

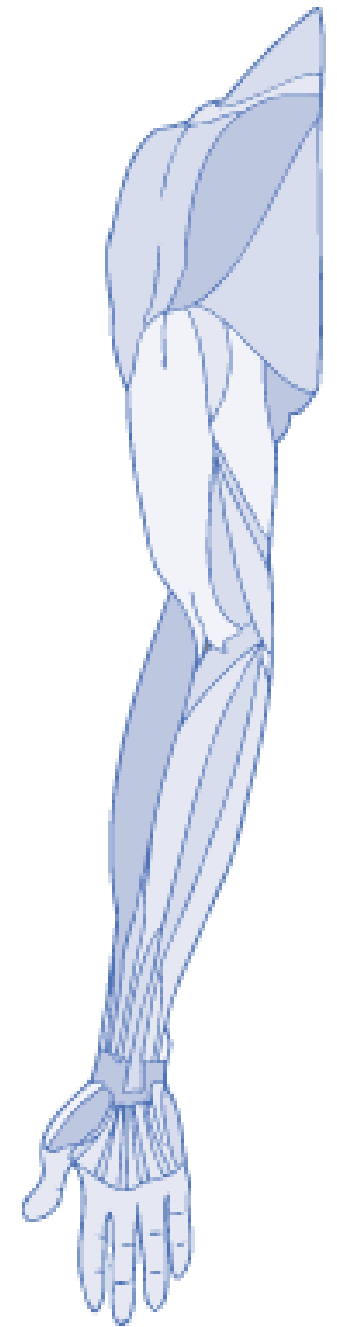
सूचनाएँ :

यह प्रश्नावली का हेतु आपकी तकलीफ के लक्षण और कुछ प्रकार के काम करने में आपकी क्षमता जानना है ।

हर सवाल का जवाब देते समय पिछले सप्ताह में इन कामों में कितनी तकलीफ हुई उनको ध्यानमें रखकर सही जवाब पर गोला लगाएँ ।

इस प्रश्नावली में दी गयी हुई प्रवृत्तियोंमें से अगर कोई प्रवृत्ति आपने गत सप्ताहमें नहीं की है तो कृपया उसके बारे में श्रेष्ठ अंदाज लगाकर जवाब देनेकी कृपा करें ।

आप काम करते समय किस बाजू या हाथ का इस्तेमाल करते है या किस तरहसे काम करते है उसका महत्व नहीं है, सिर्फ आपके काम करनेकी क्षमता के आधार पर ही जवाब दे ।



गत सप्ताहमें निम्नलिखित काम करने की आपकी क्षमता का मूल्यांकन उचित जवाब पर गोला लगाकर किजिये ।

शून्य साधारण मध्यम अतिशय अत्याधिक  
मुश्किल मुश्किल मुश्किल मुश्किल

	1	2	3	4	5
1. चुस्त या नया जार खोलना	1	2	3	4	5
2. लिखना	1	2	3	4	5
3. चाबी घुमाना	1	2	3	4	5
4. खाना बनाना	1	2	3	4	5
5. वजन वाले दरवाजे को धक्का देना	1	2	3	4	5
6. आपके सिर के उपर के शेल्फ पर, खानेमें रखना	1	2	3	4	5
7. भारी धरेलू काम करना (पौछा लगाना, दीवारे साफ करना)	1	2	3	4	5
8. बगीचे या आंगन का काम करना	1	2	3	4	5
9. बिस्तर लगाना	1	2	3	4	5
10. खरीदी का बैग या ब्रीफकेस लेके जाना	1	2	3	4	5
11. भारी चीज उठाना (५ किलो से ज्यादा)	1	2	3	4	5
12. बिजली का बल्ब बदलना	1	2	3	4	5
13. आपके बाल धोना या ब्लोवर से सुखाना	1	2	3	4	5
14. आपकी पीठ साफ करना	1	2	3	4	5
15. टी-शर्ट, कुर्ता या स्वेटर पहनना	1	2	3	4	5
16. खाद्य पदार्थ को छुरी से काटना	1	2	3	4	5
17. जिसमें ज्यादा श्रम न पड़े ऐसी मनोरंजक प्रवृत्ति (तास के पत्ते खेलना, केरम खेलना)	1	2	3	4	5
18. ऐसी मनोरंजक प्रवृत्तियाँ जिसमें आपको बाजू, कंधा या हाथ से बल देना पड़े या धक्का मारना पड़े (हथौड़ा इस्तेमाल करना, क्रिकेट में बॉटिंग करना)	1	2	3	4	5
19. ऐसी मनोरंजक प्रवृत्तियाँ जिनमें आप अपना बाजू अच्छी तरह घूमाते हो (जैसे की बैडमिंटन खेलना, क्रिकेट में बोलिंग करना, टेनिस खेलना)	1	2	3	4	5
20. यातायातकी जरूरतें पूरी करना (एक स्थल से दूसरे स्थल जाना)	1	2	3	4	5
21. यौन प्रवृत्ति करते समय	1	2	3	4	5

	कोई नहीं	साधारण	मध्यम	अतिशय	अत्याधिक
22. गत सप्ताह के दौरान किस हद तक आपके बाजू, कंधा या हाथ की तकलीफ ने आपके कुटुम्ब, मित्रो, पडोसियों या अन्य समूहों के साथ आपकी सामान्य सामाजिक प्रवृत्तियाँ में दखल दी? (उचित नंबर पर गोला लगाइए)	1	2	3	4	5

	कोई मर्यादा नहीं	साधारण मर्यादा	मध्यम मर्यादा	अतिशय मर्यादा	अत्याधिक मर्यादा
23. आपके बाजू, कंधा, या हाथकी समस्या की वजह से गत सप्ताह दौरान आपके काम या अन्य सामान्य रोजबरोज की प्रवृत्तियाँ सीमित करनी पडी ? (उचित नंबर पर गोला लगाइए)	1	2	3	4	5

गत सप्ताह दौरान आपके निम्नलिखित लक्षणो की तकलीफ का मूल्यांकन कीजिए. (उचित नंबर पर गोला लगाकर)

	कोई नहीं	साधारण	मध्यम	अत्यंत	अत्याधिक
24. बाजू, कंधा, या हाथ में दर्द	1	2	3	4	5
25. कोई खास प्रवृत्ति करते समय बाजू, कंधा, या हाथमें दर्द	1	2	3	4	5
26. बाजू, कंधा या हाथ में झुनझुनी	1	2	3	4	5
27. बाजू, कंधा या हाथ में कमजोरी	1	2	3	4	5
28. बाजू, कंधा या हाथ अकड जाना	1	2	3	4	5

	शून्य मुरिकल	साधारण मुरिकल	मध्यम मुरिकल	अतिशय मुरिकल	अत्याधिक
29. गत सप्ताह दौरान बाजू, कंधा या हाथमें दर्दकी वजह से आपकी नींद में कितनी तकलीफ हुई ?	1	2	3	4	5

	बिल्कुल सम्मति नहीं	असम्मत,	सम्मति नहीं असम्मतिभी नहीं	सम्मत	पूर्ण तरह सम्मत
30. बाजू, कंधा या हाथ की तकलीफ की वजह से मैं अपन आप को कम सक्षम, कम उपयोगी, और अपने में कम विश्वास महसूस कर रहा/रही हूँ ।	1	2	3	4	5

डॅश अक्षमता/लक्षणो का स्कोर =  $[(n \text{ जवाबो का जोड})/n - 1] \times 25$  जहा n पूरे किए गये जवाबो को दर्शाता है।

यदि तीन से ज्यादा सवालो के जवाब अंकित नहीं है तो डॅश प्रश्नावली का मूल्यांकन नहीं हो सकता ।

## काम का ढाँचा (ऐच्छिक)

निम्नलिखित प्रश्न आपकी काम करनेकी क्षमता पर आपको बाजू, कंधा या हाथ की समस्या होने से क्या असर पड़ता है उनके बारे में है। (काम में घरेलू काम भी आ सकता है अगर घरेलू काम आपकी मुख्य भूमिका है।)

आपकी नौकरी/काम का उल्लेख करें।

मैं काम नहीं करता/करती हूँ। (इन प्रश्नों के जवाब देना जरूरी नहीं है)

	शून्य मुश्किल	साधारण मुश्किल	मध्यम मुश्किल	अतिशय मुश्किल	असमर्थ
1. काम करनेमें आपकी रोजबरोज की पध्दतिका इस्तेमाल करने में ?	1	2	3	4	5
2. बाजू, कंधा या हाथमें दर्द की वजह से रोजबरोज का काम करने में ?	1	2	3	4	5
3. आप जैसा करना चाहै वैसे आपका हमेशा का काम करते समय ?	1	2	3	4	5
4. काम करने में साधारण तह आप जितना समय देते है उतने समयमें काम करने में ?	1	2	3	4	5

## खेलकूद / पर्फॉमिंग कला का ढाँचा (ऐच्छिक)

आपके बाजू, कंधा या हाथ की संबंधित प्रोब्लेम का अगर खेलकूदमें या संगीत के साधन बजाने पर कैसा हुआ ये जानने के लिए यहाँ कुछ प्रश्न दिये गये है। अगर आप एक से ज्यादा खेल खेलते है या संगीत वाजिन्त्र बजाते है तो इसमें से जो प्रवृत्ति सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है उसके बारे में जवाब देने की कृपा करें। आपके लिये कॉनसा खेल या वाजिन्त्र ज्यादा महत्वपूर्ण है वो बताए। अगर आप कोई खेलकूद में शामिल है या कोई वाजिन्त्र नहीं बजाते है तो कृपया कोई जवाब ना लिखे।

	शून्य मुश्किल	साधारण मुश्किल	मध्यम मुश्किल	अतिशय मुश्किल	असमर्थ
1. आपके सामान्य तकनीक से वाजिन्त्र बजाते या खेलते समय ?	1	2	3	4	5
2. बाजू, कंधा या हाथ के दर्द की वजह से वाजिन्त्र बजाने में या खेलनेमें ?	1	2	3	4	5
3. आप जैसा चाहते है वैसे वाजिन्त्र बजाने में या खेलने में ?	1	2	3	4	5
4. वाजिन्त्र बजाते समय या खेलते समय हमेशा जितना समय बिताते हुए ?	1	2	3	4	5

ऐच्छिक मॉड्युल का स्कोर = अंकित जवाबों को जोड़कर उनकी औसत निकाले, इस अंक में से आप 1 बाद करे और फिर प्राप्त अंक को 25 से गुणित करे जिससे आप को 0-100 में परिवर्तित किया गया स्कोर मिलेगा।

कुल स्कोर प्राप्त करने के लिए सभी 4 जवाब अंकित किये होना जरूरी है।