

மத்திய உணர்திறன் அதிகரிப்பு மதிப்பீடு பகுதி - அ

பெயர்: _____

தேதி: _____

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு வாக்கியத்திற்கும் வலதுபுறத்தில் உள்ள சரியான பதிலை வட்டமிடவும்.

1. நான் தூங்கியெழும் போதெல்லாம் சோர்வாகவும் ,புத்துணர்ச்சி இல்லாமலும் உணர்கிறேன்	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
2. என் தசைகள் கடினமாகவும் மற்றும் வேதனை அளிப்பதாகவும் உணர்கிறேன்	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
3. எனக்கு மனபதட்டத்தின் தாக்குதல் இருக்கிறது	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
4. நான் பற்களை இறுகப் பற்றி நறநறக்கிறேன்	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
5. எனக்கு வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் / அல்லது மலச்சிக்கல் பிரச்சனைகள் உள்ளன	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
6. நான் என்னுடைய தினசரி செயல்பாடுகளை செய்வதற்கு எனக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
7. பிரகாசமான விளக்குகளின் ஒளியை பார்க்கும்போது என் கண்கள் கூசுகின்றன	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
8. நான் உடல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் போதிலும் மிக எளிதாகவே சோர்வடைகிறேன்	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
9. நான் எனக்கு உடல் முழுவதும் வலி இருப்பதாக உணர்கிறேன்	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
10. எனக்கு தலைவலி இருக்கிறது	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
11. நான் சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல் மற்றும் /அல்லது சிறுநீர்ப்பையில் அசௌகரியத்தையும் உணர்கிறேன்	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
12. நான் சரியாக தூங்குவதில்லை	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
13. நான் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமப்படுகிறேன்	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
14. எனக்கு தோலில் வறட்சி ,நமைச்சல் அல்லது தடிப்புகள் போன்ற பிரச்சனைகள் உள்ளன	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
15. மனஅழுத்தம் எனது உடல் அறிகுறிகளை இன்னும் மோசமாக்குகிறது	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
16. நான் சோகமாக அல்லது மனசோர்வுடன் இருப்பதாக உணர்கிறேன்	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது

மத்திய உணர்திறன் அதிகரிப்பு மதிப்பீடு பகுதி - அ

17. எனக்கு சக்தி குறைவாக உள்ளது	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
18. எனது கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டை தசைகள் இறுக்கமாக உள்ளன	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
19. எனது தாடையில் வலி இருக்கிறது	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
20. வாசனை திரவியங்களில் இருந்துவரும் ஒரு சில வாசனைகள் எனக்கு மயக்கம் மற்றும் குமட்டலை உணரச்செய்கின்றன	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
21. நான் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தாக வேண்டியிருக்கிறது	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
22. நான் இரவில் தூங்கச் செல்ல முயலும்பொழுது எனது கால்கள் அசௌகரியமாகவும், ஓய்வுவில்லாமலும் இருப்பதை உணர்கிறேன்	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
23. எனக்கு விஷயங்களை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வதில் சிரமம் இருக்கிறது	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
24. நான் சிறுவயதில் பெரும் துன்பத்தை அனுபவித்தேன்	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது
25. எனது இடுப்பு பகுதியில் வலி இருக்கிறது	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக உள்ளது	சில நேரங்களில் உள்ளது	பெரும்பாலும் உள்ளது	எப்பொழுதும் உள்ளது

				மொத்தம்=

மத்திய உணர்திறன் அதிகரிப்பு மதிப்பீடு பகுதி - ஆ

பெயர்: _____

தேதி: _____

கீழ்க்கண்ட நோய்களில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களுக்கு இருப்பதாக மருத்துவரால் கண்டறியப்பட்டுள்ளதா?

இருப்பின், தயவுசெய்து ஒவ்வொன்றிற்கும் ✓ குறி போட்டு கண்டறியப்பட்ட ஆண்டை பெட்டியில் எழுதவும்

		இல்லை	ஆம்	கண்டறிந்த ஆண்டு
1	ரெஸ்ட்லெஸ் லெக் சிண்ட்ரோம்/ ஓய்வற்ற கால்கள் நிலை			
2	நீண்டகால சோர்வு நோய்			
3	ஃபைப்ரோமையால்ஜியா / தசை-நார் வலி நோய்			
4	தாடை மூட்டு கோளாறு			
5	மைக்ரேன் அல்லது அழுத்தத் தலைவலி			
6	எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி			
7	பல்வேறு இரசாயனங்களுக்கு அதிக உணர்திறன்			
8	கழுத்து காயம்			
9	பதட்டம் அல்லது பயத்தின் தாக்கங்கள்			
10	மனச்சோர்வு			

மத்திய உணர்திறன் அதிகரிப்பு மதிப்பீடு பகுதி - ஆ

மத்திய நரம்பு உணர்திறன் அதிகரிப்பு நிலை (Central Sensitization Phenomena – CSP) ஒரு நபரின் வலியில் எவ்வளவு அளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை மதிப்பிடுவதற்கு இந்த கேள்வித்தாள் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இந்த கேள்வித்தாள் மொத்தம் 25 கேள்விகளை கொண்டது மற்றும் இந்த இது நபர் தானாகவே நிரப்பலாம்.

ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் கீழ்க்கண்ட பதில்களில் ஒன்றை தேர்வு செய்ய வேண்டும்:

ஒருபோதும் இல்லை – 0 மதிப்பெண்

அரிதாக உள்ளது – 1 மதிப்பெண்

சில நேரங்களில் உள்ளது – 2 மதிப்பெண்

அடிக்கடி உள்ளது – 3 மதிப்பெண்

எப்பொழுதும் உள்ளது – 4 மதிப்பெண்

மொத்தமாக கிடைக்கும் மதிப்பெண், CSP நிலையின் தீவிரத்தைக் காட்டும். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள மதிப்பெண் வரம்புகள் அதற்கான தீவிர நிலைகளை குறிப்பிடுகின்றன.

மதிப்பெண் விளக்கம்:

மிகக் குறைந்த நிலை / மருத்துவ ரீதியாக குறிப்பிடத்தக்க அளவிற்கு இல்லாத நிலை: 0 – 29

இலேசான நிலை: 30 – 39

மிதமான நிலை: 40 – 49

கடுமையான நிலை: 50 – 59

மிகவும் கடுமையான நிலை: 60 – 100

இந்த கேள்வித்தாள் இரண்டு பகுதிகளை கொண்டது: பகுதி அ மற்றும் பகுதி ஆ

மதிப்பெண் கணக்கிடும் போது பகுதி அ-ல் உள்ள 25 கேள்விகளையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

பகுதி ஆ ஆரம்பத்தில், முன்பு இருந்த மருத்துவ நோயறிதல்களுடன் முடிவுகளை தொடர்புபடுத்துவதற்காக பயன்படுத்தப்பட்டது. இது சில கூடுதல் மருத்துவ பின்னணி தகவல்களை வழங்குகிறது. ஆனால் மதிப்பெண் கணக்கிடும்போது பகுதி ஆ சேர்க்கப்படாது.