

## Post-Exertional Malaise (effects of physical and mental activity on symptoms)

### Malessere post-sforzo

*Peggioramenti o ricadute in seguito ad attività fisica e/o mentale.*

Durante la sua guarigione, ha avuto peggioramenti o ricadute dopo l'attività fisica o mentale? \*

- Sì
- No

Quanto gravi sono stati questi peggioramenti o ricadute, in media? Se non ne ha avuti, lasci il cursore sullo 0. \*

	Nessun malessere post-sforzo			Un po' di malessere post-sforzo				Forte malessere post-sforzo				
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sforzo fisico												<input type="text"/>
Sforzo cognitivo												<input type="text"/>

Se ha avuto peggioramenti o ricadute dopo l'attività **fisica**, quando si sono manifestati i sintomi? \*

- Immediatamente
- Il giorno stesso, un paio d'ore dopo
- Il giorno seguente
- Dopo un paio di giorni
- Dipende
- Non ho avuto peggioramenti o ricadute in seguito allo sforzo fisico

Se ha avuto peggioramenti o ricadute dopo l'attività **mentale**, quando si sono manifestati i sintomi? \*

- Immediatamente
- Il giorno stesso, un paio d'ore dopo
- Il giorno seguente
- Dopo un paio di giorni
- Dipende
- Non ho avuto peggioramenti o ricadute in seguito allo sforzo mentale

Quanto durano solitamente i peggioramenti/le ricadute in seguito allo sforzo fisico o mentale? \*

- Qualche ora
- Qualche giorno
- Qualche settimana
- Altro

(Opzionale) Spieghi qualcosa in più sul suo malessere post-sforzo. Per esempio, può elencare il tipo di attività che causa il grave peggioramento dei suoi sintomi (camminata, esercizio fisico intenso, lettura, film, etc.)

Quando si sono manifestati questi sintomi? \*

Indichi i sintomi per le **prime 4 settimane**, poi **per i mesi successivi (se pertinente)**. Anche se il sintomo si è manifestato parzialmente (per un periodo) durante la settimana o il mese in questione, lo selezioni.

**1<sup>a</sup>**  
**settimana**

2<sup>a</sup>  
settimana

3<sup>a</sup>  
settimana

4<sup>a</sup>  
settimana

**2<sup>o</sup>**  
**mese**

3<sup>o</sup>  
mese

4<sup>o</sup>  
mese

Peggioramenti  
o ricadute di  
sintomi dovute  
a sforzo fisico  
o mentale