

THE

QuickDASH

OUTCOME MEASURE

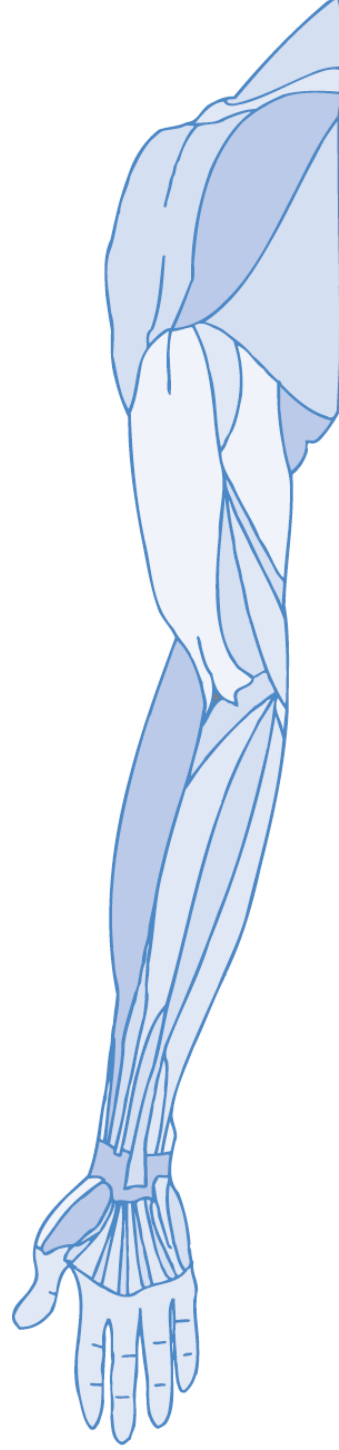
விவரங்கள்

இந்த கேள்வித்தாள் உங்களுடைய அறிகுறிகள், அதேபோன்று சில நடவடிக்கைகளை செய்யக்கூடிய உங்கள் திறனை பற்றியும் கேட்கிறது.

உங்களுடைய கடந்த வார நிலைமையின் அடிப்படையில், *ஒவ்வொரு கேள்விக்கும்* தகுந்த எண்ணை வட்டமிட்டு தயவுசெய்து பதிலளிக்கவும்.

கடந்த வாரத்தில், ஒரு நடவடிக்கையை செய்ய உங்களுக்கு வாய்ப்பு இல்லாமல் போயிருந்தால், எந்த பதில் மிகவும் பொருத்தமானதாக இருக்கும் என்பதின் மேல் தயவு செய்து உங்களின் *சிறந்த மதிப்பீட்டை* செய்யுங்கள்.

ஒரு நடவடிக்கையை செய்வதற்கு, நீங்கள் எந்த கை அல்லது கரத்தை பயன்படுத்துவீர்கள் என்பது பொருட்டல்ல; நீங்கள் எப்படி ஒரு வேலையை செய்வீர்கள் என்பது பற்றி அல்லாமல், உங்களின் திறன் அடிப்படையில் தயவு செய்து பதிலளியுங்கள்.



Institute
for Work &
Health

Research Excellence
Advancing Employee
Health

QuickDASH

கடந்த வாரத்தில், பின்வரும் நடவடிக்கைகளை செய்வதற்கான உங்களுடைய திறனின் பொருத்தமான பதிலுக்கு கீழேயுள்ள எண்ணை வட்டமிட்டு மதிப்பிடவும்.

	சிரமம் இல்லை	லேசான சிரமம்	மிதமான சிரமம்	கடுமையான சிரமம்	இயலவில்லை
1. ஒரு இறுக்கமான அல்லது புதிய ஜாடியை திறப்பது	1	2	3	4	5
2. கடினமான வீட்டு வேலைகளை செய்வது (எ.கா. வீடு கூட்டுதல், தரை துடைத்தல்)	1	2	3	4	5
3. ஒரு பொருள்கள் வாங்கும் பை அல்லது கைப்பெட்டியை எடுத்துச் செல்வது	1	2	3	4	5
4. உங்கள் முதுகை தேய்த்து குளிப்பது	1	2	3	4	5
5. காய்கறி வெட்ட கத்தியை பயன்படுத்துவது	1	2	3	4	5
6. உங்கள் கரம், தோள் அல்லது கை மூலம் ஓரளவு பலம் அல்லது தாக்கத்தை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் (எ.கா. கிரிக்கெட், சுத்தியல் அடித்தல், டென்னிஸ் முதலியன)	1	2	3	4	5
	இல்லவே இல்லை	சிறிதளவு	மிதமாக	கொஞ்சம் அதிகமாக	மிகுந்த அளவு
7. கடந்த வாரத்தில், குடும்பம், நண்பர்கள், அண்டை வீட்டார் அல்லது குழுவடனான உங்களின் சாதாரண சமூக நடவடிக்கைகளோடு உங்களின் கரம், தோள் அல்லது கை பிரச்னை எதுவரைக்கும் குறுக்கிட்டன?	1	2	3	4	5

ஒருபோதும் கட்டுப்படுத்தப் படவில்லை	சிறிதளவு கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது	மிதமான அளவு கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது	மிகவும் கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது	இயல் வில்லை
--	---	--	--	----------------

8. கடந்த வாரத்தில், உங்களின் வேலை அல்லது பிற தினசரி நடவடிக்கைகளில் உங்களின் கரம், தோள் அல்லது கை பிரச்சனையின் விளைவாக கட்டுப்படுத்தப்பட்டீர்களா? (எண்ணை வட்டமிடவும்)	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

கடந்த வாரத்தில், பின் வரும் அறிகுறிகளின் தீவிரத்தை தயவுசெய்து மதிப்பிடவும் (எண்ணை வட்டமிடவும்)

	ஒன்றும் இல்லை	லேசாக	மிதமாக	கடுமையாக	மிகக் கடுமையாக
9. கரம், தோள் அல்லது கைவலி	1	2	3	4	5
10. உங்களின் கரம், தோள் அல்லது கையில் ஊசி குத்தல் உணர்வு (குண்டுசி அல்லது முள் குத்துவது போல)	1	2	3	4	5
	சிரமம் இல்லை	லேசான சிரமம்	மிதமான சிரமம்	கடுமையான சிரமம்	நான் தூங்க முடியாத அளவிற்கு மிகுந்த சிரமம்
11. கடந்த வாரத்தில், உங்களின் கரம், தோள் அல்லது கை வலியின் காரணத்தினால் உங்களுக்கு தூங்குவதற்கு எவ்வளவு சிரமம் இருந்தது? (எண்ணை வட்டமிடவும்)	1	2	3	4	5

குவிக் டாஷ் இயலாமை/ அறிகுறி மதிப்பெண் = $\frac{[(n \text{ பதில்களின் கூட்டுத்தொகை}) - 1]}{n} \times 25$

n என்பது முடிக்கப்பட்ட பதில்களின் எண்ணிக்கைக்கு சமமாகும்.

1 உருப்படிக்கு மேல் விடுபட்டு போயிருந்தால், குவிக் டாஷ் மதிப்பெண் கணக்கிடப்பட மாட்டாது.

வேலை தொகுதி (விருப்பம்)

பின்வரும் கேள்விகள் உங்களின் வேலை செய்யக் கூடிய திறனின் மேல் உங்கள் கரம், தோள்பட்டை அல்லது கை பிரச்சனையின் தாக்கம் பற்றிக் கேட்கின்றன (உங்களின் முக்கிய வேலை செயல்பங்காக, வீட்டு வேலைகள் உட்பட இருக்கும்போது)

தயவு செய்து உங்களின் பணி/வேலை என்ன என்பதை குறிப்பிடுக: _____

நான் வேலை செய்யவில்லை. (இந்த பகுதியை நீங்கள் தவிர்க்கலாம்)

கடந்த வாரத்தில் உங்களுடைய உடற்திறனை சிறப்பாக விவரிக்கும் எண்ணை தயவு செய்து வட்டமிடவும். உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் இருந்ததா?

	சிரமம் இல்லை	லேசான சிரமம்	மிதமான சிரமம்	கடுமையான சிரமம்	இயலவில்லை
1. உங்கள் வேலைக்கு உங்களுடைய வழக்கமான பாணியை பயன்படுத்துவது?	1	2	3	4	5
2. உங்களுடைய கரம், தோள் அல்லது, கை வலி காரணமாக, உங்கள் வழக்கமான வேலையை செய்வது?	1	2	3	4	5
3. நீங்கள் விரும்புகிறபடி உங்கள் வேலையை செய்வது?	1	2	3	4	5
4. உங்கள் வழக்கமான நேர அளவை உங்கள் வேலையை செய்வதற்கு செலவு செய்வது?	1	2	3	4	5

விளையாட்டு/கலைகள் நிகழ்த்துவது தொகுதி (விருப்பம்)

பின்வரும் கேள்விகள், நீங்கள் இசைக்கருவியை இசைக்கும் போது அல்லது விளையாடும் போது அல்லது இரண்டையும் செய்யும்போது உங்கள் கரம், தோள்பட்டை அல்லது கை பிரச்சனையின் தாக்கத்தோடு தொடர்பானவை. நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட விளையாட்டை விளையாடுபவரானால் அல்லது இசைக்கருவியை இசைப்பவரானால் (அல்லது இரண்டையும் செய்பவரானால்), உங்களுக்கு அதிக முக்கியமான நடவடிக்கையை பொறுத்து தயவுசெய்து பதிலளிக்கவும்.

உங்களுக்கு மிக முக்கியமான விளையாட்டை அல்லது இசைக்கருவியை தயவுசெய்து குறிப்பிடவும்:

நான் எந்த விளையாட்டையும் விளையாடுவதில்லை அல்லது எந்த இசைக்கருவியையும் இசைப்பதில்லை. (இந்த பகுதியை நீங்கள் தவிர்க்கலாம்)

கடந்த வாரத்தில் உங்களுடைய உடற்திறனை சிறப்பாக விவரிக்கும் எண்ணை தயவுசெய்து வட்டமிடவும். உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் இருந்ததா?

	சிரமம் இல்லை	லேசான சிரமம்	மிதமான சிரமம்	கடுமையான சிரமம்	இயலவில்லை
1. உங்கள் இசைக்கருவியை இசைப்பதற்கு அல்லது விளையாட்டை விளையாடுவதற்கு உங்களின் வழக்கமான பாணியை பயன்படுத்துவது?	1	2	3	4	5
2. உங்களின் கரம், தோள் அல்லது கைவலி காரணமாக உங்கள் வழக்கமான இசைக்கருவியை இசைப்பது அல்லது விளையாட்டை விளையாடுவது?	1	2	3	4	5
3. நீங்கள் விரும்புகிறபடி உங்கள் வழக்கமான இசைக்கருவியை இசைப்பது அல்லது விளையாட்டை விளையாடுவது?	1	2	3	4	5
4. உங்கள் வழக்கமான நேர அளவை உங்கள் இசைக்கருவி அல்லது விளையாட்டு பயிற்சிக்கு அல்லது இசைப்பதற்கு, விளையாடுவதற்கு செலவு செய்வது?	1	2	3	4	5

விருப்பத் தொகுதிகளை மதிப்பிடுதல்:

ஒவ்வொரு பதிலுக்கும் ஒதுக்கப்பட்ட மதிப்புகளைக் கூட்டவும்; 4-ஆல் (உருப்படிகளின் எண்ணிக்கை) வகுக்கவும்; ஒன்றை கழிக்கவும்; 25-ஆல் பெருக்கவும். விடுபட்டு போன உருப்படிகள் ஏதேனும் இருந்தால், விருப்பத்தொகுதி மதிப்பெண் கணக்கிடப்பட மாட்டாது.

Tamil DASH Translation. All rights reserved.
Courtesy of:

Dr. Praveen Bhardwaj, MS (Ortho); FNB (Hand & Microsurgery)
Ganga Medical Centre & Hospitals Pvt Ltd, Coimbatore-641043,
India.
Email: drpb23@gmail.com

Dr. Cynthia Srikesavan, PhD
Centre for Rehabilitation Research in Oxford,
University of Oxford, United Kingdom.
Email: cynthia.srikesavan@ndorms.ox.ac.uk