

სიმპტომი	სიხშირე	სიმძიმე
1. ფიზიკური დატვირთვის დაწყების შემდეგ "თითქოს მოკვდი" - ისეთი დაღლის შეგრძნება	<p>ბოლო 2 კვირის განმავლობაში რამდენად ხშირად გამოვივლინდათ ეს სიმპტომი?</p> <p>ქვემოთ ჩამოთვლილი თითოეული სიმპტომისთვის შემოხაზეთ რომელიმე რიცხვი ქვემოთ მოცემულთაგან:</p> <p>0 = არასდროს</p> <p>1 = იშვიათად</p> <p>2 = დროის დაახლოებით ნახევარი პერიოდის განმავლობაში</p> <p>3 = დროის უმეტესი ნაწილის განმავლობაში</p> <p>4 = მთელი დროის განმავლობაში</p>	<p>ბოლო 2 კვირის განმავლობაში რამდენად გაწუხებდათ ეს სიმპტომი?</p> <p>ქვემოთ ჩამოთვლილი თითოეული სიმპტომისთვის შემოხაზეთ რომელიმე რიცხვი ქვემოთ მოცემულთაგან:</p> <p>0 = სიმპტომი არ დაფიქსირებულა</p> <p>1 = მსუბუქი</p> <p>2 = ზომიერი</p> <p>3 = ძლიერი</p> <p>4 = ძალიან ძლიერი</p>
2. მომდევნო დღეს ტკივილი ან დაქანცულობა არაინტენსიური ყოველდღიური აქტივობების შემდეგ	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. გონებრივი დაღლილობა მცირე ძალისხმევის შემდეგ	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. მინიმალური ვარჯიში ფიზიკურად გლლით	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. თავს ფიზიკურად გამოფიტულად ან ცუდად გრძნობთ მსუბუქი აქტივობის შემდეგ	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

სიმპტომი	<u>შემოხაზეთ ერთი</u>
<p>6. თუ კლასგარეშე აქტივობებში, სპორტში ან მეგობრებთან ერთად სადმე გასვლის შემდეგ დაიქანცეთ, აღიდგენდით მალე აქტივობის დასრულებიდან ერთ-ორ საათში?</p>	<p>დიახ არა</p>
<p>7. აღგენიშნებათ თუ არა ავადმყოფობასთან დაკავშირებული დაღლილობის/ენერჯის გაუარესება მინიმალური ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ?</p>	<p>დიახ არა</p>
<p>8. აღგენიშნებათ თუ არა ავადმყოფობასთან დაკავშირებული დაღლილობის/ენერჯის გაუარესება მინიმალური გონებრივი დატვირთვის შემდეგ?</p>	<p>დიახ არა</p>
<p>9. თუ აქტივობის შემდეგ თავს უარესად გრძნობთ, რამდენ ხანს გრძელდება ეს?</p>	<p>1 საათზე ნაკლებ ხანს 2-3 საათს 4-10 საათს 11-13 საათს 14-23 საათს 24 საათს ან მეტ ხანს</p>
<p>10. თუ არ ვარჯიშობთ, ეს იმიტომ ხდება, რომ ვარჯიში აუარესებს თქვენს სიმპტომებს?</p>	<p>დიახ არა</p>