

Инструкция:
Прочитайте каждый вопрос внимательно и выберите вариант ответа,
который наилучшим образом описывает ваше состояние.
Постарайтесь отвечать честно и объективно.

Дрожание рук:

- Нет дрожания (0 баллов)
- Легкое дрожание, заметное только мне (1 балл)
- Умеренное дрожание, заметно окружающим (2 балла)
- Сильное дрожание, затрудняющее выполнение повседневных задач (3 балла)

Замедленность движений (брадикинезия):

- Движения нормальные (0 баллов)
- Иногда замечаю замедление движений (1 балл)
- Замедление движений заметно окружающим (2 балла)
- Значительное замедление движений, затрудняет выполнение простых действий (3 балла)

Ригидность мышц (скованность):

- Мышцы гибкие, скованности нет (0 баллов)
- Периодическая скованность мышц (1 балл)
- Постоянная умеренная скованность (2 балла)
- Выраженная ригидность, значительно ухудшающая подвижность (3 балла)

Постуральная нестабильность (проблемы с равновесием):

- Равновесие стабильное (0 баллов)
- Время от времени теряю равновесие (1 балл)
- Часто испытываю трудности с удержанием равновесия (2 балла)
- Проблемы с равновесием настолько серьезны, что требуют постоянной опоры (3 балла)

Изменение почерка:

- Почерк остался прежним (0 баллов)
- Наблюдаю незначительные изменения в почерке (1 балл)
- Почерк стал мелким и неразборчивым (2 балла)
- Писать стало крайне сложно из-за изменений в почерке (3 балла)

Проблемы с речью:

- Речь ясная и разборчивая (0 баллов)
- Реже, чем раньше, слышу замечания о моей речи (1 балл)
- Речью трудно управлять, она стала тихой и монотонной (2 балла)
- Говорить стало тяжело, речь невнятная (3 балла)

Трудности с выполнением привычных дел:

- Выполняю обычные дела без труда (0 баллов)
- Временами возникают небольшие сложности (1 балл)
- Стало труднее справляться с обычными делами (2 балла)
- Обычные дела стали практически невыполнимыми (3 балла)

Депрессия или тревожность:

- Настроение стабильно хорошее (0 баллов)
- Иногда чувствую подавленность или тревогу (1 балл)
- Частые периоды депрессии или тревоги (2 балла)
- Депрессивные или тревожные состояния сильно влияют на жизнь (3 балла)

Нарушения сна:

- Сон нормальный (0 баллов)
- Периоды беспокойного сна (1 балл)
- Регулярные проблемы со сном (2 балла)
- Нарушения сна мешают повседневной активности (3 балла)

Потеря обоняния:

- Обоняние нормальное (0 баллов)
- Замечаю ухудшение обоняния (1 балл)
- Практически не ощущаю запахи (2 балла)
- Полностью утратил способность различать запахи (3 балла)

Суммируйте баллы, полученные за каждый ответ.

0–10 баллов: Вероятность наличия болезни Паркинсона низкая.
Однако, если вас беспокоят какие-либо симптомы, стоит обсудить их с врачом.

11–20 баллов: Рекомендуется обратиться к врачу для дополнительной консультации и обследования. Некоторые из ваших симптомов могут указывать на начальную стадию болезни Паркинсона.

21–30 баллов: Ваши симптомы могут свидетельствовать о наличии болезни Паркинсона.
Настоятельно рекомендуем вам незамедлительно проконсультироваться с врачом-неврологом для точного диагноза и назначения соответствующего лечения.