

216³
84⁷
09

MPN
10 TIEDÄ
TILANTEESI



Käytä tätä erityisesti myeloproliferatiivista sairautta (MPN) varten suunniteltua oiremittaria kirjataksesi, kuinka oireet vaikuttavat sinuun ajan mittaan.

Keskustele siitä lääkärisi kanssa käyntien yhteydessä.

Viikoittainen oiremittaris

Myeloproliferatiiviset sairaudet voivat olla haasteellisia, koska oireet vaihtelevat ja saattavat vaikuttaa ihmisiin eri tavalla. Varmistaaksesi, että saat juuri sinun henkilökohtaiseen tilanteeseesi sopivimman hoidon, on tärkeää, että pystyt selittämään oireesi lääkärillesi ja kuvaamaan, millainen vaikutus niillä on jokapäiväiseen elämään. MPN10 on suunniteltu helpottamaan sinua juuri tässä. Käytä tätä MPN-oiremittaria kirjataksesi, kuinka oireesi vaikuttavat sinuun ajan mittaan. Keskustele siitä lääkärisi kanssa käyntien yhteydessä.

Tiedä tilanteesi...

VAIHE 1 Käytä näitä lomakkeita viikoittain kartoittamaan oireesi

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI Nimi: MAIJA VIRTANEN
Päivämäärä: 1.9.2014

Täytä seuraava lomake pitäväksesi kirjaasi oireidesi aiheuttamasta rästuksesta.
Oire: 1-10, 0 jos oireita ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva
Anni ei lupautunut (voipuntasi, väsymykseesi) ympyröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten
PÄIVITTÄ suupainamalla lasin viivien tai tunne aikana

Uupumus
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(EI OLLUT) (PÄIVITTÄ KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon välikäsiä kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuukauden viikon aikana

Täynnä ruokaa syödessä vatsan tunne (vatsan täyttyminen tunne)
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(EI OLLUT) (PÄIVITTÄ KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epidemioita olo vatsan alueella
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(EI OLLUT) (PÄIVITTÄ KUVITELTAVISSA OLEVA)

Tormittomuus
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(EI OLLUT) (PÄIVITTÄ KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymiskyky - verratuna tilanteeseen ennen diagn.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(EI OLLUT) (PÄIVITTÄ KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuiva (suunsi)
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(EI OLLUT) (PÄIVITTÄ KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luokkipu tai värittämättä näyttävä vatsan alueella, ei rivekkipu tai rivekkipu
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(EI OLLUT) (PÄIVITTÄ KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(EI OLLUT) (PÄIVITTÄ KUVITELTAVISSA OLEVA)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(EI OLLUT) (PÄIVITTÄ KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voineistasi voit laskea yhteisen kaikki pistesi seuraavaksi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä: 42

Oletko täyttänyt KAIKKI kohdat?

Muista, että jos et kärsi lainkaan jostain oireesta, sinun on silti merkittävä se lomakkeeseen numerolla 0.

Oletko täyttänyt nimesi?

Varmista, että olet täyttänyt päivämäärän, jotta tilannetta voidaan seurata pidemmällä aikavälillä.

Oletko täyttänyt kokonaispistemäärän?

Tiedä tilanteesi | VAIHE 1

MPN-oiremittarin täyttäminen vie sinulta vain muutaman minuutin viikossa. Ympyröi yksinkertaisesti numeron, joka kuvaa parhaiten sitä, kuinka vakava kukin oire on ollut. Oireet arvioidaan asteikolla 0–10. 0 tarkoittaa, että oireita ei ollut. Numeroita 1–10 käytetään siten, että 10 kuvastaa pahinta kuviteltavissa olevaa oiretta. Varmista, että ympyröit jokaisen oireen kohdalla jonkin numeron. Keskustele vastauksistasi lääkärisi tai jonkun muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumukseksi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

Tiedä tilanteesi...



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumukseksi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumukseksi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumukseksi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumukseksi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvio uupumukseksi (voipumiseksi, väsymykseksi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumukseksi (voipumiseksi, väsymykseksi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumukseksi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvio uupumukseksi (voipumiseksi, väsymykseksi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvio uupumukseksi (voipumiseksi, väsymykseksi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumukseksi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvio uupumukseksi (voipumiseksi, väsymykseksi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumukseksi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

MPN 10 TIEDÄ TILANTEESI

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumukseksi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumukseksi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyt nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Epämukava olo vatsan alueella	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Toimettomuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Yöhikoilu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kutina (pruritus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Kuume (>37,8 °C)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PÄIVITTÄIN)

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)											(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Täytä seuraava lomake pitääksesi kirjaa oireidesi aiheuttamasta rasituksesta.

Oire: 1–10, 0 jos oiretta ei ole ja 10 pahin kuviteltavissa oleva

Arvioi uupumuksesi (voipumisesi, väsymyksesi) ympäröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten PAHINTA uupumuksesi tasoa viimeisten 24 tunnin aikana

Uupumus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Ympyröi se numero, joka kuvaa, kuinka paljon vaikeuksia kukin seuraavista oireista on aiheuttanut sinulle kuluneen viikon aikana

Täytyi nopeasti syödessäsi (varhainen kylläisyyden tunne)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Epämukava olo vatsan alueella										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Toimettomuus										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Keskittymisongelmat – verrattuna tilanteeseen ennen diagnoosiasi										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Yöhikoilu										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kutina (pruritus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Luukipu (ei välttämättä rajoittunut yhdelle alueelle, ei nivelkipu tai niveltulehdus)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Kuume (>37,8 °C)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PÄIVITTÄIN)			

Tahaton painon lasku viimeisten 6 kuukauden aikana										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(EI OLLUT)							(PAHIN KUVITELTAVISSA OLEVA)			

Saadaksesi selkeän yleiskuvan voinnistasi voit laskea yhteen kaikki pisteesi saadaksesi oireidesi kokonaispisteet.

Yhteensä:

VAIHE 2

Käytä tätä oiremittaria keskustellaksesi siitä, kuinka oireesi ovat muuttuneet ajan mittaan

Esimerkki

OIREIDEN KOKONAISPISTEET

PÄIVÄ	1													
KK	SYYS													
96-100														
91-95														
86-90														
81-85														
76-80														
71-75														
66-70														
61-65														
56-60														
51-55	X													
46-50														
41-45														
36-40														
31-35														
26-30														
21-25														
16-20														
11-15														
6-10														
0-5														

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing or drawing.



MUISTIINPANOJA

A large rectangular area with horizontal dotted lines for writing, intended for notes or reflections. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing or drawing.



MUISTIINPANOJA

A large rectangular area with a light gray background and a blue border at the top. It contains 25 horizontal dotted lines for writing.

A large rectangular area with a light gray background and horizontal dotted lines, intended for writing or drawing.



MPN
10 **TIEDÄ**
TILANTEESI

Novartis Finland Oy
Metsänneidonkuja 10, 02130 Espoo
puh. 010 6133 200, www.novartis.fi