

दर्दी का नाम:

तारीख:

## कलाइ/हाथ की समस्या का मरीजकृत मूल्यांकन

निम्नलिखित सवाल पिछले सप्ताहमें आपकी कलाइमें कितनी समस्या थी वो जानने में हमारी मदद करेंगे। **पिछले सप्ताह** दरम्यान आपकी कलाइकी **एवरेज** तकलिफो को आप 0-10 के स्केल में बताएँगे। कृपया **सभी** सवालो के जवाब दीजिए। अगर आपने पिछले सप्ताह में कोई एक प्रवृत्ति नहीं की हो तो कृपया दर्द का या होनेवाली तकलीफ का **अंदाज़ा** लगाकर जवाब दीजिए। अगर आपने **कभी** वो प्रवृत्ति नहीं की हैं तो जवाब मत दीजिए।

### 1. दर्द

पिछले सप्ताहमें कलाइमें हुए **एवरेज** दर्दको आप 0-10 अंकोमें से किसी एक अंक पर वर्तुल लगाकर वर्णन करे। **0** दर्शाता है कि आपको **बिल्कुल दर्द नहीं हुआ** और **10** का अंक अब तक का **सबसे अधिक दर्द** दर्शाता है या तो यह दर्शाता है की **दर्द की वजह से आप वो प्रवृत्ति कर नहीं पाए**।

दर्द मूल्यांकन: स्केल का नमूना → 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
कोई दर्द नहीं सबसे ज़्यादा दर्द

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| आराम करते समय                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ऐसा काम जिसमें कलाइ का बार बार उपयोग करना पड़े | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| भारी चीज़ उठाते समय                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| जब दर्द सबसे अधिकतम होता है                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

आपको कितनी बार दर्द का अनुभव होता है 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
कभी नहीं हमेशा

### 2. कामकाज

#### A. विशिष्ट प्रवृत्तियाँ

निम्नलिखित हरेक प्रवृत्ति करते समय आपको पिछले सप्ताहमें **जो मात्रामें तकलीफ हुई** उसका मूल्यांकन 0-10 के स्केल में वो अंक पर वर्तुल लगाकर कीजिए जो सही तरीके से आपकी तकलीफ को दर्शाता है। **0** दर्शाता है की आप को ज़रा भी तकलीफ नहीं हुई और **10** दर्शाता है की आप को इतनी ज़्यादा तकलीफ हुई की आप वो प्रवृत्ति कर ही नहीं पाए।

स्केल का नमूना → 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
कोई तकलीफ नहीं प्रवृत्ति करने में असफल

