

THE

# Quick DASH

“ද කුවික් ඩෂ් ”

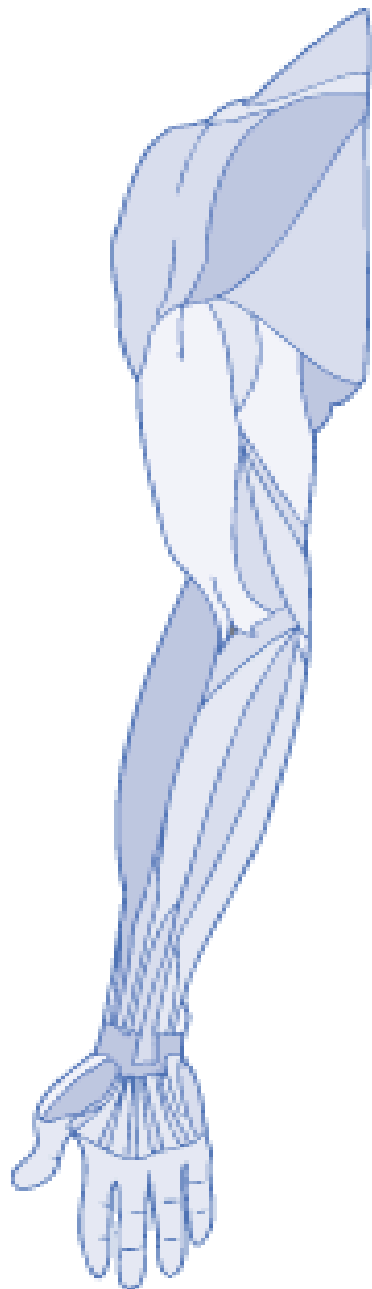
## උපදෙස්

මෙම ප්‍රශ්ණ මාලාව ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ හා ඔබට යම් කාර්යයන් කිරීමේ හැකියාව විමසා බලයි.

පසුගිය සතියේ ඔබ සිටි නත්වය මූලික කරගෙන අසනා සෑම ප්‍රශ්ණයක් සඳහාම පිළිතුරු සපයන්න. කරුණාකර අදාල අංකය රවුමකින් ලකුණු කරන්න.

ඔබට පසුගිය සතියේ යම් ක්‍රියාවක් සිදුකිරීමේ අවස්ථාවක් නොලැබුණි නම්, අනුමාන කර වඩාත්ම නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

ඔබ වැඩ කිරීම සඳහා යොදාගන්නේ කුමන අතද යන්න ප්‍රශ්නයක් නොවේ. කරුණාකර ඔබගේ හැකියාව ගැන පමණක් සිතා පිළිතුරු සපයන්න. ක්‍රියාව සිදුකරන ආකාරය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම අවශ්‍ය නැත.



# “උ කුවික් ඩෂ් ”

කරුණාකර පහත සඳහන් ක්‍රියාවන් සඳහා පසුගිය සතියේ ඔබගේ හැකියාව පහතින් ඇති අදාල අංකය රවුම් කරමින් දක්වන්න.

	අපහසුවක් නැත	සුළු අපහසුවක් ඇත	සාමාන්‍යය අපහසුවක් ඇත	තද බල අපහසුවක් ඇත	කෙසේවත් නොහැක
1. තදවී ඇති හෝ අලුත් වටකුරු භාජනයක මූඩය කරකවමින් ඇරීම. (උදා : ජෑම් බෝතලයක් හෝලික්ස් බෝතලයක් )	1	2	3	4	5
2. ගෙදර දොරේ බර වැඩක් කිරීම (උදා: බිත්ති සේදීම, බිම සේදීම).	1	2	3	4	5
3. බඩු මල්ලක් හෝ කාර්යාල බෑගය රැගෙන යාම.	1	2	3	4	5
4. ඔබගේ ශරීරයේ පිටු පස සෝදා ගැනීම.	1	2	3	4	5
5. ආහාර කැපීම සඳහා පිහිය පාවිච්චි කිරීම. (ඵළුවළු, මාළු, පළතුරු)	1	2	3	4	5
6. යම්කිසි බලයක් අතට හෝ උරහිස් වලට ලබා දෙමින් සිදුකරන ක්‍රියාකරකම්. (උදා : මිටියෙන් තලනවා, උදැල්ලෙන් කෙටීම ගොල්ලේ ක්‍රීඩාව,ටෙහිස් ක්‍රීඩාව).	1	2	3	4	5

# “ද කුවික් ඩෑෂ්”

කොහෙත්ම නැත	සුළු වශයෙන්	සාමාන්‍යය ලෙස	තදබල ලෙසට	ඉතා තදට
-------------	-------------	---------------	-----------	---------

7. පසුගිය සතිය තුළ ඔබගේ සාමාන්‍ය සමාජ ක්‍රියාවන්ට එනම් පවුල සමඟ, යහළුවන් සමඟ, අසල්වැසියන් සමඟ හෝ කණ්ඩායම් අතර කල ක්‍රියාවන් සඳහා ඔබගේ අතේ හෝ උරහිසේ ඇති ගැටළුව කොපමණ දුරට බලපෑම් ඇතිකලේද ?  
(අදාල අංකය රවුමකින් ලකුණු කරන්න.)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

කිසියේත්ම සීමාවක් නැත	සුළු වශයෙන් සීමාවී	බොහෝ දුරට සීමාවිය	තදබල ලෙසට	නොහැක
-----------------------	--------------------	-------------------	-----------	-------

8. පසුගිය සතිය තුළ ඔබගේ අත, උරහිස ප්‍රශ්ණය නිසා ඔබගේ ඒදිනෙදා කටයුතු සීමා කිරීමට සිදුවීද? (අදාල අංකය රවුමකින් ලකුණු කරන්න.)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

කරුණාකර පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණයන්ගේ තත්වය පසුගිය සතියේ තිබුණු අයුරු දක්වන්න. (අදාල අංකය රවුමකින් ලකුණු කරන්න.)

කොහෙත්ම නැත	සුළු වශයෙන්	සාමාන්‍යය ලෙස	තදබල ලෙසට	ඉතා තදට
-------------	-------------	---------------	-----------	---------

9. උරහිසේ හෝ අතේ වේදනාව

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. ඉදිකටුවෙන් අනිනනවා ලෙස ඔබගේ උරහිසේ හෝ අතේ දැනීම.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

# “ද කුවික් ඩෑජ් ”

අපහසුවක් නැත	සුළු අපහසුවක් ඇත	සාමාන්‍යය අපහසුවක් ඇත	තද බල අපහසුවක් ඇත	තද බල අපහසුතාවය නිසා මට නින්ද නොයයි
--------------	------------------	-----------------------	-------------------	-------------------------------------

11. උරහිසේ හෝ අතේ වේදනාව නිසා පසුගිය සතියේදී ඔබට කොතරම් නින්දට අපහසු වුනිද? (අදාල අංකය රවුමකින් ලකුණු කරන්න.)

1                      2                      3                      4                      5

“කුවික් ඩෑජ්” නොහැකිබව/රෝග ලක්ෂණ එකතුවේ අගය =  $\left[ \left( \frac{\text{ප්‍රතිචාර } n \text{ හි එකතුව}}{n} \right) - 1 \right] \times 25$

n යනු සම්පූර්ණකරන ලද ප්‍රතිචාරවල එකතුවයි.

කොටස් 1 කට්ටඩා ප්‍රතිචාර දක්වනකෙනා විසින් නිසිව නැඹුට්ට ,ඔබට “කුවික් ඩෑජ්” නොහැකිබව/රෝග ලක්ෂණ එකතුවේ අගය ගණනය කල නොහැක.

## වැඩ ප්‍රමිතිය (මොඩුලය) - තෝරාගතහැකි කොටස

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සකස් වන්නේ ඔබගේ උරහිසේ හෝ අතේ ප්‍රශ්නය, ඔබගේ වැඩ කිරීමේ හැකියාවට කෙසේ බලපාන්නේද ? (ගෙදර දොර වැඩ ඔබගේ ප්‍රධාන වැඩ කොටස නම් එයන් අඩංගුය.)

කරුණාකර ඔබගේ රැකියාව/ වැඩ කොටස සඳහන් කරන්න. -----

මම වැඩක යෙදෙන්නේ නැත. ( එසේ නම් මෙම කොටස ඔබට අන්තර්ගත නැකිය)

පසුගිය සතියේ තීරණවූ වැඩ කොටසෙහි ඔබගේ ශරීරික හැකියාව වඩාත් හොඳින් විස්තර වන නොමිමරය කරුණාකර රවුම් කරන්න.

ඔබට කිසියම් අපහසුතාවයක් තිබුණේද:

	අපහසුවක් නැත	සුළු අපහසුවක් ඇත	සාමාන්‍යය අපහසුවක් ඇත	තද බල අපහසුවක් ඇත	කෙසේවත් නොහැක
1. ඔබ සාමාන්‍ය පරිදි රාජකාරිය /රැකියාව කිරීමේ අනුගමනය කරන ශිල්පීය ක්‍රමය යොදාගැනීම ?	1	2	3	4	5
2. ඔබගේ උරහිසේ හෝ අතේ වේදනාව නිසා සාමාන්‍ය වැඩ කිරීමේදී බලපෑම?	1	2	3	4	5
3. ඔබ කැමති පරිදි ඔබගේ වැඩ කටයුතු කිරීම?	1	2	3	4	5
4. සාමාන්‍ය පරිදි ගත කල කාලය වැඩට යෙදවීම?	1	2	3	4	5

**විශේෂිත හැකියාවන් ක්‍රීඩා /කලා කටයුතු (මොඩුලය) –  
තෝරාගතහැකි කොටස**

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න ඔබගේ ක්‍රීඩා හෝ සංගීත භාණ්ඩ ක්‍රියා කිරීම සඳහා, ඔබගේ උරහිස, අත කොතෙක් උරට බලපෑම් ඇතිකලේද, යන වග හා සම්බන්ධය.

කරුණාකර ඔබ ක්‍රීඩා හෝ සංගීත භාණ්ඩ එකකට වඩා ක්‍රියා කරවන්නේනම්, ඔබට වඩාත් වැදගත් ක්‍රියාව ගැන සලකා පිළිතුරු සපයන්න.

කරුණාකර ඔබට වඩාත් වැදගත් ක්‍රීඩාව හෝ සංගීත භාණ්ඩය සඳහන් කරන්න. -----

මම ක්‍රීඩාවක් කිරීම හෝ සංගීත භාණ්ඩයක් වාදනය නොකරයි.

( එසේ නම් මෙම කොටස ඔබට අත්හැරිය හැකිය)

පසුගිය සතියේ නිරතවූ වැඩ කොටසෙහි ඔබගේ ශරීරික හැකියාව වඩාත් හොඳින් විස්තර වන නොමිමරය කරුණාකර රවුම් කරන්න.

ඔබට කිසියම් අපහසුතාවයක් තිබුණේද:

අපහසුවක් හැන	සුළු අපහසුවක් ඇත	සාමාන්‍යය අපහසුවක් ඇත	තද බල අපහසුවක් ඇත	කෙසේවත් නොහැක
--------------	------------------	-----------------------	-------------------	---------------

1. ඔබ සාමාන්‍ය ලෙස අනුගමනය කල ශිල්පීය ක්‍රමයෙන් ක්‍රීඩාව කිරීම හෝ සංගීත භාණ්ඩය වාදනය කිරීමේදී?	1	2	3	4	5
2. උරහිසේ හෝ අතෙහි වේදනාව ක්‍රීඩා කිරීමේදී හෝ සංගීත භාණ්ඩ වාදනයේදී බලපෑම?	1	2	3	4	5
3. ඔබ කැමති පරිදි ක්‍රීඩා කිරීම හෝ සංගීත භාණ්ඩ වාදනය කිරීම?	1	2	3	4	5
4. ඔබගේ ක්‍රීඩාව පුහුණුව සඳහා හෝ සංගීත භාණ්ඩය වාදනය සඳහා සාමාන්‍ය පරිදි ගත කල කාලය යෙදවීම?	1	2	3	4	5

**වෛකල්පිත මොඩුලයේ (තෝරාගතහැකි කොටසේ ) ලකුණු ලබාගැනීම:** එක් එක් ප්‍රතිචාරවල දැක්වූ අගය එකතුවකට 4න් බෙදන්න. (කොටස් ගණන); එකක් අඩුකර, 25 න් ගුණ කරන්න.

ප්‍රතිචාර දක්වනකෙනා විසින් එක් කොටසක් හෝ නිස්ව තැබූවිට වෛකල්පිත මොඩුලයේ (තෝරාගතහැකි කොටසේ) අගය ගණනය කල නොහැක.

© Institute for Work & Health 2006. All rights reserved.

Sinhala translation courtesy of Amara Damayanthi Perera , Burns and Reconstructive Surgical unit, National Hospital of Sri Lanka.