

## क्यूड्याश

### निर्देशनहरू

यो प्रश्नावलीले तपाईंको लक्षणहरूको साथै केहि कार्यहरू गर्नसक्ने तपाईंको क्षमताको बारेमा सोध्छ ।

गत हप्ताको तपाईंको अवस्थाको आधारमा उपयुक्त संख्यामा गोलो लगाएर कृपया **प्रत्येक प्रश्नको उत्तर** दिनुहोस् ।

यदि गत हप्ता कुनै क्रियाकलाप गर्ने मौका नपाएको भए उचित जवाफमा **सबैभन्दा राम्रो अनुमान** लगाउनुहोस् ।

तपाईंले जुन हात प्रयोग गरेर कार्य गरेपनि फरक पढैन; तपाईंले सो कार्य जसरी गरे पनि कृपया आफ्नो क्षमताको आधारमा उत्तर दिनुहोस् ।



# पाखुरा, काँध र हातको असक्षमताहरु (qDASH-NP)

गत हप्ता निम्न क्रियाकलापहरु गर्न सक्ने आफ्नो क्षमताको मुल्यांकन गर्न कृपया उपयुक्त जवाफ मुनि भएको अंकमा गोलो लगाउनुहोस् ।

	गाह्रो थिएन	थोरै गाह्रो	मध्यम गाह्रो	धेरै गाह्रो	गर्न सकिनेँ
१. कस्सिएको अथवा नयाँ बट्टाको बिको खोल्न	१	२	३	४	५
२. गार्हो घरेलु काम गर्न (जस्तै भित्ता सफा गर्न, भुईँ पुछ्नु)	१	२	३	४	५
३. किनमेलको झोला बोक्न	१	२	३	४	५
४. ढाड नुहाउन	१	२	३	४	५
५. चक्कुले खानेकुरा काट्न	१	२	३	४	५
६. समय बिताउन गरिने क्रियाकलापहरु जसमा तपाईँको काँध, पाखुरा र हातको केहि बल लाग्छ अथवा ती अंगहरुमा केहि प्रभाव पर्छ (जस्तै; क्रिकेटमा ब्याटिङ गर्न, भलिबल,हम्मर चलाउने आदि)	१	२	३	४	५
	कतिपनि थिएन	थोरै	मध्यम	धेरै	अत्याधिक
७. गत हप्तामा, तपाईँको पाखुरा, हात अथवा काँधको समस्याले आफ्नो परिवार, साथीहरु, क्षिमेकिहरु अथवा समुहहरुसँग गरिने सामान्य सामाजिक क्रियाकलापहरुमा कति हदसम्म बाँधा पुर्यायो ?	१	२	३	४	५
	सिमित थिएन	थोरै	मध्यम	धेरै	गर्न सकिनेँ
८. गत हप्तामा, तपाईँको पाखुरा, हात अथवा काँधको समस्याको कारणले, तपाईँले काममा अथवा अन्य दैनिक क्रियाकलापहरुमा कति सिमित हुनुभयो ?	१	२	३	४	५
गत हप्ता भएको निम्न समस्याहरुको मात्राको कृपया मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । (अंकमा गोलो लगाउनुस्)	थिएन	थोरै	मध्यम	धेरै	अत्याधिक
९. पाखुरा, काँध अथवा हातको दुखाई	१	२	३	४	५
१०. पाखुरा, काँध अथवा हातमा झम-झम हुने	१	२	३	४	५
	गाह्रो थिएन	थोरै गाह्रो	मध्यम गाह्रो	धेरै गाह्रो	यति धेरै गाह्रो कि म सुत्न सकिनेँ
११. गएको हप्तामा, तपाईँको पाखुरा, काँध अथवा हातको दुखाईको कारणले सुत्न कतिको गाह्रो भएको छ ? (अंकमा गोलो लगाउनुस्)	१	२	३	४	५

असक्षमता/लक्षण अंक =  $\{(n \text{ जवाफहरुको योगफल})/n\} - १$  x २५ जहाँ n भनेको पुरा गरिएको जवाफहरुको संख्या हो।

अंक ननकाल्नको लानग ११ मध्ये कनततमा १० वटा प्रश्नहरु पुरा गरेको हुनुपर्छ ।

## पाखुरा, काँध र हातको असक्षमताहरु (qDASH-NP)

कार्य भाग (वैकल्पिक)					
निम्न प्रश्नहरुले तपाईंको पाखुरा, हात अथवा काँधको समस्याको कारणले तपाईंको कार्यक्षमतामा पारेको असरको बारे सोध्छ (घरको काम यदि यो तपाईंको प्रमुख काम हो भने) ।					
कृपया, तपाईंको काम उल्लेख गर्नुहोस्: _____					
<input type="checkbox"/> म काम गर्दिन । (तपाईंले यो भाग छोड्न सक्नुहुन्छ ।)					
गत हप्ताको तपाईंको शारीरिक क्षमताको राम्रो बयान गर्न कृपया, एक संख्यामा गोलो लगाउनुहोस् । तपाईंलाई कति गाह्रो थियो ?					
	गाह्रो थिएन	थोरै गाह्रो	मध्यम गाह्रो	धेरै गाह्रो	गर्न सकिँन
१. सामान्य तरिकाले आफ्नो काम गर्न ?	१	२	३	४	५
२. तपाईंको पाखुरा, काँध अथवा हातको दुखाईको कारणले सधैको काम गर्न ?	१	२	३	४	५
३. आफुले चाहे जस्तै राम्रोसंग काम गर्न ?	१	२	३	४	५
४. सधै जस्तो समय खर्च गरेर आफ्नो काम गर्न ?	१	२	३	४	५
खेलकुद/कला प्रदर्शन भाग (वैकल्पिक)					
निम्न प्रश्नहरुले तपाईंको पाखुरा, हात अथवा काँधको समस्याको कारणले तपाईंको खेलमा वा सांगीतिक बाजा बजाउनमा पारेको असरको बारेमा सम्बन्धित छ यदि एक भन्दा बढि खेल खेल्नुहुन्छ वा सांगीतिक बाजा बजाउनुहुन्छ (वा दुवै) भने ति मध्य सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कृयाकलापको आधारमा कृपया उत्तर दिनुहोस् ।					
कृपया, तपाईंको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण खेल वा बाजा उल्लेख गर्नुहोस्: _____					
<input type="checkbox"/> म खेल खेल्दिन वा कुनै बाजा बजाउदिन । (तपाईंले यो भाग छोड्न सक्नुहुन्छ ।)					
गत हप्ताको तपाईंको शारीरिक क्षमताको राम्रो बयान गर्न कृपया, एक संख्यामा गोलो लगाउनुहोस् । तपाईंलाई केहि गाह्रो थियो ?					
	गाह्रो थिएन	थोरै गाह्रो	मध्यम गाह्रो	धेरै गाह्रो	गर्न सकिँन
१. आफ्नो तरिकाले खेल खेल्न वा बाजा बजाउँन ?	१	२	३	४	५
२. तपाईंको पाखुरा, काँध अथवा हातको दुखाईको कारणले सधैको खेल खेल्न वा बाजा बजाउँन ?	१	२	३	४	५
३. आफुले चाहे जस्तै सधैको खेल खेल्न वा बाजा बजाउँन ?	१	२	३	४	५
४. सधै जस्तो समय खर्च गरेर आफ्नो खेल खेल्न वा बाजा बजाउँन ?	१	२	३	४	५