

Meno a priezvisko

vek

Ktoré z nasledujúcich prejavov najviac vystihujú Váš stav. Prosím, označte príslušný štvorec v rámci každého príznaku. U bodov, kde sa u Vás nevyskytuje daný symptóm označte „žiadne“.

Ťažkosti	žiadne 1	mierne 2	stredné 3	veľké 4	veľmi veľké 5	body
1. Ubúdanie pocitu celkového zdravia (celkový zdravotný stav, subjektívny pocit)						
2. Bolesť kĺbov a svalov (bolesti krížov, kĺbov, končatín, bolesti celého chrbta)						
3. Nadmerné potenie (neočakávané/náhle epizódy potenia, návaly tepla nezávislé na námahe)						
4. Problémy so spánkom (poruchy zaspávania, poruchy spánku, skoré vstávanie a pocit únavy, zlý spánok, nespavosť)						
5. Častý pocit únavy, zvýšená túžba po spánku						
6. Podráždenosť (Agresivita, ľahké rozčúlenie kvôli maličkostiam, náladovosť)						
7. Nervozita (vnútorné napätie, nepokoj, pocit nervozity - neschopnosť obsedieť)						
8. Úzkosť (panický pocit strachu)						
9. Telesná vyčerpanosť, oslabenie životnej sily (celkový pokles výkonnosti, redukcia aktivity, strata aktivity vo voľných chvíľach, pocit neschopnosti niečo dokončiť, niečo dokázať alebo nútenie sa do činnosti)						
10. Pokles telesnej sily (pocit slabosti)						
11. Depresívna nálada (pocit, že som na dne, smútok, na pokraji plaču, nedostatok motivácie, kolísanie nálad, pocit, že nič nemá zmysel)						
12. Pocit, že ste "za vrcholom"						
13. Pocit "vyhorenia", pocit bezcennosti						
14. Spomalený rast fúzov						
15. Pokles schopnosti/frekvencie uskutočniť sexuálny styk						
16. Pokles počtu ranných erekcií (stoporenia pohlavného údu)						
17. Pokles sexuálnej túžby/libida						

Heinemann LAJ. The Aging Males' Symtoms rating scale. Journal of the International Society for the Study of the Aging Male, Vol. 4, No 1, 2001.

Vyhodnotenie:

Skóre	Stupeň ťažkostí
17 - 26	žiadne
27 - 36	malé

Skóre	Stupeň ťažkostí
37 - 49	stredné
> 50	výrazné

