

“ද ඩෂ්”

THE

DASH

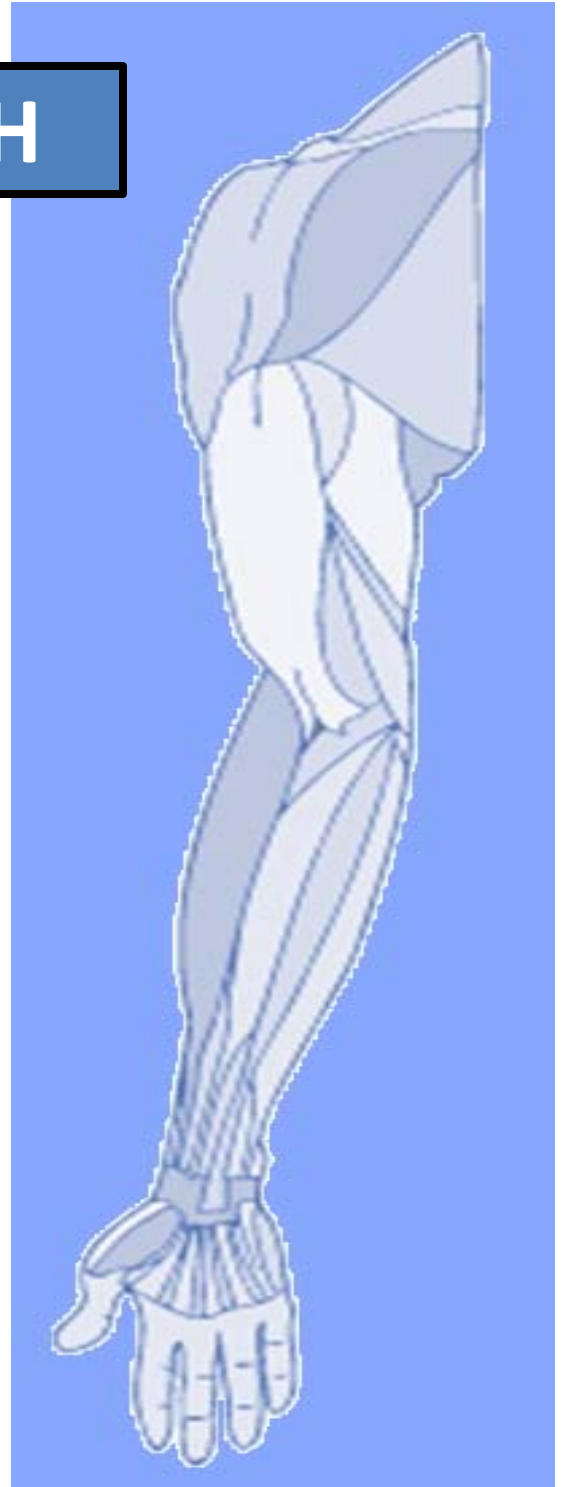
උපදෙස්

මෙම ප්‍රශ්ණ මාලාව ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ හා ඔබට යම් කාර්යයක් 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.



උරහිසෙහි , අතෙහි යම්කාර්යයක් කිරීමේ නොහැකිබව

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 මූඩිය කරකවමින් ඇරීම. (උදා : ජෑම් බෝතලයක් හෝලික්ස් බෝතලයක්)	1	2	3	4	5
2. ලිවීම.	1	2	3	4	5
3. යතුරක් දමා කරකවීම.	1	2	3	4	5
4. කෑම වේලක් සකස් කරගැනීම.	1	2	3	4	5
5. බර දොරක් තල්ලු කර ඇරගැනීම.	1	2	3	4	5
6. ඔබගේ නිසට ඉහලින් ඇති රාක්කයක් මත භාණ්ඩයක් තැබීම.	1	2	3	4	5
7. ගෙදර දොරේ බර වැඩක් කිරීම (උදා: බිත්ති සේදීම, බිම සේදීම).	1	2	3	4	5
8. ගෙවත්තේ හෝ කොරටුවේ වැඩ කිරීම.	1	2	3	4	5
9. ඇඳ සකස් කිරීම.	1	2	3	4	5
10. බඩු මල්ලක් හෝ කාර්යාල බෑගය රැගෙන යාම.	1	2	3	4	5
11. බර දෙයක් රැගෙන යාම (රාත්තල් 10ට වැඩි).	1	2	3	4	5
12. ඉහලින් ඇති ලයිට් බල්බයක් මාරු කිරීම.	1	2	3	4	5
13. ඔබගේ කොන්ඩය සෝදා පිසදා ගැනීම.	1	2	3	4	5

උරහිසෙහි , අතෙහි යම්කාර්යයක් කිරීමේ නොහැකිබව

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

	අපහසුවක් හැර	සුළු අපහසුවක් ඇත	සාමාන්‍යය අපහසුවක් ඇත	තද බල අපහසුවක් ඇත	කෙසේවත් නොහැක
14. ඔබගේ ශරීරයේ පිටු පස සෝදා ගැනීම.	1	2	3	4	5
15. බැනියම හෝ ටී ජර්ට් එක ඇඳීම.	1	2	3	4	5
16. ආහාර කැපීම සඳහා පිහිය පාවිච්චි කිරීම. (එළවළු, මාළු, පළතුරු)	1	2	3	4	5
17. සුළු වැයමකින් සිදුකරන විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම්. (උදා : කාඩ් සෙල්ලම් කිරීම, ගොතනවා, මහනවා).	1	2	3	4	5
18. යම්කිසි බලයක් අතට හෝ උරහිස් වලට ලබා දෙමින් සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් (උදා : මිටියෙන් තලනවා, උදැල්ලෙන් කෙටීම ගොල්ලේ ක්‍රීඩාව, ටෙනිස් ක්‍රීඩාව).	1	2	3	4	5
19. අත හිඳහසේ විහිදුවා සිදුකරන විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම් (උදා: බැඩ්මින්ටන් සෙල්ලම් කිරීම, විසිකැන්තෙන් කැපීම).	1	2	3	4	5
20. ගමනාගමන අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම. (එක් තැනක සිට තවත් තැනකට යාමේදී තමාගේ බඩු බාහිරාදිය හසුරුවා ගැනීම).	1	2	3	4	5
21. ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්.	1	2	3	4	5

උරහිසෙහි , අතෙහි යම්කාර්යයක් කිරීමේ නොහැකිබව

කිසිසේත්ම සුළු වශයෙන් සාමාන්‍යය තරමක් දුරට ඉතා තදින් හැන ලෙසට

22. 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
--	---	---	---	---	---

කිසිසේත්ම සීමාවක් හැන සුළු වශයෙන් සීමාවී බොහෝ දුරට සීමාවිය තදබල ලෙසට නොහැක

23. පසුගිය සතිය තුළ ඔබගේ අත, උරහිස ප්‍රශ්නය 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 සුළු සාමාන්‍යය තදබල ඉතා තදට හැන වශයෙන් ලෙස ලෙසට

24. උරහිසේ හෝ අතේ වේදනාව.

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

25. ඔබ යම්කිසි විශේෂිත වැඩක් කිරීමේදී ඔබගේ උරහිසේ හෝ අතේ වේදනාව.

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

26. ඉඳිකටුවෙන් අනිනනවා ලෙස ඔබගේ උරහිසේ හෝ අතේ දැනීම.

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

27. උරහිසෙහි හෝ අතේ දුර්වලකම.

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

28. ඔබගේ උරහිසෙහි හෝ අතේ තද ගතිය.

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

උරහිසෙහි , අතෙහි යම්කාර්යයක් කිරීමේ නොහැකිබව

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

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

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

ඉතා තදින්ම එකඟ නොවෙමි	එකඟ නොවෙමි	එකඟවීමක් හෝ එකඟ නොවීමක් නැත	එකඟවෙමි	ඉතා තදින්ම එකඟවෙමි
-----------------------	------------	-----------------------------	---------	--------------------

30. මගේ උරහිසේ හෝ අතේ ගැටළුව නිසා අඩු හැකියාවෙන් අඩු ආත්මවිශ්වාසයෙන් හා අඩු ප්‍රයෝජනයක් ඇති තැනැත්තෙක් ලෙස මට සිතෙයි. (අදාල අංකය රවුමකින් ලකුණු කරන්න.)

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

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

n යනු සම්පූර්ණ කරනලද ප්‍රතිචාරවල එකතුවයි.

කොටස් 3කටවඩා ප්‍රතිචාර දක්වනකෙනා විසින් හිස්ව නැඹුටීම ,ඔබට ‘ඩෑෂ්’ 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 එයත් 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 අත	සාමාන්‍යය අපහසුවක් අත	තද බල අපහසුවක් අත	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 දුරට 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 හැක	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 තැබුවිට 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.