

Sintomas	<u>Pagkakanunay</u> Sa tibuok nga milabay nga 2 ka semana, unsa ka-kanunay nga nakasinati ka niini nga sintomas? Alang sa kada sintomas nga nalista sa ubos, lingini ang numero gikan sa: 0 = walay panahon 1 = gamay nga panahon 2 = mga katunga sa panahon 3 = sa kadaghanang panahon 4 = tanang panahon	<u>Pagkagrabe</u> Sa tibuok milabay nga 2 ka semana, unsa kadako nga nakahasol nimo kini nga sintomas? Alang sa kada sintomas nga nalista sa ubos, lingini ang numero gikan sa: 0 = walay sintomas 1 = malumo 2 = kasarangan 3 = grabe 4 = grabe kaayo
1. Gikapoy kaayo, bug-at nga pamati paghuman og ehersisyo	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Panakit o pagkakatapoy sa sunod adlaw paghuman sa dili hago, adlaw-adlaw nga mga kalihukan	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Gikapoy sa pangisip paghuman sa gamay kaayo nga paningkamot	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Ang minimum nga ehersisyo pisikal nga nakapakatapoy nimo	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Pisikal nga nahago o nasakit paghuman sa malumo nga kalihukan	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Sintomas	<u>Lingini ang Usa</u>
6. Kon mahago ka paghuman sa aktibo nga pag-apil sa ekstrakulikular nga mga kalihukan, isports o pagbiyahe aron maglingaw-lingaw uban ang mga higala, maulian ba ka sulod sa usa ka oras o duha paghuman matapos ang kalihukan?	Oo Dili
7. Nakasinati ka ba og paggrabe sa imong kakapoy/pagkasakit nga nalambigit sa enerhiya human mobuhat og gamay nga pisikal nga pagpaningkamot?	Oo Wala
8. Nakasinati ka ba og paggrabe sa imong kakapoy/pagkasakit nga nalambigit sa enerhiya human mobuhat og pangutok nga pagpaningkamot?	Oo Wala
9. Kon mobati ka og mas grabe paghuman sa mga kalihukan, unsa kadugay kini molungtad?	Menos sa 1 ka oras 2-3 ka oras 4-10 ka oras 11-13 ka oras 14-23 ka oras 24 ka oras o labaw pa
10. Kon dili ka mag-ehersisyo, kini ba tungod kay ang ehersisyo mas makapagrabe sa imong mga sintomas?	Oo Dili