

KARTA KONTROLNA SYMPTOMÓW CHOROBY WYSOKOŚCIOWEJ (AMS)

osoba: _____

	POMIAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	data										
2	max wysokość dnia										
3	wysokość noclegu										
4	pokonana wysokość										
5	okres aktywności (h)										
6	godzina pomiaru										
7	tętno spoczynkowe										
8	gorączka										
9	nasylenie krwi tlenem										
10	ilość wypitych płynów										
11	leki: aspiryna										
12	leki: diamox										
13	leki: inne										
14	opuchlizna										
15	skłaleczenia/zachorowania										
16	<i>uwagi</i>										
17	puls										
18	sen										
19	oddychanie										
20	ból głowy										
21	apetyt/nudności										
22	mocz										
23	kał										
24	wydajność										
25	rownowaga										
26	urazy										
27	choroby										
28	samopoczucie										
29	RAZEM										
30	stadium AMS										

SZCZEGÓŁOWY OPIS DO UWAG, SKALECZEŃ, ZACHOROWAŃ (15-16):

OPIS WYLICZANIA STOPNIA PRZYSTOSOWANIA DO WYSOKOŚCI:

0	00	<i>oszustwo? niemożliwe!?!</i>
ok	01-05	<i>dobre przystosowanie, brak powodów do obaw</i>
U	06-10	UWAGA! <i>ostrożnie na dalszych etapach lekka forma AMS</i>
P!	11-18	PRZECIWDZIAŁAĆ! <i>dzień odpoczynku, nie podchodzić wyżej, pić! AMS</i>
A!	19-36	ALARM! <i>Natychmiast przeciwdziałać! Zejście w dół, opieka lekarska. Silna forma AMS. Cokolwiek, szczególnie pogrubione = 3</i>

17. puls spoczynkowy

0	do 5 uderzeń ponad normalny puls
1	od 6 do 15 uderzeń
2	od 16 do 30 uderzeń
3	ponad 30 uderzeń

18. sen

0	normalny sen
1	nie normalne zaburzenia snu
2	silne zaburzenia snu
3	całkowita bezsenność

19. oddychanie

0	normalne oddychanie
1	nieznaczne trudności z oddychaniem
2	bezdech przy wysiłku
3	bezdech w spoczynku

20. ból głowy

0	bez bólu głowy
1	lekki ból głowy
2	umiarkowany ból głowy
3	uporczywy i silny ból głowy

21. apetyt/nudności

0	normalny apetyt
1	utrata apetytu albo lekkie nudności
2	umiarkowane nudności lub wymioty
3	silne nudności lub wymioty

22. mocz

0	jasny i dużo
1	średnio
2	ciemno żółty lub mało
3	znikome

23. kał (wydalanie)

0	normalny
1	miękki
2	bardzo miękki
3	wodnisty (rozwolnienie)

24. wydajność

0	brak zmęczenia, brak spadku wydajności
1	nieznaczny spadek wydajności, nieznaczne zmęczenie
2	umiarkowane zmęczenie, słabość, ciągłe obniżenie wydajności
3	duże zmęczenie, osłabienie; silny, nagły spadek wydajności

25. równowaga

0	żadnych zawrotów głowy
1	lekkie zawroty głowy
2	umiarkowane zawroty głowy
3	silne zaburzenia równowagi

26. urazy

0	brak
1	lekkie, małe urazy
2	ograniczające urazy
3	ciężkie urazy

27. choroby

0	brak
1	lekkie zachorowania
2	ograniczające zachorowania
3	ciężkie zachorowania

28. samopoczucie

0	bez problemów, dobre samopoczucie
1	słaba motywacja
2	silne problemy z motywacją
3	złe samopoczucie, niska motywacja