

Azioni di analisi del bisogno per il recupero dell'ottimale stato di salute psico-fisica.

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

Barrare l'intensità della percezione del sintomo, se presente, altrimenti lasciare in bianco	min	Se sì, quanto?								max
		2	3	4	5	6	7	8	9	
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

1. 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-
3. 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/wp-content/uploads/2019/03/Corvara-2019-Rev.07.pdf>
4. Hartman, O. The NHG guideline medically unexplained symptoms (MUS) - 2013
5. Irbijaro, G. Goldberg, G. Bodily distress syndrome (BDS): the evolution from medically unexplained symptoms (MUS) Ment. Health Fam. Med. 2013
6. Tsigos, C. et al. Stress and inflammatory biomarkers and symptoms are associated with bioimpedance measures Stichting European Society for Clinical Investigation Journal Foundation 2014