

			Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
Hoogste bereikte punt							
Slaaphoogte							
Klachten			Puntenscore				
Hoofdpijn	Geen	0					
	Licht	1					
	Matig	2					
	Ernstig	3					
Eetlust, misselijkheid, braken	Geen last	0					
	Eetlustgebrek of lichte misselijkheid	1					
	Nogal misselijk of braken	2					
	Ernstige misselijkheid of hevig braken, tot niets meer in staat	3					
Duizeligheid, licht in het hoofd	Niet	0					
	Een beetje	1					
	Nogal	2					
	Ernstig, tot niets meer in staat	3					
Vermoeidheid, zwakte	Niet	0					
	Een beetje	1					
	Nogal	2					
	Ernstig, tot niets meer in staat	3					
Slaapproblemen	Slaap goed	0					
	Slaap minder goed als normaal	1					
	Slaap slecht, vaak wakker geworden	2					
	Helemaal niet geslapen	3					
Klachtenscore totaal							

Verschijnselen							
Mentale toestand	Geen veranderingen	0					
	Sloom of afwezig	1					
	Gedesoriënteerd of verward	2					
	Slecht aanspreekbaar, bewustzijnsverlies	3					
Lopen	Kan langs een rechte lijn lopen	0					
	Moeite met langs een rechte lijn te lopen, moet zich corrigeren	1					
	Stapt naast de rechte lijn	2					
	Valt	3					
	Kan niet staan	4					
Vochtophoping in armen, benen, gezicht	Geen	0					
	Ja, in armen of benen of gezicht	1					
	Ja, op meerdere plaatsen	2					
Score verschijnselen totaal							
Totale AMS-score klachten en verschijnselen							
Gebruikte medicijnen							
Polsfrequentie per minuut vóór het opstaan 's morgens							
Polsfrequentie per minuut einde dag na 15 minuten rust							
Ademfrequentie per minuut vóór het opstaan 's morgens							
Ademfrequentie per minuut einde dag na 15 minuten rust							