

GERİLİM MİYOZİT SENDROMU (GMS) ANKET		Adı soyadı :
		Tarih :
<i>Bu form kronik ağrı problemi olan hastaların GMS olup olmadığını belirlemek için hazırlanmıştır. Değerlendirme için her bir sorunun karşısında bulunan puanlardan size uygun olanı yuvarlak içine alınız. Sonra hepsini toplayın ve değerlendirin</i>		PUAN
1. Ağrılarınız ile ağrılarınız başlamadan hemen öncesindeki duygusal durumunuz veya stres yoğunluğunuz arasında bir ilişki olduğunu fark ettiniz mi ?	Kesinlikle	2
	Bazen	1
	İlişki yok	0
2. Kendinizi aşırı titiz, mükemmeliyetçi, düzenli, duygularını çok fazla belli etmeyen, başka insanların isteklerini kendi isteklerinin önünde tutan birisi olarak tanımlar mısınız ?	Kesinlikle uyuyor	2
	Bu özelliklerin bazılarını taşıyorum	1
	Hiçbiri uymuyor	0
3. Aşağıdaki gerilimle ilgili hastalıklardan herhangi birisini yaşıyor musunuz ? <ul style="list-style-type: none"> • Ürtiker, egzema, sedef, akne • Spastik kolon, huzursuz bağırsak sendromu, gastrit, reflü. • Migren, gerilim tip baş ağrısı. • Vertigo, kulak çınlaması, astım, saman nezlesi. • Prostat, sık idrara çıkma, pelvik ağrı. • Diş gıcırdatma, 	Kesinlikle, iki veya daha fazlası var	2
	Evet, en az bir tanesi var	1
	Hiçbiri yok	0
4. Ağrılarınız ile ilgili olarak size, “ameliyatlık bir durumunuz yok”, “önemli bir şey yok”, “bu bir yumuşak doku rahatsızlığı” veya “dejeneratif değişiklikler” var denildi mi ?	evet	1
	hayır	0
5. Gün içinde bazen kendinizi, ağrılarınızın sebebini bir saplantı halinde düşünerek, bir cevap arayarak, araştırarak veya endişelenerek geçirdiğinizi fark ediyor musunuz ?	Evet	1
	Hayır	0
6. Ağrılarınız daha önce yapılan diğer tedavilerden kısmen azalıp aradan bir süre geçtikten sonra eski şiddetine dönüyor mu?	Evet	1
	hayır	0
7. Ağrılarınız için daha önce masaj yaptırdınız mı ? Masaj sırasında belli bölgelerinizin (omuz, bel, kalça) daha hassas olduğunu fark ettiniz mi ?	evet	1
	hayır	0
Total Puan :	Toplam Puan	
<ul style="list-style-type: none"> • 7 - 10 arasında ise GMS olmanız oldukça muhtemel • 4 - 6 arasında ise GMS olmanız muhtemel • 0 - 3 arasında ise GMS olmanız düşük ihtimal 		
İlave sorular : Bunları toplam skora dahil etmeyin	Evet	
8. Ağrı vücudunuzun farklı bölgelerinde yer değiştirme eğilimi gösteriyor mu ?	hayır	
9. Gerilimle alakalı başka bir rahatsızlığınız ortaya çıktığında ağrınız geçiyor mu ?	Evet	
	hayır	
10. Sizi strese sokan ortamlardan uzaklaştığınızda ya da tatildeyken ağrınız geçiyor mu?	Evet	
	hayır	