

ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Αυτή η κάρτα σχεδιάστηκε για να σας βοηθήσει να αξιολογήσετε την επίδραση του Προγράμματος σας.
- Γράψτε μια βαθμολογία (1-20) την πρώτη ημέρα χρήσης για κάθε περιοχή αξιολόγησης.
- Αξιολογήστε κάθε περιοχή και αξιολογήστε ξανά μετά από 30, 60 και 90 ημέρες χρήσης των επιθεμάτων.

Περιοχές Αξιολόγησης	ΗΜΕΡΑ 1	ΗΜΕΡΑ 30	ΗΜΕΡΑ 60	ΗΜΕΡΑ 90
Ποιότητα Δέρματος				
(0=Πολύ κακή, 10=Άριστα)				
Επίπεδο Ενέργειας				
(0=Χαμηλή ενέργεια, 10=Υψηλή ενέργεια)				
Ποιότητα ύπνου				
(0=Χαμηλή ποιότητα, 10=Υψηλή ποιότητα)				
Επίπεδο πόνου				
(0=Καμία, 10=Σοβαρή)				
Σθένος - Αντοχή				
(0=Πολύ Πο, 10=Εξαιρετική)				
Ποσότητα φλεγμονής				
(0=καμία, 10=υψηλή)				
Ικανότητα Άσκησης				
(0=Πολύ κακή, 10=Εξαιρετική)				
Οίδημα στις Αρθρώσεις				

(0=Πολύ κακή, 10=Εξαιρετική)				
Διανοητική Διαύγεια				
(0=Πολύ κακή, 10=Εξαιρετική)				

Καταγράψτε ή περιγράψτε τυχόν εφέ ή αισθήσεις που παρατηρείτε την πρώτη ημέρα φορώντας τα έμπλαστρα.

Καταγράψτε ή περιγράψτε τυχόν αποτελέσματα ή αισθήσεις που έχετε παρατηρήσει κατά τις πρώτες 30 ημέρες από τη χρήση των επιθεμάτων.

Καταγράψτε ή περιγράψτε τυχόν επιδράσεις ή αισθήσεις που έχετε παρατηρήσει κατά τις πρώτες 60 ημέρες της προειδοποίησης των επιθεμάτων.

Καταγράψτε ή περιγράψτε τυχόν αποτελέσματα ή αισθήσεις που έχετε παρατηρήσει κατά τις πρώτες 90 ημέρες από τη χρήση των επιθεμάτων.

Πρόσθετα σχόλια/Σημειώσεις