LARS Score Questionnaire (Tamil Version)

உங்கள் மலக்குடல் செயல்பாட்டை மதிப்பிடுவதே இந்தக் கேள்வித்தாளின் முக்கிய நோக்கம். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் ஒரே ஒரு பெட்டியை மட்டும் தெரிவு செய்யுங்கள். சில நோயாளிகளின் நோய்-அறிகுறிகள் நாளுக்கு நாள் மாறுபடலாம்; அதனால், ஒரே ஒரு பதிலை மட்டும் தெரிவு செய்வது கடினமாக இருக்கலாம். உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையைச் சித்திரிக்கும் வகையில், சிறந்த ஒரு பதிலை மட்டும் தெரிவு செய்யுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். உங்கள் மலக்குடல் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கும் தொற்றுநோய் ஏதேனும் அண்மையில் உங்களுக்கு இருந்தால், அதனைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் அன்றாட மலக்குடல் செயல்பாட்டை மட்டும் விவரிக்கும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்.

1. உங்கள் மலக்குடல் காற்றறேற்றட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலைமையை நீங்கள் எதிர்நோக்கியது உண்டா?

☐ இல்லை, ஒரு போதும் இல்லை
☐ ஆம், வாரத்தில் ஒரு முறையைவிட குறைவு
☐ ஆம், வாரத்தில் குறைந்தது ஒரு முறையாவது

2. எதிர்பாராமல் நீங்கள் மலம் கழித்தது உண்டா?

☐ இல்லை, ஒரு போதும் இல்லை
☐ ஆம், வாரத்தில் ஒரு முறையைவிட குறைவு
☐ ஆம், வாரத்தில் குறைந்தது ஒரு முறையாவது

3. நீங்கள் எத்தனை முறை மலம் கழிப்பது உண்டு?

☐ ஒரு நாளில், 7 முறைக்கு அப்பால்
☐ ஒரு நாளில், 4 முதல் 7 முறையாவது
☐ ஒரு நாளில், ஒரு முறை முதல் 3 முறையாவது
☐ ஒரு நாளில், ஒரு முறைக்குக் குறைவாக

4. மலம் கழித்த ஒரு மணி நேரத்தில், நீங்கள் மீண்டும் மலம் கழிப்பது உண்டா?

- ☐ இல்லை, ஒரு போதும் இல்லை
- ☐ ஆம், வாரத்தில் ஒரு முறையைவிட குறைவு
- ☐ ஆம், வாரத்தில் குறைந்தது ஒரு முறையாவது

5. கழிவறைக்குச் சென்று அவசரமாக மலம் கழிக்கும் உணர்வு ஏதும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டது உண்டா?

- ☐ இல்லை, ஒரு போதும் இல்லை
- ☐ ஆம், வாரத்தில் ஒரு முறையைவிட குறைவு
- ☐ ஆம், வாரத்தில் குறைந்தது ஒரு முறையாவது

பதிலளித்த 5 கேள்விகளுக்கான மதிப்பெண்களைக் கூட்டி, இறுதி மதிப்பெண்ணைப் பெறவும்.
விளக்கம்: 0-20 = LARS இல்லை 21-29 = குறைந்தபட்ச LARS 30-42 = அதிகபட்ச LARS

உங்கள் மலம் கழிக்கும் திறன் உங்கள் வாழ்க்கை தரத்தை எவ்வளவு பாதிக்கிறது?

- ☐ ஒரு போதும் இல்லை
- ☐ மிக சிறிய அளவில் பாதிப்பு
- ☐ சற்றே பாதிப்பு
- ☐ நிறைய பாதிப்பு