

AUTOVALUTAZIONE : SINTOMI VAGHI E ASPECIFICI E DISTRESS

Da quando è cominciata la problematica COVID-19 hai notato la comparsa o l'incremento di

<i>Barrare l'intensità della percezione del sintomo, se presente, altrimenti lasciare in bianco</i>	min	Se sì, quanto?									max
stanchezza o affaticamento persistente?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
insonnia persistente o di risvegli notturni?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
sonnolenza persistente durante la giornata?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
nervosismo e ansia, più del solito?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
alterazioni del battito cardiaco (aritmie o tachicardie)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
modificazioni dell'appetito (fame eccessiva o mancanza d'appetito)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
attacchi di fame notturni?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
acidità e dolori di stomaco, senso di pienezza, gonfiore dopo i pasti, nausea?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
colon irritabile?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
stitichezza persistente o alvo alterno?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
mani e piedi freddi?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
alterazione della sudorazione durante il sonno?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
stimolo della fame al mattino?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
assenza dello stimolo della fame al mattino?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
aumento dello stimolo della fame a cena?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
perdita di interesse per attività o hobby?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
facilità ad essere spaventata/o fino al panico?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
senso di colpa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
senso di insoddisfazione generale?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Percezione dello stato di salute personale

Come valuti il tuo stato di salute attuale? barrare la casella che descrive la tua percezione da 1 a 10, dove 1 significa Pessimo e 10 significa Ottimo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se vuoi dare ancora qualche indicazione utile, per favore barra con una crocetta fascia di età e genere:

Fascia di età	da 20 a 30;	da 31 a 40;	da 41 a 50;	da 51 a 60;	oltre i 60
Genere (Maschio o Femmina)	M		F		

Bibliografia

- Mayou, R. Medically unexplained physical symptoms. BMJ: British Medical Journal, 1991 - 2.Hatcher,
- S.Arroll, B. Assessment and management of medically unexplained symptoms Bmj, 2008-
- Lorusso A., Basso N., Seno J., Buzzulini T., Orlando M., Un Progetto di medicina predittiva mediante valutazione breve dei sintomi vaghi e aspecifici (MUS:Medical Unexplained Symptoms) nell'ambito dell'attività di formazione sul campo del personale sanitario. Atti 25 Convegno Igiene Industriale 2019
<http://www.aidii.it/wpcontent/uploads/2019/03/Corvara-2019-Rev.07.pdf>
- Hartman, O. The NHG guideline medically unexplained symptoms (MUS) - 2013
- Ivbijaro, G. Goldberg, G. Bodily distress syndrome (BDS): the evolution from medically unexplained symptoms (MUS) Ment.Health Fam.Med. 2013
- Tsigos, C. et al.Stress and inflammatory biomarkers and symptoms are associated with bioimpedance measures Stichting European Society for Clinical Investigation Journal Foundation 2014