

THE *QuickDASH*

OUTCOME MEASURE

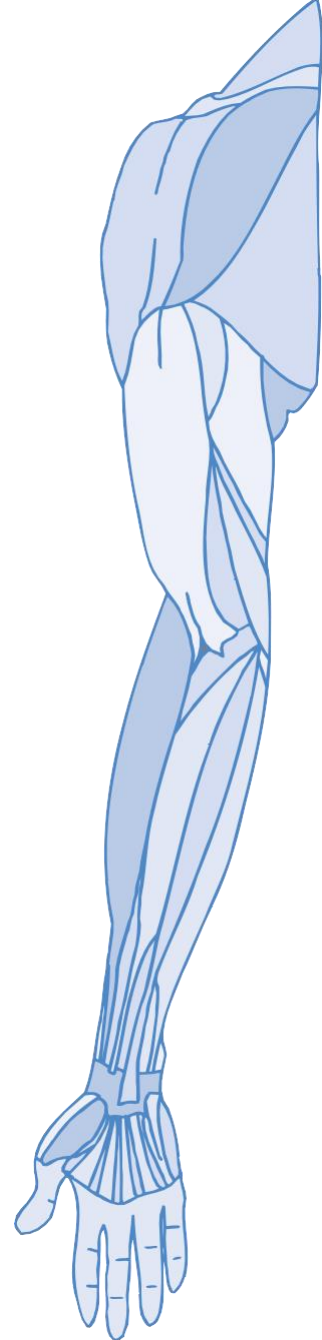
सूचना

सदर प्रश्नावली तुमच्या लक्षणांबाबत तसेच तुमच्या विविध क्रिया करण्याच्या क्षमतेबाबत विचारण्यात येत आहे.

कृपया प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर देताना ते तुमच्या गेल्या एका आठवड्याच्या स्थितीला अनुसरून असेल अश्या योग्य क्रमांकाभोवती गोलाकार खुण करून द्यावे.

जर तुम्हाला गेल्या आठवड्याभरात कोणतेही काम करण्याचा योग आला नसेल, तर कृपया तुमचा सर्वोत्तम अंदाज नोंदवा; जेणेकरून आपले उत्तर हे जास्तीत जास्त योग्य ठरेल.

आपण एखादी कृती करण्यास कोणता हात किंवा बाहू वापरता व आपण ती कृती कशी करता ह्याचा विचार न करता, कृपया आपले उत्तर आपल्या क्रिया करण्याच्या क्षमतेवर नोंदवा.



QuickDASH

कृपया गेल्या आठवड्यात खालील क्रिया करण्याच्या तुमच्या क्षमतेस गुण देवून योग्य गुणांच्या पर्यायास गोलाकार खुण करावी.

	अवघड नाही	साधारण अवघड	मध्यम अवघड	अतिशय अवघड	असमर्थ
1. घट्ट झाकण असलेली किंवा नवी बरणी उघडणे.	1	2	3	4	5
2. घरातील कृपया जड कामे करणे (जसे की भिंती धुणे, फरशी धुणे)	1	2	3	4	5
3. खरेदीची पिशवी किंवा ब्रिफकेस उचलणे	1	2	3	4	5
4. तुमची पाठ धुणे	1	2	3	4	5
5. खाद्य पदार्थ सुरीने कापणे.	1	2	3	4	5
6. मनोरंजनाच्या अशा क्रिया ज्यात थोडा जोर लावावा लागेल किंवा ज्याचा प्रभाव तुमचा बाजू, खांदा, किंवा हातावर पडेल (जसे की, हातोडा मारणे, क्रिकेट मध्ये बॉटींग करणे)	1	2	3	4	5

	अजिबात नाही	साधारण	मध्यम	अतिशय	अत्यंत
7. गेल्या आठवडाभरात किती प्रमाणात तुमच्या बाहू, खांदा, व हाताच्या समस्येचा तुमच्या कुटुंब, मित्र शेजारी व समूहासोबातच्या सामान्य सामाजिक क्रियांवर हस्तक्षेप झाला आहे?	1	2	3	4	5

	अजिबात मर्यादा आली नाही	साधारण मर्यादा	मध्यम मर्यादा	अतिशय मर्यादा	करू शकत नाही
8. गेल्या आठवडाभरात तुम्हाला तुमच्या बाहू, खांदा, अथवा हाताच्या समस्येमुळे तुमचे काम अथवा इतर दैनंदिन क्रिया करत असताना काही मर्यादा आली होती का? (योग्य पर्यायांस गोलाकार खुण करा)	1	2	3	4	5

कृपया गेल्या आठवड्यातील, खालील दिलेल्या लक्षणांची तीव्रता प्रमाणित करा.

	अजिबात नाही	साधारण	मध्यम	अतिशय	अत्यंत
9. बाहू, खांदा, किंवा हाताचे दुखणे.	1	2	3	4	5
10. बाहू, खांदा, किंवा हाताला मुंग्या येणे.	1	2	3	4	5

	पूर्णपणे असहमत	असहमत	सहमत नाही असहमत ही नाही	सहमत	पूर्णपणे सहमत
11. गेल्या आठवडाभरात बाहू खांदा किंवा हात ह्यांच्या दुखण्यामुळे तुमच्या झोपेत कितपत अडचण येते? (योग्य पर्यायांस गोलाकार खुण करा)	1	2	3	4	5

Quick DASH अक्षमता/लक्षणांचा स्कोर = $\frac{(\text{सर्व उत्तरांची बेरीज})}{n} \times 25$

जिथे n= पूर्ण केलेल्या उत्तरांची संख्या. जर तीन पेक्षा अधिक प्रश्न अनुत्तरीत असल्यास Quick DASH प्रश्नावली चे मुल्यांकन होऊ शकत नाही.

कामाचे नियामक (ऐच्छिक)

खालील प्रश्न तुमच्या बाहू खांदा हाताच्या समस्यांमुळे तुमच्या कामाच्या क्षमतेवर होणाऱ्या प्रादुर्भावावर आधारित आहेत (ह्यात घरकामाचा समावेश होवू शकतो, जर त्या कामात तुमची मुख्य भूमिका असेल.)
आपले काम/नोकरी याचा उल्लेख करावा _____

☐

मी काम करत नाही (आपण हा भाग वगळू शकता)

कृपया गेल्या आठवड्याभरातील तुमच्या शारीरिक क्षमतेचे सर्वोत्तम वर्णन करणाऱ्या संख्येला गोलाकार करावा. तुम्हाला कोणतीही अडचण आली होती का ?

	अवघड नाही	साधारण अवघड	मध्यम अवघड	अतिशय अवघड	असमर्थ
1. काम करताना तुमची नेहमीची पद्धत वापरताना	1	2	3	4	5
2. बाहू, खांदा किंवा हाताच्या दुखण्यामुळे तुमचे नेहमीचे काम करताना.	1	2	3	4	5
3. तुम्हाला जसे आवडते तसे काम करताना	1	2	3	4	5
4. नेहमी लागणाऱ्या वेळेत तुमचे काम करताना	1	2	3	4	5

क्रीडा /परफोर्मिंग आर्ट चे नियामक (ऐच्छिक)

खालील प्रश्न हे तुमच्या बाहू खांदा किंवा हाताच्या समस्यांमुळे संगीत वाद्य वाजवताना अथवा खेळ खेळताना किंवा दोन्हीवर होत असणाऱ्या परिणामांसंबंधित आहेत. जर आपण एकाहून अधिक संगीत वाद्य वाजवता अथवा खेळ खेळता (अथवा दोन्ही) तर त्यातील तुमच्यासाठी सर्वात महत्वाच्या असलेल्या कृतीबाबत उत्तर द्यावे.
आपल्यासाठी कोणता खेळ अथवा वाद्य महत्वाचे आहे, ते कृपया नमूद करावे _____

☐

मी कोणताही खेळ अथवा वाद्य वाजवत नाही. (आपण हा भाग वगळू शकता)

गेल्या आठवड्याभरातील तुमच्या शारीरिक क्षमतेला सर्वात साजेसा पर्याय कृपया वर्तुळाने अंकित करावा.
तुम्हाला कोणतीही अडचण येते का?

	अवघड नाही	साधारण अवघड	मध्यम अवघड	अतिशय अवघड	असमर्थ
1. वाद्य वाजवताना अथवा खेळ खेळताना तुमची नेहमीची पद्धत वापरताना	1	2	3	4	5
2. बाहू, खांदा किंवा हाताच्या दुखण्यामुळे, तुमचे संगीत वाद्य वाजवताना किंवा खेळ खेळताना.	1	2	3	4	5
3. तुम्हाला जसे आवडते तसे संगीत वाद्य वाजवताना किंवा खेळ खेळताना.	1	2	3	4	5
4. तुम्हाला संगीत वाद्य वाजवताना किंवा सराव करताना किंवा खेळ खेळताना नेहमी लागतो तितका वेळ देताना.	1	2	3	4	5

ऐच्छिक नियामकांचा स्कोर:

प्रत्येक उत्तराच्या मुल्यांची बेरीज करून त्याला ४ ने भागावे; १ वजा करावा; २५ ने गुणावे. जर एखादा प्रश्न अनुत्तरीत असल्यास त्या पर्यायी नियामकांचे मुल्यांकन होवू शकत नाही.



Institute
for Work &
Health

Research Excellence
Advancing Employee
Health