

মাসকুলোস্কেলেটাল ডিজ-অর্ডারের উপসর্গের (পেশী-কাঠামো সংক্রান্ত গোলমালের) জরীপের প্রশ্নমালা

ক. অনুগ্রহ করে পরবর্তী এই ফর্মটি পূরণ করুন:

নাম		বয়স	_____ বৎসর
লিঙ্গ	☐ পুরুষ ☐ স্ত্রীলোক	বর্তমান সংস্থায় নিয়োগ	_____ বৎসর এবং _____ মাস
কাজের ডিপার্টমেন্ট	_____ ডিপার্টমেন্ট _____ লাইন _____ কাজ	বৈবাহিক অবস্থা	☐ বিবাহিত ☐ একা
বর্তমান কাজ (বিস্তারিত বিবরণ দিন)	কাজ: _____ এই কাজের নিয়োগের সময়কাল: _____ বৎসর এবং _____ মাস		
প্রতিদিন কাজের ঘন্টা	_____ ঘন্টা কাজের সময় বিরতি (খাবার বিরতি ছাড়া): _____ বার (আনুমানিক _____ মিনিট)		
বর্তমান কাজের আগের কাজ	কাজ: _____ এই কাজে সময়কাল: _____ বৎসর এবং _____ মাস		

- আপনি অবসরে বা সন্ধ্যা, নিয়মিতভাবে(সপ্তাহে দুই বা তিন বার এবং প্রতিবার ৩০ মিনিট বা তার বেশী) যে সকল কাজ উপভোগ করেন নিচ থেকে তা বেছে নিন:
 - ☐ কম্পিউটার সংক্রান্ত কাজ ☐ বাদ্যযন্ত্র বাজানো (যেমন, পিয়ানো বা বেহালা)
 - ☐ বুনন, কাপড়ে সূতার নকশা (এমব্রয়ডারী), চারুলিপি
 - ☐ টেনিস, ব্যাডমিন্টন, স্কোয়াশ ☐ সকার, ফুট ভলিবল, বাস্কেটবল, স্কিয়ারিং ☐ প্রযোজ্য নয়
- বাসার কাজে গড়ে আপনি কত ঘন্টা ব্যয় করেন (যেমন, রান্না, ধোয়া, পরিষ্কার করা, এবং দুই বছরের ছোট সন্তানের জন্য বেবী সিটিং)
 - ☐ কদাচিৎ ☐ এক ঘন্টার কম ☐ এক ঘন্টার বেশী এবং দুই ঘন্টার কম
 - ☐ দুই ঘন্টার বেশী এবং তিন ঘন্টার কম ☐ তিন ঘন্টার বেশী
- কোন চিকিৎসক কি কখনও, আপনার, নিচে দেখানো যে কোন রোগ নির্ণয় করেছেন? (প্রযোজ্য জায়গায় চেক চিহ্ন দিন)
(রোগ: ☐ রিউমেটিক আর্থরাইটিস ☐ ডায়াবেটিস ☐ লুপাস নিফ্রাইটিস ☐ বাত ☐ অ্যালকোহলিজম)
☐ না ☐ হ্যাঁ (হ্যাঁ হলে, আপনার বর্তমান অবস্থা কেমন? ☐ সম্পূর্ণভাবে মুক্ত ☐ চিকিৎসাধীন বা পর্যবেক্ষণাধীন)
- স্পোর্টস বা দুর্ঘটনায়(যেমন, ট্রাফিক দুর্ঘটনা, উল্টে-পড়া বা পতনে) কখনও কি আপনার হাত, আঙ্গুল, কঙ্গি, বাহু, কনুই, কাঁধ, ঘাড়, কোমর, পদতল বা পা যখম হয়েছে?
☐ না ☐ হ্যাঁ (হ্যাঁ হলে, যখম অংশ কোনটি? ☐ হাত/আঙ্গুল/কঙ্গি ☐ বাহু/কনুই ☐ কাঁধ ☐ ঘাড় ☐ কোমর ☐ পদতল/পা)
- আপনার বর্তমান কাজের জন্য প্রয়োজনীয় দৈনিক শ্রমের মান আপনি কীভাবে বর্ণনা করেন?
☐ কঠিন নয় ☐ কাজ করা যায় ☐ কিশিৎ কঠিন ☐ খুব কঠিন

খ. গত বছরে আপনি কি কখনো আপনার হাত/আঙুল/কজি, বাহু/কনুই কাঁধ, কোমরে বা পদতলে/পায়ে, কাজ সংশ্লিষ্ট কারণে ব্যথা বোধ করেছেন (যেমন, ব্যথা, ধড়ধড়, শক্তিবোধ, জ্বালা, অসাড়বোধ বা খোচানি)?

☐ না (আপনার উত্তরের জন্য ধন্যবাদ। আপনি প্রশ্নমালার সকল প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন)

☐ হ্যাঁ (এই টেবিলে দেখানো যে-ব্যথা প্রযোজ্য, সেখানে এবং লম্বালম্বি স্তরের প্রযোজ্য স্থানে চেক চিহ্ন দিন)

যে অংশে ব্যথা	ঘাড় ()	কাঁধ ()	বাহু/কনুই ()	হাত/কজি/আঙুল ()	কোমর ()	পদতল/পা ()
১. ব্যথামুক্ত অংশের নাম দিন		☐ ডান ☐ বাম ☐ উভয়	☐ ডান ☐ বাম ☐ উভয়	☐ ডান ☐ বাম ☐ উভয়		☐ ডান ☐ বাম ☐ উভয়
২. কতক্ষণ ব্যথা থাকে?	☐ একদিনের কম ☐ একদিন-এক সপ্তাহের কম ☐ এক সপ্তাহ-এক মাসের কম ☐ এক মাস-ছয় মাসের কম ☐ ছয় মাসের বেশী	☐ একদিনের কম ☐ একদিন-এক সপ্তাহের কম ☐ এক সপ্তাহ-এক মাসের কম ☐ এক মাস-ছয় মাসের কম ☐ ছয় মাসের বেশী	☐ একদিনের কম ☐ একদিন-এক সপ্তাহের কম ☐ এক সপ্তাহ-এক মাসের কম ☐ এক মাস-ছয় মাসের কম ☐ ছয় মাসের বেশী	☐ একদিনের কম ☐ একদিন-এক সপ্তাহের কম ☐ এক সপ্তাহ-এক মাসের কম ☐ এক মাস-ছয় মাসের কম ☐ ছয় মাসের বেশী	☐ একদিনের কম ☐ একদিন-এক সপ্তাহের কম ☐ এক সপ্তাহ-এক মাসের কম ☐ এক মাস-ছয় মাসের কম ☐ ছয় মাসের বেশী	☐ একদিনের কম ☐ একদিন-এক সপ্তাহের কম ☐ এক সপ্তাহ-এক মাসের কম ☐ এক মাস-ছয় মাসের কম ☐ ছয় মাসের বেশী
৩. ব্যথা কী পর্যায়ে? (বর্ণনাটি দেখুন)	☐ মৃদু ব্যথা ☐ মাঝারি ব্যথা ☐ ভীষণ ব্যথা ☐ অত্যন্ত ভীষণ ব্যথা	☐ মৃদু ব্যথা ☐ মাঝারি ব্যথা ☐ ভীষণ ব্যথা ☐ অত্যন্ত ভীষণ ব্যথা	☐ মৃদু ব্যথা ☐ মাঝারি ব্যথা ☐ ভীষণ ব্যথা ☐ অত্যন্ত ভীষণ ব্যথা	☐ মৃদু ব্যথা ☐ মাঝারি ব্যথা ☐ ভীষণ ব্যথা ☐ অত্যন্ত ভীষণ ব্যথা	☐ মৃদু ব্যথা ☐ মাঝারি ব্যথা ☐ ভীষণ ব্যথা ☐ অত্যন্ত ভীষণ ব্যথা	☐ মৃদু ব্যথা ☐ মাঝারি ব্যথা ☐ ভীষণ ব্যথা ☐ অত্যন্ত ভীষণ ব্যথা
	<বর্ণনা>	মৃদু ব্যথা: মৃদুভাবে অগ্রীতকর, কিন্তু কাজে মনোনিবেশে অসুবিধা নেই। মাঝারি ব্যথা: কাজের সময় ব্যথা অনুভূত, কিছু বাসায় বিশ্রামের পর কেটে যায়। ভীষণ ব্যথা: কাজের সময় তুলনামূলক প্রচণ্ড ব্যথা, যেটি বাড়িতেও অব্যাহত থাকে। অত্যন্ত ভীষণ ব্যথা: এতই প্রচণ্ড যে কাজ এবং প্রতিদিন জীবন যাপন সহ্য করা কঠিন।				
৪. গত বছরে আপনি কতবার ব্যথায় ভুগেছেন?	☐ ছয় মাসে একবার ☐ দুই থেকে তিন মাসে একবার ☐ মাসে একবার ☐ সপ্তাহে একবার ☐ প্রতিদিন	☐ ছয় মাসে একবার ☐ দুই থেকে তিন মাসে একবার ☐ মাসে একবার ☐ সপ্তাহে একবার ☐ প্রতিদিন	☐ ছয় মাসে একবার ☐ দুই থেকে তিন মাসে একবার ☐ মাসে একবার ☐ সপ্তাহে একবার ☐ প্রতিদিন	☐ ছয় মাসে একবার ☐ দুই থেকে তিন মাসে একবার ☐ মাসে একবার ☐ সপ্তাহে একবার ☐ প্রতিদিন	☐ ছয় মাসে একবার ☐ দুই থেকে তিন মাসে একবার ☐ মাসে একবার ☐ সপ্তাহে একবার ☐ প্রতিদিন	☐ ছয় মাসে একবার ☐ দুই থেকে তিন মাসে একবার ☐ মাসে একবার ☐ সপ্তাহে একবার ☐ প্রতিদিন
৫. আপনি কি গত সপ্তাহে ব্যথায় ভুগেছেন?	☐ না ☐ হ্যাঁ	☐ না ☐ হ্যাঁ	☐ না ☐ হ্যাঁ	☐ না ☐ হ্যাঁ	☐ না ☐ হ্যাঁ	☐ না ☐ হ্যাঁ
৬. এই ব্যথামুক্ত হওয়ার জন্য গত বছরে আপনি কী ব্যবস্থা নিয়েছেন?	☐ ক্রিনিকে চিকিৎসা ☐ ঔষধে চিকিৎসা ☐ মেডিক্যাল এবং কর্মীর বীমা ক্ষতিপূরণের আওতায় ছুটি ☐ কাজ পরিবর্তন ☐ প্রযোজ্য নয় অন্যান্য ()	☐ ক্রিনিকে চিকিৎসা ☐ ঔষধে চিকিৎসা ☐ মেডিক্যাল এবং কর্মীর বীমা ক্ষতিপূরণের আওতায় ছুটি ☐ কাজ পরিবর্তন ☐ প্রযোজ্য নয় অন্যান্য ()	☐ ক্রিনিকে চিকিৎসা ☐ ঔষধে চিকিৎসা ☐ মেডিক্যাল এবং কর্মীর বীমা ক্ষতিপূরণের আওতায় ছুটি ☐ কাজ পরিবর্তন ☐ প্রযোজ্য নয় অন্যান্য ()	☐ ক্রিনিকে চিকিৎসা ☐ ঔষধে চিকিৎসা ☐ মেডিক্যাল এবং কর্মীর বীমা ক্ষতিপূরণের আওতায় ছুটি ☐ কাজ পরিবর্তন ☐ প্রযোজ্য নয় অন্যান্য ()	☐ ক্রিনিকে চিকিৎসা ☐ ঔষধে চিকিৎসা ☐ মেডিক্যাল এবং কর্মীর বীমা ক্ষতিপূরণের আওতায় ছুটি ☐ কাজ পরিবর্তন ☐ প্রযোজ্য নয় অন্যান্য ()	☐ ক্রিনিকে চিকিৎসা ☐ ঔষধে চিকিৎসা ☐ মেডিক্যাল এবং কর্মীর বীমা ক্ষতিপূরণের আওতায় ছুটি ☐ কাজ পরিবর্তন ☐ প্রযোজ্য নয় অন্যান্য ()