

Sariling Pagsusulit para sa Diperensiya sa Paglunok

Sa ibaba ay ilang karaniwang mga tanong kaugnay sa paglunok. Ipakibasa ang bawat tanong at bilugan ang “Oo” o “Hindi” kasunod sa bawat tanong. Pagkatapos mong sagutan ang LAHAT ng mga tanong, sundan ang mga pamamatnubay sa pagtala sa ibaba.

1. *Kung minsan pumupunta ba ang pagkain sa maling pipa?* Oo Hindi
2. *Kung minsan tumutunog bang parang “lumalaguklok” o basa ang iyong boses kung ikaw ay kumakain?* Oo Hindi
3. *Kung minsan ang pagkain ba ay di gaanong kasiya-siya kaysa noon?* Oo Hindi
4. *Kung minsan ikaw ba ay nagkakaroon ng ligalig sa pag-alis ng pagkain galing sa iyong bibig, sa loob ng isang lunok?* Oo Hindi
5. *Kung minsan nakakaramdam ka ba na ang pagkain ay dumidikit sa iyong lalamunan?* Oo Hindi
6. *Nakakaranas ka ba ng paulit-ulit na pneumonia o ibang mga sakit sa respiratoryo?* Oo Hindi
7. *Ikaw ba ay kailanman nangayayat nang hindi naman sumusubok?* Oo Hindi
8. *Madalas ka bang nagkakaroon ng ligalig sa paglunok ng mga medikasyon?*..... Oo Hindi
9. *Madalas ka bang nasasakal o umuubo kung ikaw ay kumakain ng tiping mga pagkain o lumulunok ng mga likido?* Oo Hindi
10. *Madalas ka bang nagkakaroon ng kahirapan sa paglunok ng isang tiyak na pagkain o likido?* Oo Hindi

Bilangin ang iyong “Oo” na mga sagot _____

Magdagdag ng 2 puntos kung ikaw ay sumagot ng “Oo” sa mga Tanong 1, 2, at 3 _____

Magdagdag ng 2 puntos kung ikaw ay sumagot ng “Oo” sa mga Tanong 3, 4, at 5 _____

Kung ang iyong edad ay 70 hanggang 74, magdagdag ng 2 puntos. _____

Kung ang iyong edad ay 75 hanggang 79, magdagdag ng 3 puntos. _____

Kung ang iyong edad ay 80 hanggang 85, magdagdag ng 4 puntos. _____

KABUANG ISKOR
PETSA NGAYONG ARAW

_____*

*Kung ang iyong kabuuang iskor ay 7 o mas malaki nararapat mong kunsiderahing magkunsulta sa iyong manggagamot. Dalhin ang Sariling Pagsusulit na ito sa iyong Manggagamot ng Nangungunang Alaga.

Ang sariling pagsusulit na ito ay isang patnubay lamang at hindi isang diyagnosis ng dysphagia. Maaaring makakuha ng kabuuang iskor na sero at gayunman magkaroon ng dysphagia. Maaari ring makakuha ng iskor na mas malaki sa 7 at *hindi* magkaroon ng dysphagia. Gayunman, sa mas mataas na iskor higit na marahil na ikaw ay may ilang uri ng dysphagia.