<u>පේශි පද්ධතියේ (Musculoskeletal) රෝග ලක්ෂණ සමීක්ෂණය පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලිය</u>

I. කරුණාකර පහත ආකෘති පත්‍රය පුරවන්න:

නම		වයස	___________අවුරුදු
ස්ත්‍රී/පුරුෂ භාවය	☐ පුරුෂ ☐ ස්ත්‍රී	වත්මන් ව්‍යාපාරය තුළ රැකියාව	_______අවුරුදු _______සහ මාස
රැකියා දෙපාර්තමේන්තුව	________දෙපාර්තමේන්තුව ________අංශය __________________________කාර්යභාරය	විවාහක/අවිවාහක බව	☐ විවාහකයි ☐ අවිවාහකයි
වත්මන් කාර්යභාරය (විස්තර සහිතව දක්වන්න)	කාර්යභාරය: ____________________ මෙම කාර්යභාරය තුළ සේවා නියුක්ත කාලය: _________අවුරුදු _________සහ මාස		
දෛනික වැඩ පැය ගණන	_______පැය ගණන වැඩ කරන කාලය අතරතුර විවේක කාලයන් (ආහාර විවේකය හැර) අවස්ථා ____ (විනාඩි _____ ක් පමණ)		
වත්මන් කාර්යයට පෙර කාර්යභාරය	කාර්යභාරය: ____________________ මෙම කාර්යභාරය තුළ සේවා නියුක්ත කාලය: _________අවුරුදු _______ සහ මාස		

1. පහත ඒවා අතුරින් ඔබ නිරතුරුව විනෝද වන විවේක සහ විනෝදාංශ තෝරන්(සතියකට දෙවරක් හෝ තෙවරක් සහ එක් අවස්ථාවකදී විනාඩි 30ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක්)
   ☐ පරිගණකය හා සම්බන්ධ කටයුතු ☐ සංගීත භාණ්ඩ වාදනය කිරීම (නිද: පියානෝව හෝ වයලීනය)
   ☐ ගෙතීම, එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීම, අක්ෂර කලාව
   ☐ ටෙනිස්, බැඩ්මින්ටන්, ස්කොෂ් ☐ සොකර්, පාපන්දු, බාස්කට්බෝල්, හිම ක්‍රීඩා ☐ අ/නැ

2. සාමාන්‍යයෙන් ඔබ දිනකට පැය කීයක් නිවසේ වැඩවල නිරත වෙනවාද (නිද. ආහාර පිසීම, රෙදි සේදීම, පිරිසිදු කිරීම, අවුරුදු දෙකකට වඩා අඩු ළමයෙකු/ළමයින් අසල සිටීම)
   ☐ කලාතුරකින් ☐ පැයකට වඩා අඩු කාලයක් ☐ පැය එකකට වඩා වැඩි පැය දෙකකට වඩා අඩු
   ☐ පැය දෙකකට වඩා වැඩි පැය තුනකට වඩා අඩු

3. පහත දැක්වෙන රෝග තිබෙන බවට වෛද්‍යවරයෙකු හඳුනාගෙන තිබේද? (අදාළ අයිතම ලකුණු කරන්න)
   (රෝග: ☐ රක්තවේද සන්ධි ප්‍රදාහය ☐ දියවැඩියාව ☐ වෘක්ක ප්‍රදාහය ☐ රක්තවාතය ☐ මත්ලෝලීත්වය)
   ☐ නැත ☐ ඔව් (ඔව් නම්, ඔබේ වර්තමාන තත්වය කුමක්ද? ☐ සම්පූර්ණ සුවය
   ☐ ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටී)

4. ක්‍රීඩා කටයුතු වලදී හෝ හදිසි අනතුරුවලදී යම් දිනක ඔබේ දෑත්, ඇඟිලි, මැණික් කටුව, බාහු, වැලමිට, උරහිස්, බෙල්ල, ඉන, දෙපා හෝ කකුල් තුවාල වී තිබේද (නිද. වාහන අනතුරු, පෙරළීම හෝ වැටීම)?
   ☐ නැත ☐ ඔව් (ඔව් නම්, තුවල වූ කොටස කුමක්ද? ☐ අත්/ඇඟිලි ☐ මැණික් කටුව/වැලමිට
   ☐ උරහිස් ☐ බෙල්ල ☐ ඉන ☐දෙපා/කකුල්)

5. ඔබේ වත්මන් කාර්යභාරය සඳහා අවශ්‍ය භෞතික ශක්තිය විස්තර කරන්නේ කෙසේද?
   ☐ අසීරු නැත ☐ වැඩ කළ හැකිය ☐ තරමක් අසීරුය ☐ ඉතා අපහසුය

II. පසුගිය අවුරුද්ද තුළ ඔබේ වැඩවලට අදාළව ඔබේ දැත්, ඇඟිලි, මැණික් කටුව, බාහු, වැලමිට, උරහිස්, බෙල්ල, ඉන, දෙපා හෝ කකුල් තුවාල වී තිබේද (කැක්කුම, වේදනාව, දැඩි වීම, පිච්චීම, හිරි වැටීම හෝ ඇදුම් කෑම)?

☐ අවශ්‍ය නැත) පිළිතුරු සඳහා ස්තූතිය. ඔබ සම්පූර්ණ ප්‍රශ්නාවලියටම පිළිතුරු ලබා දී තිබේ.)

☐ ඔව්. (කරුණාකර පහත වගුවේ අදාළ වේදනාවන් සහ සිරස් තීරුවේ අයිතම සමඟින් පරීක්ෂා කරන්න.)

කැක්කුම් ස්ථානය	බෙල්ල ()	උරහිස ()	බාහුව/වැලමිට ()	අත/මැණික් කටුව/ඇඟිලි ()	ඉන ()	පා/කකුල ()
1. කැක්කුම් ස්ථානය දක්වන්න		☐ දකුණ ☐ වම ☐ දෙකම	☐ දකුණ ☐ වම ☐ දෙකම	☐ දකුණ ☐ වම ☐ දෙකම		☐ දකුණ ☐ වම ☐ දෙකම
2. වේදනාව **කොපමණ කාලයක්** පවතිනවාද?	☐ එක් දිනකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් දිනක් - සතියකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් සතියක් - මනකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් මසක් - මාස හයකට වඩා අඩුවෙන් ☐ මාස හයකට වඩා දිගය	☐ එක් දිනකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් දිනක් - සතියකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් සතියක් - මනකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් මසක් - මාස හයකට වඩා අඩුවෙන් ☐ මාස හයකට වඩා දිගය	☐ එක් දිනකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් දිනක් - සතියකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් සතියක් - මනකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් මසක් - මාස හයකට වඩා අඩුවෙන් ☐ මාස හයකට වඩා දිගය	☐ එක් දිනකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් දිනක් - සතියකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් සතියක් - මනකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් මසක් - මාස හයකට වඩා අඩුවෙන් ☐ මාස හයකට වඩා දිගය	☐ එක් දිනකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් දිනක් - සතියකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් සතියක් - මනකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් මසක් - මාස හයකට වඩා අඩුවෙන් ☐ මාස හයකට වඩා දිගය	☐ එක් දිනකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් දිනක් - සතියකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් සතියක් - මනකට වඩා අඩුවෙන් ☐ එක් මසක් - මාස හයකට වඩා අඩුවෙන් ☐ මාස හයකට වඩා දිගය
3. **කැකුමේ තරම** (විස්තරය බලන්න)	☐ තරමක කැක්කුමක් ☐ මධ්‍යම තරමේ කැක්කුමක් ☐ තදබල කැක්කුමක් ☐ අතිශයින් තදබල කැක්කුමක්	☐ තරමක කැක්කුමක් ☐ මධ්‍යම තරමේ කැක්කුමක් ☐ තදබල කැක්කුමක් ☐ අතිශයින් තදබල කැක්කුමක්	☐ තරමක කැක්කුමක් ☐ මධ්‍යම තරමේ කැක්කුමක් ☐ තදබල කැක්කුමක් ☐ අතිශයින් තදබල කැක්කුමක්	☐ තරමක කැක්කුමක් ☐ මධ්‍යම තරමේ කැක්කුමක් ☐ තදබල කැක්කුමක් ☐ අතිශයින් තදබල කැක්කුමක්	☐ තරමක කැක්කුමක් ☐ මධ්‍යම තරමේ කැක්කුමක් ☐ තදබල කැක්කුමක් ☐ අතිශයින් තදබල කැක්කුමක්	☐ තරමක කැක්කුමක් ☐ මධ්‍යම තරමේ කැක්කුමක් ☐ තදබල කැක්කුමක් ☐ අතිශයින් තදබල කැක්කුමක්
	<විස්තරය>	**තරමක කැක්කුමක්:** සුළුවෙන් අප්‍රසන්නය, නමුත් වැඩ කටයුතුවලට අවධානය යොමු කිරීමට අපහසුවක් නැත. **මධ්‍යම තරමේ කැක්කුමක්** වැඩ කරන අතරතුර වේදනාව දැනුණි, නමුත් නිවසේදී විවේක ගත් විට වේදනාව සමනය විය. **තදබල කැක්කුමක්:** වැඩ කරන අතරතුර සාපේක්ෂ වශයෙන් තදබල කැක්කුමක්, එය නිවසේදීද අඛණ්ඩව පැවතුනි. **අතිශයින් තදබල කැක්කුමක්:** වැඩ කටයුතුවලදී මෙන්ම සාමාන්‍ය පරිදි ජීවත් වීමේදීද වේදනාව දරා ගත නොහැකිය.				
4. **පසුගිය වසර තුළ** ඔබ කොපමණ වරක් කැක්කුමෙන් පෙළුනේද?	☐ මාස හයකට වරක් ☐ මාස දෙක තුනකට වරක් ☐ මසකට වරක් ☐ සතියකට වරක් ☐ දෛනිකව	☐ මාස හයකට වරක් ☐ මාස දෙක තුනකට වරක් ☐ මසකට වරක් ☐ සතියකට වරක් ☐ දෛනිකව	☐ මාස හයකට වරක් ☐ මාස දෙක තුනකට වරක් ☐ මසකට වරක් ☐ සතියකට වරක් ☐ දෛනිකව	☐ මාස හයකට වරක් ☐ මාස දෙක තුනකට වරක් ☐ මසකට වරක් ☐ සතියකට වරක් ☐ දෛනිකව	☐ මාස හයකට වරක් ☐ මාස දෙක තුනකට වරක් ☐ මසකට වරක් ☐ සතියකට වරක් ☐ දෛනිකව	☐ මාස හයකට වරක් ☐ මාස දෙක තුනකට වරක් ☐ මසකට වරක් ☐ සතියකට වරක් ☐ දෛනිකව
5. පසුගිය සතිය තුළ	☐ නැත ☐ ඔව්	☐ නැත ☐ ඔව්	☐ නැත ☐ ඔව්	☐ නැත ☐ ඔව්	☐ නැත ☐ ඔව්	☐ නැත ☐ ඔව්
6. **පසුගිය වසර තුළ** මෙම වේදනාව සමනය කර ගැනීමට ඔබ ගත් ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?	☐ සායනික ප්‍රතිකාර ☐ ඖෂධීය ප්‍රතිකාර ☐ වෛද්‍ය සහ සේවක වන්දි රක්ෂණම මත නිවාඩු ☐ කාර්යභාරය වෙනස් කිරීම ☐ අ/නැ වෙනත් ( )	☐ සායනික ප්‍රතිකාර ☐ ඖෂධීය ප්‍රතිකාර ☐ වෛද්‍ය සහ සේවක වන්දි රක්ෂණම මත නිවාඩු ☐ කාර්යභාරය වෙනස් කිරීම ☐ අ/නැ වෙනත් ( )	☐ සායනික ප්‍රතිකාර ☐ ඖෂධීය ප්‍රතිකාර ☐ වෛද්‍ය සහ සේවක වන්දි රක්ෂණම මත නිවාඩු ☐ කාර්යභාරය වෙනස් කිරීම ☐ අ/නැ වෙනත් ( )	☐ සායනික ප්‍රතිකාර ☐ ඖෂධීය ප්‍රතිකාර ☐ වෛද්‍ය සහ සේවක වන්දි රක්ෂණම මත නිවාඩු ☐ කාර්යභාරය වෙනස් කිරීම ☐ අ/නැ වෙනත් ( )	☐ සායනික ප්‍රතිකාර ☐ ඖෂධීය ප්‍රතිකාර ☐ වෛද්‍ය සහ සේවක වන්දි රක්ෂණම මත නිවාඩු ☐ කාර්යභාරය වෙනස් කිරීම ☐ අ/නැ වෙනත් ( )	☐ සායනික ප්‍රතිකාර ☐ ඖෂධීය ප්‍රතිකාර ☐ වෛද්‍ය සහ සේවක වන්දි රක්ෂණම මත නිවාඩු ☐ කාර්යභාරය වෙනස් කිරීම ☐ අ/නැ වෙනත් ( )