

MSQ-oirekysely

Käytännöllinen ja vakioitu potilaslähtöinen kysymyssarja oireilojen ja sairauksien luonteen ja aktiivisuuden selvittämiseksi. Helpottaa lääkärin ja terapeutin työtä sekä antaa välineen toipumisen seuraamiseen.

Kysymysosiot ryhmittyvät seuraavien kokonaisuuksien alle: pää, silmät, korvat, nenä, suu/nielu, iho, sydän, keuhkot, ruoansulatus, nivelet/lihakset, paino/ravitsemus, aktiivisuus, ajatustoiminta, tunteet, muut.

Varaa täyttämiseen riittävästi aikaa n. 10-15 min.

Lähteet:

Textbook of Functional Medicine. Toim. David S. Jones & Sheila Quinn. Institute for Functional Medicine, Gig Harbor, WA. 2005. 820s.

MSQ-testi

Nimi _____ Pvm _____

Vastaa jokaiseen oirekohtaan asteikolla 0-4 perustuen oireisiisi

viimeisen 30 vrk:n ajan viimeisen 48 tunnin ajan

Pisteytys 0 = ei koskaan tai erittäin harvoin 3 = oireita usein, oireet eivät vaikeita
 1 = vähäisiä oireita ajoittain 4 = oireita usein, oireet vaikeita
 2 = vaikeahkoja oireita ajoittain

Pää	Päänsärkyä	_____	Suu/kurkku	Kroonista yskää	_____
	Voimattomuutta	_____		Rykimistä, liman tunnetta	_____
	Huimausta	_____		Arkuutta nielussa, kähe-	_____
	Unettomuutta	_____		yyttä, äänenmenetys	_____
	Yhteensä	=====		Turvonnut kieli, ikenet, huulet	_____
				Rakkuloita, haavaumia	_____
Silmät	Vuotavat tai kutisevat	_____	Yhteensä	=====	
	Mustat silmänaluset	_____	Iho	Aknea	_____
	Turvonneet, punaiset, tahmeat luomet	_____		Nokkos- tai muita ihottumia	_____
	Pussit silmien alla	_____		Kuiva iho	_____
	Epäselvä tai putkinäkö (ei tark. Liki- tai kaukonäk.)	_____		Hiusten lähtöä	_____
Yhteensä	=====	Punoitusta, kuumotusta		_____	
				Ylenmääräistä hikoilua	_____
				Yhteensä	=====
Korvat	Kutiavat	_____	Sydän	Epäsäännöllinen pulssi	_____
	Särkyjä, tulehduksia	_____		Poisjääneet lyönnit	_____
	Vuotoa korvista	_____		Nopea tai hikkaava pulssi	_____
	Korvien soimista	_____		Rintakipu	_____
	Kuulon heikkeneminen	_____		Yhteensä	=====
Yhteensä	=====				
Nenä	Tukkoisuutta	_____	Keuhkot	Ahdistusta rinnassa	_____
	Sivuontelo-ongelmia	_____		Astma, bronkiittis	_____
	Heinänuha	_____		Hengästymistä	_____
	Aivastuskohtauksia	_____		Hengitysvaikeuksia	_____
	Runsasta limanmuodostusta	_____		Yhteensä	=====
Yhteensä	=====				
Ruuan- latusalue	Pahoinvointia, oksentelua	_____	Ajatustoi- mint	Huono muisti	_____
	Ripulia	_____		Sekavuutta, hidas käsityskyky	_____
	Ummetusta	_____		Keskittymisvaikeuksia	_____
	Turvotusta	_____		Huono fyysinen koordinaatio	_____
	Ilmavaivoja	_____		Vaikeus tehdä päätöksiä	_____
	Närästystä, röyhtäilyä	_____		Sammaltava ja ankyttävä puhe	_____
	Vatsakipu	_____		Oppimisvaikeuksia	_____
	Yhteensä	=====		Yhteensä	=====
Nivelet / lihakset	Kipua, jomotusta nivelissä	_____	Tunteet	Mielialan ailahtelua	_____
	Niveltulehduksia	_____		Pelkoja, hermostuneisuutta	_____
	Jäykkyyttä, liikuntarajoituksia	_____		Vihaa, ärtyneisyyttä, aggressivisuutta	_____
	Kipua, jomotusta lihaksissa	_____		Depressio	_____
	Heikkouden tai väsymyksen tunnetta	_____		Yhteensä	=====
Yhteensä	=====				
Paino	Ylensyömis-/ juomiskausia	_____	Muut	Jatkuvaa sairastelua	_____
	Tiettyjen ruokien himoa	_____		Tiheentynyt virtsaamisen tarve	_____
	Ylipainoa	_____		Kutinaa tai eritevuotoa	_____
	Pakonomaista syömistä	_____		sukuelimistä	_____
	Nesteen kerääntymistä kehoon	_____		Yhteensä	=====
	Alipainoa	_____			
Yhteensä	=====				
Energi- syys / ak- tiivisuus	Väsymystä, voimattomuutta	_____			
	Apatiaa, hitautta	_____			
	Yliaktiivisuutta	_____			
	Rauhattomuutta	_____			
Yhteensä	=====				