

Как да използвате АНС анамнезата

Попълва се от клинициста по време на прегледа, с присъствието на пациента (обикновено: 8-12 мин).

Използвайте формуляра като структурирано интервю. Отбележете Да/Не, честота и тежест (0-10), когато е приложимо, и добавете конкретни примери.

1) Преди да започнете (60 секунди)

- Потвърдете самоличността на пациента и осигурете поверителност (и преводач при нужда).
- Обяснете целта: да се картографират симптоми, които могат да са свързани с автономната регулация (сън, ортостатични симптоми, ГИ, изпотяване/температура, пикочен мехур, болка, умора/настроение).
- Помолете пациента да отговаря за последните 2-4 седмици, освен ако клинично е необходим друг период.

2) Попълване на раздели А-І

- Започнете с разказа на пациента (основна оплакване, начало, тригери, модел) и продължете по домейни.
- При епизодични симптоми документируйте: тригер/контекст, продължителност, пикова тежест, време за възстановяване и какво помага (хидратация, сол, компресия, охлаждане, racing).
- При съмнение за алармен симптом прекъснете формуляра и следвайте спешния протокол на клиниката.

3) Обективно проследяване

- HRV: поне 3 измервания; идеално по едно и също време и при сходни условия. Въведете PRE и POST около сесиите NESA и отбележете устройство/позиция.
- Дневник сън/актиграфия (Дни 1-42): ако пациентът не е използвал актиграфия, използвайте Дни 1-7 като базова линия преди или в началото на първия цикъл.
- Кортизол: до 3 измервания. Запишете дата/час, резултат (с единици) и възможни смущаващи фактори (болест, стероиди, смени).

4) Аларми и безопасност

- Болка в гърдите, синкоп с травма, тежък задух или нов неврологичен дефицит: обмислете спешна медицинска оценка.
- Мисли за самонараняване или чувство на небезопасност: незабавно активирайте протокола за безопасност.
- Изразени ортостатични симптоми: обмислете измерване на пулс и кръвно налягане легнал/прав, преглед на хидратация/сол и медикаменти.

Клинично резюме и чеклист

Клинично резюме и чеклист

Основни положителни домейни (отметнете): Сън / Ортостатични / ГИ / Терморегулация / Уро-генитални / Болка / Умора-Настроение

Основни тригери и модификатори:

Резюме на обективни метрики (HRV, сън, кортизол):

План / следващи стъпки (изследвания, направления, проследяване):

Бърз чеклист

- ☐ Попълнени данни за пациента
- ☐ Проверени алармени симптоми
- ☐ Дадени инструкции за HRV
- ☐ Планирана базова линия сън/актиграфия (ако е нужно)
- ☐ Документирани устройства (Whoop/Oura/друго)
- ☐ Съгласуван и документиран план за проследяване

Бележка: За въпросници с лиценз използвайте официалната оригинална версия на езика на пациента и спазвайте условията/лиценза на инструмента.