

## রোল্যান্ড মরিস অক্ষমতাজনিত প্রশ্নপত্র

কোমরে ব্যথা হলে স্বাভাবিক কাজগুলো করতে কি আপনার অসুবিধা হয় ?

কোমরে ব্যথা হলে যে সমস্যাগুলো হয় সেগুলোকে নিয়ে এই তালিকাটি তৈরি করা হয়েছে। আপনি যখন এটা পড়বেন তখন বুঝবেন যে, কতগুলো লক্ষণ আপনার আজকের পরিস্থিতি বর্ণনা করে।

আপনি যখন তালিকাটি পড়বেন আপনার আজকের পরিস্থিতির ব্যাপারে ভাবুন। যে বাক্যটির সাথে আপনার অবস্থার মিল খুঁজে পাবেন সেটিতে একটি টিক চিহ্ন দিন। যদি বাক্যটির সাথে আপনার অবস্থার মিলে খুঁজে না পান তাহলে জায়গাটি ফাঁকা রেখে পরের প্রশ্নে চলে যান। **মনে রাখতে হবে, আপনি নিশ্চিত যে আপনি শুধু সেই বাক্যটিতেই টিক দিয়েছেন যেটি আপনার আজকের অবস্থা বর্ণনা করে।**

- (১) কোমরে ব্যথার জন্য বেশির ভাগ সময় আমি বাড়িতে থাকি।
- (২) কোমরে ব্যথার আরামের জন্য আমি সবসময় নিজের অবস্থান পরিবর্তন করি।
- (৩) আমি কোমরে ব্যথার জন্য স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক আস্তে হাঁটি।
- (৪) কোমরে ব্যথার জন্য আমি আগের মত ঘরের কোন কাজ করতে পারি না।
- (৫) কোমরে ব্যথার জন্য আমাকে রেলিং ধরে সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠতে হয়।
- (৬) কোমরে ব্যথার কারণে আমি ঘন ঘন শুয়ে বিশ্রাম করি।
- (৭) কোমরে ব্যথার জন্য ইজি চেয়ার থেকে উঠার সময় আমাকে কিছু একটা ধরে উঠতে হয়।
- (৮) কোমরে ব্যথার জন্য আমি অন্য মানুষকে দিয়ে কাজ করানোর চেষ্টা করি।
- (৯) আমি কোমরে ব্যথার জন্য স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক আস্তে পোশাক পরিধান করি।
- (১০) কোমরে ব্যথার জন্য আমি অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকতে পারি না।
- (১১) কোমরে ব্যথার জন্য আমি সামনে ঝাঁকা অথবা হাঁটু ভাজ করে বসার চেষ্টা করি না।

- (১২) কোমরে ব্যথার কারণে আমার চেয়ার থেকে উঠতে কষ্ট হয়।
- (১৩) সারাক্ষণই আমার কোমরে ব্যথা থাকে।
- (১৪) কোমরে ব্যথার জন্য আমার বিছানায় পাশ ফিরতে অসুবিধা হয়।
- (১৫) কোমরে ব্যথার জন্য আমার ক্ষুধা কমে গেছে।
- (১৬) কোমরে ব্যথার জন্য আমার মোজা পরতে অসুবিধা হয়।
- (১৭) কোমরে ব্যথার জন্য আমি হেঁটে বেশিদূর যেতে পারি না।
- (১৮) কোমরে ব্যথার জন্য আমার ভালো ঘুম হয় না।
- (১৯) কোমরে ব্যথার জন্য, আমি অপরের সাহায্য নিয়ে পোশাক পরিধান করি।
- (২০) কোমরে ব্যথার জন্য আমি দিনের বেশির ভাগ সময় বসে থাকি।
- (২১) কোমরে ব্যথার জন্য আমি ঘরের ভারী কাজ পরিহার করি।
- (২২) কোমরে ব্যথার জন্য স্বাভাবিকের তুলনায় আমার মেজাজ খিট খিটে থাকে এবং মানুষের সাথে বদরাগী আচরণ করি।
- (২৩) কোমরে ব্যথার জন্য আমি স্বাভাবিকের তুলনায় ধীরে ধীরে সিঁড়ি বেয়ে উঠি।
- (২৪) কোমরে ব্যথার জন্য আমি বেশির ভাগ সময় বিছানায় থাকি।

#### বিঃদ্রঃ ব্যবহারকারীদের জন্য ঃ

এই প্রশ্নপত্রটি নেয়া হয়েছে ঃ Roland MO, Morris RW. A study of the natural history of back pain. Part 1: Development of a reliable and sensitive measure of disability in low back pain. Spine 1983; 8: 141-144 থেকে।

রোল্যান্ড মরিস অক্ষমতাজনিত প্রশ্নপত্র (RMDQ) থেকে প্রাপ্ত নাম্বার হল টিককৃত প্রশ্নগুলোর যোগফল।  
এটা হল সর্বনিম্ন ০ এবং সর্বোচ্চ ২৪।

রোগীদের সুবিধার্থে কোথায় টিক চিহ্ন দিতে হবে বোঝার জন্য প্রত্যেকটি বাক্যের সামনে ছোটো বক্স দেয়া হলে গ্রহণযোগ্য হবে।

এই প্রশ্নপত্রটি অনলাইন বা টেলিফোনে ব্যবহারের জন্য কিছুটা পরিবর্তিত করা যেতে পারে।