



Aineenvaihdunnan oirepistekartoitus (MSQ-testi)

Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti

nro 6

Nimi: _____ **Pvm:** _____

Valitse itseäsi parhaiten kuvaava lukuarvo (0-4) kuhunkin taulukon ruutuun. Kohtaa **yhteensä** ei tarvitse täyttää.

Pisteytys: 0 = ei koskaan / erittäin harvoin 2 = vaikeahkoja oireita ajoittain 4 = vaikeita oireita usein
1 = vähäisiä oireita ajoittain 3 = oireita usein, mutta ei vaikeita

Pää	-päänsärkyä		Keuhkot (jatkuu)	-hengitysvaikeuksia		
	-voimattomuutta			Yhteensä ->		
	-huimausta			Ruuan-sulatus	-pahoinvointia, oksentelua	
	-unettomuutta				-ripulia	
	Yhteensä ->				-ummetusta	
Silmät	-vuotavat tai kutiavat silmät		Nivelet / lihakset	-turvotusta		
	-tummat silmänaluset			-ilmavaivoja		
	-turvonneet punaiset luomet			-näjästyä, röyhtäilyä		
	-pussit silmien alla			-vatsakipuja		
	-epäselvä tai putkinäkö (ei liki- tai kaukonäkö)			Yhteensä ->		
Korvat	Yhteensä ->		Paino	-nivelpuua tai nivelten jomotusta		
	-korvien kutinaa			-niveltulehduksia		
	-korvasärkyä, -tulehduksia			-jäykkyyttä, liikuntarajoituksia		
	-korvien soimista			-kipua, jomotusta lihaksissa		
	-heikentynyt kuulo			-heikkouden tai väsymyksen tunnetta		
Nenä	Yhteensä ->		Energisyys	Yhteensä ->		
	-nenän tukkoisuutta			-väsymystä tai voimattomuutta		
	-poskiontelo-ongelmia			-rauhattomuutta		
	-heinänuhaa			Yhteensä ->		
	-aivastuskohtauksia			Ajatus-toiminta	-huono muisti	
-runsasta limanmuodostusta		-sekavuutta, hidastunut käsityskyky				
Yhteensä ->		-keskittymisvaikeuksia				
Suu/kurkku	-kroonista yskää		-huono fyysinen koordinaatio			
	-rykimistä, liman tunnetta		-vaikeus tehdä päätöksiä			
	-arkuutta nielussa, äänen käheyttä		-sammalleleva / änkkyttävä puhe			
	-turvonnut kieli, ikenet, huulet		-oppimisvaikeuksia			
	-rakkuloita tai haavaumia suussa		Yhteensä ->			
Iho	Yhteensä ->		Tunteet	-mielialan ailahtelua		
	-aknea			-pelkoja, hermostuneisuutta		
	-nokkosihottumaa / muita ihottumia			-vihaa, ärtyneisyyttä, aggressiivisuutta		
	-kuiva iho			-depressiota		
	-hiusten lähtöä			Yhteensä ->		
Sydän	-ihon punoitusta, kuumotusta		Muut	-jatkuvaa sairastelua		
	-runsasta hikoilua			-tihentynyt virtsaamistarve		
	Yhteensä ->			-kutinaa tai eritevuotoa sukuelimistä		
	Keuhkot	-epäsäännöllinen pulssi			Yhteensä ->	
		-väliinjäviä sydämenlyöntejä				
-nopea tai hakkaava pulssi						
-rintakipua						
Yhteensä ->						
Keuhkot	-ahdistusta rinnassa					
	-astma, bronkiitti					
	-hengästyminen					
	Yhteensä ->					

Kokonaispistemäärä: _____
Muuta huomioitavaa: _____

Terapeutti: _____