

عضلات اور ہڈیوں کے عارضے کے لئے سوالنامہ

علامات کا سروے

1. براہ مہربانی مندرجہ ذیل فارم کو پُر کریں:

نام	عمر	سال _____	
صنف	موجودہ کاروبار میں روزگار	مرد <input type="checkbox"/> خاتون <input type="checkbox"/>	سال _____ اور _____ ماہ
کام کا محکمہ	ازدواجی حیثیت	محکمہ _____ شعبہ _____ کام _____	<input type="checkbox"/> شادی شدہ <input type="checkbox"/> غیر شادی شدہ
موجودہ کام (تفصیل سے بیان کریں)	کام: _____ اس کام میں مصروفیت کی مدت: _____ سال اور _____ ماہ		
روزانہ کام کے اوقات	_____ گھنٹے کام کے اوقات کے دوران وقفہ (طعام کے وقفوں کے علاوہ): _____ مرتبہ (تقریباً _____ منٹ)		
موجودہ کام سے پہلے کا کام	کام: _____ اس کام میں مصروفیت کی مدت: _____ سال اور _____ ماہ		

1. فرصت اور مشاغل کی مندرجہ ذیل سرگرمیوں میں سے ان کا انتخاب کریں جن سے آپ باقاعدگی کے ساتھ لطف اندوز ہوتے ہیں (ایک ہفتہ میں دو یا تین دفعہ اور ہر مرتبہ 30 منٹ یا اس سے زائد):
 - کمپیوٹر کے ساتھ متعلقہ سرگرمیاں
 - سوئیٹر بُننا، کُشیدہ کاری، خطاطی
 - ٹینس، بیڈ مینٹن، سکواش
 - فٹ بال، فٹ والی بال، باسکٹ بال، اسکا ننگ (برف پر پھسلنا) قابل اطلاق نہیں
2. آپ گھر کے کام پر اوسطاً کتنے گھنٹے صرف کرتے ہیں (مثلاً، کھانا پکانا، دھلانی، صفائی اور دوسال سے کم عمر بچے/بچوں کی دیکھ بھال کرنا)؟
 - شادونادر ایک گھنٹے سے کم
 - دو گھنٹے سے زائد اور تین سے کم
 - ایک گھنٹے سے زائد اور دو سے کم
 - تین گھنٹے سے زائد
3. کیا کسی ڈاکٹر نے آپ کے لئے مندرجہ ذیل امراض کی تشخیص کی ہے؟ (قابل اطلاق مدوں پر نشان لگائیں۔)
 - بیماریاں: گنٹھیا زدہ ورم مُفصل ذیابیطس لیوپس نیفرائٹس (گردے کے اندر دق) وجع المفاصل (گنٹھیا)
 - کثرتِ شراب نوشی)
 - نہیں ہاں (اگر ہاں، تو آپ کی موجودہ حالت کیسی ہے؟ مکمل صحت یابی زیر علاج یا زیر مُشاہدہ)
4. کیا کھیلوں کی سرگرمیوں یا حادثات میں کبھی آپ کے ہاتھ، انگلیاں، کلانیاں، بازو، کہنیاں، کندھے، گردن، کمر، پاؤں یا ٹانگیں زخمی ہوئی ہیں؟ (مثلاً ٹریفک کا حادثہ، ٹھوکر لگنا یا گرنا)
 - نہیں ہاں (اگر ہاں، تو زخمی ہونے والا حصہ کون سا ہے؟ ہاتھ / انگلی / کلانی بازو / کھنی کندھا گردن کمر پاؤں/ٹانگ)
5. آپ اپنے موجودہ کام سے درکار جسمانی مُشقت کو کیسے بیان کریں گے؟
 - زیادہ سخت نہیں کرنے کے قابل ہے قدرے مُشکل ہے کافی مُشکل ہے

