitu svého času
- Vím-li jsem si změny své vlny
- Často mi dojde na smutek
- Trpím nadměrným pocením
- Vím-li o jakém neuskálo více
- Jiné: .....

**Pozornost/Paměť**

- Někdy jsem schopen se soustředit na vykonávání činnosti
- Mívám problémy s pamětí
- Jsem zapomnětlivý
- Mám potíže se zapamatováním jmen, čísel a událostí
- Jiné: .....

**Trávení a příjem potravy**

- Mám potíže s polykáním
- Trpím neobvyklým útlakem slin
- Mám záachy zvracení nebo pocity zvedání žaludku
- Trpím zácpou
- Mám příjem
- Trpím závažnými nevolnostmi
- Jiné: .....

**Pohyblivost**

- Trpím častou nebo zvláštní
- Trpím častou únavou
- Obávám se o úměrnost (tremor)
- Trpím zpožděným pohybem
- Mám neobvyklé pohyby (dyskinesy)
- Trpím neobvyklými pohyby (dyskinesy)
- Mám potíže s rovnováhou nebo pády
- Mám problémy se sestupem
- Mám potíže při chůzi
- Mám potíže při přechodu (mikrografie)
- Jiné: .....

**Bolesti**

- V průběhu měsíce či ročně a opakovaně či neustále mám nové bolesti krční, ramenní, hrudní, nebo jiné části těla
- Ve dne trpím bolestí a únavou končetin
- Mám bolesti svalů, kloubů, kostí
- Trpím častými zvraceními, bolestmi, které ovlivňují mo
- Mám bolesti během neobvyklých neobvyklých pohybu
- Mám bolesti způsobené třesením nebo roztřesením
- Trpím častou bolestí hlavy
- Jiné: .....

**Močení a sexuální funkce**

- Pocítím záživu zájmu o postavení a pohyby těla
- Vydávám si častěji moči než dříve
- Mám potíže při sexu
- Jiné: .....

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

**Mapa osobní pohody při Parkinsonově nemoci™**

Zakroužkujte to číslo, které nejlépe odráží Vaši osobní pohodu: 0 nikdy, 1 vzácně, 2 někdy, 3 často, 4 stále

**inku**

- Někdy jsem schopen se soustředit na vykonávání činnosti
- Mívám problémy s pamětí
- Jsem zapomnětlivý
- Mám potíže se zapamatováním jmen, čísel a událostí
- Jiné: .....

**Trávení a příjem potravy**

- Mám potíže s polykáním
- Trpím neobvyklým útlakem slin
- Mám záachy zvracení nebo pocity zvedání žaludku
- Trpím zácpou
- Mám příjem
- Trpím závažnými nevolnostmi
- Jiné: .....

**Pohyblivost**

- Trpím častou nebo zvláštní
- Trpím častou únavou
- Obávám se o úměrnost (tremor)
- Trpím zpožděným pohybem
- Mám neobvyklé pohyby (dyskinesy)
- Trpím neobvyklými pohyby (dyskinesy)
- Mám potíže s rovnováhou nebo pády
- Mám problémy se sestupem
- Mám potíže při chůzi
- Mám potíže při přechodu (mikrografie)
- Jiné: .....

**Bolesti**

- V průběhu měsíce či ročně a opakovaně či neustále mám nové bolesti krční, ramenní, hrudní, nebo jiné části těla
- Ve dne trpím bolestí a únavou končetin
- Mám bolesti svalů, kloubů, kostí
- Trpím častými zvraceními, bolestmi, které ovlivňují mo
- Mám bolesti během neobvyklých neobvyklých pohybu
- Mám bolesti způsobené třesením nebo roztřesením
- Trpím častou bolestí hlavy
- Jiné: .....

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

Obtíže, na které se chci nejvíce soustředit, jsou:

- Poruchy spánku
- Pozornost/Paměť
- Trávení a příjem potravy
- Pohyblivost
- Bolesti
- Močení a sexuální funkce
- Jiné non-motorické příznaky
- Nálada

## 2 Zakroužkujte číslo, které nejlépe odráží Vaši osobní pohodu:

**Mapa osobní pohody při Parkinsonově nemoci™**

Zakroužkujte to číslo, které nejlépe odráží Vaši osobní pohodu: 0 nikdy, 1 vzácně, 2 někdy, 3 často, 4 stále

**pánku**

- Někdy jsem schopen se soustředit na vykonávání činnosti
- Mívám problémy s pamětí
- Jsem zapomnětlivý
- Mám potíže se zapamatováním jmen, čísel a událostí
- Jiné: .....

**Trávení a příjem potravy**

- Mám potíže s polykáním
- Trpím neobvyklým útlakem slin
- Mám záachy zvracení nebo pocity zvedání žaludku
- Trpím zácpou
- Mám příjem
- Trpím závažnými nevolnostmi
- Jiné: .....

**Pohyblivost**

- Trpím častou nebo zvláštní
- Trpím častou únavou
- Obávám se o úměrnost (tremor)
- Trpím zpožděným pohybem
- Mám neobvyklé pohyby (dyskinesy)
- Trpím neobvyklými pohyby (dyskinesy)
- Mám potíže s rovnováhou nebo pády
- Mám problémy se sestupem
- Mám potíže při chůzi
- Mám potíže při přechodu (mikrografie)
- Jiné: .....

**Bolesti**

- V průběhu měsíce či ročně a opakovaně či neustále mám nové bolesti krční, ramenní, hrudní, nebo jiné části těla
- Ve dne trpím bolestí a únavou končetin
- Mám bolesti svalů, kloubů, kostí
- Trpím častými zvraceními, bolestmi, které ovlivňují mo
- Mám bolesti během neobvyklých neobvyklých pohybu
- Mám bolesti způsobené třesením nebo roztřesením
- Trpím častou bolestí hlavy
- Jiné: .....

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:

**Mapa osobní pohody při Parkinsonově nemoci™**

Zakroužkujte to číslo, které nejlépe odráží Vaši osobní pohodu: 0 nikdy, 1 vzácně, 2 někdy, 3 často, 4 stále

**pánku**

- Někdy jsem schopen se soustředit na vykonávání činnosti
- Mívám problémy s pamětí
- Jsem zapomnětlivý
- Mám potíže se zapamatováním jmen, čísel a událostí
- Jiné: .....

**Trávení a příjem potravy**

- Mám potíže s polykáním
- Trpím neobvyklým útlakem slin
- Mám záachy zvracení nebo pocity zvedání žaludku
- Trpím zácpou
- Mám příjem
- Trpím závažnými nevolnostmi
- Jiné: .....

**Pohyblivost**

- Trpím častou nebo zvláštní
- Trpím častou únavou
- Obávám se o úměrnost (tremor)
- Trpím zpožděným pohybem
- Mám neobvyklé pohyby (dyskinesy)
- Trpím neobvyklými pohyby (dyskinesy)
- Mám potíže s rovnováhou nebo pády
- Mám problémy se sestupem
- Mám potíže při chůzi
- Mám potíže při přechodu (mikrografie)
- Jiné: .....

**Bolesti**

- V průběhu měsíce či ročně a opakovaně či neustále mám nové bolesti krční, ramenní, hrudní, nebo jiné části těla
- Ve dne trpím bolestí a únavou končetin
- Mám bolesti svalů, kloubů, kostí
- Trpím častými zvraceními, bolestmi, které ovlivňují mo
- Mám bolesti během neobvyklých neobvyklých pohybu
- Mám bolesti způsobené třesením nebo roztřesením
- Trpím častou bolestí hlavy
- Jiné: .....

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

Tři nejdůležitější otázky, na které se chci zeptat svého lékaře, jsou:

1. ....

2. ....

3. ....