

Nafn: \_\_\_\_\_

Dagsetning: \_\_\_\_\_

### Breytingarskeið

Greining breytingaskeiðs byggist fyrst og fremst á einkennum. Þennan lista er hægt að nota til að fylgjast með þróun einkenna hjá hverjum og einum. Gott er að fara yfir listann reglulega til að fylgjast með breytingum sem verða með tímanum eða í tengslum við meðferð. Merktu við hversu mikið þú finnur fyrir eftirfarandi einkennum og leggðu stigin saman.

Endurtaktu prófið á mismunandi tímum tíðahrings, eftir nokkrar vikur eða eftir að meðferð er hafin til að fylgjast með framgangi.

Einkenni	Ekkert 0	Lítið 1	Meðal 2	Mikið 3	
1. Hjartsláttarónót <sup>1</sup>					
2. Yfirspenna / Taugaóstyrk					
3. Svefnvandamál <sup>2</sup>					
4. Minnisleysi / minniserfiðleikar					
5. Kvíði eða kvíðaköst					
6. Einbeitingar-erfiðleikar					
7. Þreyta og orkuleysi					
8. Áhugaleysi					
9. Depurð / Leiði					
10. Grátgirni					
11. Þíringur					
12. Svimi					
13. Þrýstingur í höfði					
14. Höfuðverkur					
15. Eyrmasuð (tinnitus)					
16. Vöðva- og liðverkir					
17. Doði/náladofi í líkamanum					
18. Andþyngsli					
19. Hitakóf					
20. Nætursviti					
21. Minnkuð kynhvöt					
22. Óþægindi við þvaglát					
23. Leggangaþurrkur					
<b>Samtals:</b>					

<sup>1</sup> Hraður, harður, eða óreglulegur hjartsláttur.

<sup>2</sup> Erfitt að sofna, vakna endurtekið yfir nóttina, vakna snemma.