1. Lagyan ng marka kung gaano kalala ang iyong nararanasan at kung gano ito kadalas mangyari sa pamamagitan ng pagbilog ng bilang na katumbas ng iyong nararamdaman.	Walang Problema	Hindi masyadong Problema	Bahagyang inilndang Problema	Inilndang Problema	Malalang Problema	Masidhing Problema		5 pinakamahalagang Karamdaman/ Problema
1. pagsinga	0	1	2	3	4	5		❍
2. baradong ilong	0	1	2	3	4	5		❍
3. pagbabahing	0	1	2	3	4	5		❍
4. hindi tumitigil na pagtulo ng sipon	0	1	2	3	4	5		❍
5. ubo	0	1	2	3	4	5		❍
6. sipon na hindi lumalabas sa ilong	0	1	2	3	4	5		❍
7. malapot na sipon	0	1	2	3	4	5		❍
8. pagbabara ng tenga	0	1	2	3	4	5		❍
9. pagkahilo	0	1	2	3	4	5		❍
10. pananakit ng tenga	0	1	2	3	4	5		❍
11. pananakit ng mukha	0	1	2	3	4	5		❍
12. pagkawala/pagkabawas ng panlasa/pang-amoy	0	1	2	3	4	5		❍
13. hirap sa pagtulog	0	1	2	3	4	5		❍
14. nagigising sa gabi	0	1	2	3	4	5		❍
15. kakulangan sa mahimbing na tulog	0	1	2	3	4	5		❍
16. paggising nang pagod	0	1	2	3	4	5		❍
17. pagkapagod	0	1	2	3	4	5		❍
18. pagkabawas ng pagka prodaktibo	0	1	2	3	4	5		❍
19. pagkabawas ng pokus sa pag-iisip	0	1	2	3	4	5		❍
20. pagiging irritable/pagkainis	0	1	2	3	4	5		❍
21. malungkot	0	1	2	3	4	5		❍
22. nahihiya	0	1	2	3	4	5		❍
2. Lagyan ng marka ang pinakamahalagang karamdaman o problema na nakakaapekto sa iyong kalusugan (pinakamataas/ pinakamaraming punto na ang 5)								