***9572547313* Page 3/7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು*** | **(ರೋಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು)** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **1- ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ನೋವು** | **(10 - ಸ್ಕೋರ್)** |  |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |
|  | **ನೋವು ಇಲ್ಲ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **ತೀವ್ರ ನೋವು** |  |  |  |
|  |
|  | **2- ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಅಥವಾ ಇಳಿಜಾರುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ನೋವು** | **(10 - ಸ್ಕೋರ್)** |  |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |
|  | **ನೋವು ಇಲ್ಲ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **ತೀವ್ರವಾಗಿ** |  |  |  |
|  |
|  | **3- ನಿಮಗೆ ಈ ಮೊಣಕಾಲು "ಸಹಜವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?** | **(5 ಅಂಕಗಳು)** |  |
|  | ⭘ ಯಾವಾಗಲೂ (5 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ (3 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಯಾವತ್ತೂ ಇಲ್ಲ (0 ಅಂಕಗಳು) |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  | **ಗರಿಷ್ಠ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು (25 ಅಂಕಗಳು)** |  |  |  |

**ರೋಗಿಯ ತೃಪ್ತಿ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | **1- ಪ್ರಸ್ತುತ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು ನೋವಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ?** | **(8 ಅಂಕಗಳು)** |
|  |  |  |
|  | ⭘ ಬಹಳ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(8 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(6 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಅತೃಪ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ(4 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(2 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಬಹಳ ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(0 ಅಂಕಗಳು) |  |
|  |
|  |
|  | **2- ಪ್ರಸ್ತುತ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು ನೋವಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ?** | **(8 ಅಂಕಗಳು)** |
|  |  |  |
|  | ⭘ ಬಹಳ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(8 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(6 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಅತೃಪ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ(4 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(2 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಬಹಳ ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(0 ಅಂಕಗಳು) |  |
|  |
|  |
|  | **3- ಪ್ರಸ್ತುತ, ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದೇಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ?** | **(8 ಅಂಕಗಳು)** |
|  |  |  |
|  | ⭘ ಬಹಳ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(8 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(6 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಅತೃಪ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ(4 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(2 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಬಹಳ ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(0 ಅಂಕಗಳು) |  |
|  |
|  |
|  | **4- ಪ್ರಸ್ತುತ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ?** | **(8 ಅಂಕಗಳು)** |
|  |  |  |
|  | ⭘ ಬಹಳ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(8 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(6 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಅತೃಪ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ(4 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(2 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಬಹಳ ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(0 ಅಂಕಗಳು) |  |
|  |
|  |
|  | **5- ಪ್ರಸ್ತುತ, ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ?** | **(8 ಅಂಕಗಳು)** |
|  |  |  |
|  | ⭘ ಬಹಳ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(8 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(6 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಅತೃಪ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ(4 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(2 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಬಹಳ ಅತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ(0 ಅಂಕಗಳು) |  |
|  |
|  |
|  | **ಗರಿಷ್ಠ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು (40 ಅಂಕಗಳು)** |  |  |  |

***9727547315* Page 4/7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ರೋಗಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆ** | **(ರೋಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು)** |

|  |
| --- |
|  |
|  | **ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು ಗಂಟಿನ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಮೊದಲಿನ ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ:** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **1- ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ನನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೀಗಿದ್ದವು...** | **(5 ಅಂಕಗಳು)** |
|  |  |  |
|  | ⭘ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು- "ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ" (1 ಅಂಕ)⭘ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು- "ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ" (2 ಅಂಕಗಳು)⭘ ಸರಿಯಾಗಿದೆ- "ನನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಈಡೇರಿವೆ" (3 ಅಂಕಗಳು)⭘ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ- "ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ" (4 ಅಂಕಗಳು)⭘ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ- "ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ" (5 ಅಂಕಗಳು) |
|  |
|  |  |  |
|  | **2- ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದೆಂಬ ನನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳುಹೀಗಿದ್ದವು...** | **(5 ಅಂಕಗಳು)** |
|  |  |  |
|  | ⭘ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು- "ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ" (1 ಅಂಕ)⭘ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು- "ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ" (2 ಅಂಕಗಳು)⭘ ಸರಿಯಾಗಿದೆ- "ನನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಈಡೇರಿವೆ" (3 ಅಂಕಗಳು)⭘ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ- "ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ" (4 ಅಂಕಗಳು)⭘ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ- "ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ" (5 ಅಂಕಗಳು) |
|  |
|  |  |  |
|  | **3- ನನ್ನ ಬಿಡುವಿನ, ಮನರಂಜನೆಯ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದೆಂಬ ನನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೀಗಿದ್ದವು...** | **(5 ಅಂಕಗಳು)** |
|  |  |  |
|  | ⭘ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು- "ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ" (1 ಅಂಕ)⭘ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು- "ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ" (2 ಅಂಕಗಳು)⭘ ಸರಿಯಾಗಿದೆ- "ನನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಈಡೇರಿವೆ" (3 ಅಂಕಗಳು)⭘ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ- "ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ" (4 ಅಂಕಗಳು)⭘ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ- "ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ" (5 ಅಂಕಗಳು) |
|  |
|  |
|  | **ಗರಿಷ್ಠ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು (15 ಅಂಕಗಳು)** |  |  |  |

***0511547317* Page 5/7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು** | **(ರೋಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು)** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **ನಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲುವುದು (30 ಅಂಕಗಳು)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |
|  | **1 - ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನಗಳ (ಕೇನ್, ಊರುಗೋಲು ಅಥವಾ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿ) ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?** |  | **(0 ಅಂಕಗಳು)** |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ⭘ ಹೌದು | ⭘ ಇಲ್ಲ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  | **2 - ಇಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ಸಾಧನ(ಗಳ)ವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಿ?** |  | **(-10 ಅಂಕಗಳು)** |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ⭘ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿ (-10 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ವಾಕರ್ (-8 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಊರುಗೋಲುಗಳು (-8 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಎರಡು ಬೆತ್ತಗಳು (-6 ಅಂಕಗಳು) |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ⭘ ಒಂದು ಊರುಗೋಲು (-4 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಒಂದು ಬೆತ್ತ (-4 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ನೀ ಸ್ಲೀವ್ / ಬ್ರೇಸ್ (-2 ಅಂಕಗಳು) |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | ⭘ ಇತರೆ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |
|  |
|  | **3 - ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಈ ಸಾಧನ(ಗಳನ್ನು)ವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಾ?** | **(0 ಅಂಕಗಳು)** |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ⭘ ಹೌದು | ⭘ ಇಲ್ಲ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  | **4 - ಮೊಣಕಾಲಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ಮೊದಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಿಮಗೆ ನಿಲ್ಲಲು (ಸಾಧನದ ಸಹಾಯವಿದ್ದು ಅಥವಾ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ) ಸಾಧ್ಯವಿದೆ?** | **(15 ಅಂಕಗಳು)** |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ⭘ ನಿಲ್ಲಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ (0 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ 0-5 ನಿಮಿಷಗಳು (3 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ 6-15 ನಿಮಿಷಗಳು (6 ಅಂಕಗಳು) |  |  |
|  |  |  |  |
|  | ⭘ 16-30 ನಿಮಿಷಗಳು (9 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ 31-60 ನಿಮಿಷಗಳು (12 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ(15 ಅಂಕಗಳು) |  |  |
|  |  |  |  |
|  |
|  |
|  | **5 - ಮೊಣಕಾಲಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೀವು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮೊದಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಿಮಗೆ ನಡೆಯಲು (ಸಾಧನದ ಸಹಾಯವಿದ್ದು ಅಥವಾ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ) ಸಾಧ್ಯವಿದೆ?** | **(15 ಅಂಕಗಳು)** |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ⭘ ನಡೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ (0 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ 0-5 ನಿಮಿಷಗಳು (3 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ 6-15 ನಿಮಿಷಗಳು (6 ಅಂಕಗಳು) |  |  |
|  |  |  |  |
|  | ⭘ 16-30 ನಿಮಿಷಗಳು (9 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ 31-60 ನಿಮಿಷಗಳು (12 ಅಂಕಗಳು) | ⭘ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ(15 ಅಂಕಗಳು) |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | **ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು (30 ಅಂಕಗಳು)** |  |  |
|  |  |  |  |

***5272547316* Page 6/7**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (30 ಅಂಕಗಳು)** |
|  |  |
|  | **ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ?** |  | **ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಿಲ್ಲ** | **ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ** | **ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ** | **ತೀವ್ರವಾಗಿ** | **ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ** | **ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ****(ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕಾರಣ)** |  |  |  |  |
|  |  | **ನಾನು ಇದನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ** |  |  |  |
|  |  | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 - ಸಮತಟ್ಟಾಗಿರದ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 - ಕಾಲಾಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಾಲಿನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 - ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಸಾಲನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಅಥವಾ ಇಳಿಯುವುದು |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 - ತಗ್ಗಿನ ಆಸನ ಅಥವಾ ಕೈಗಳಿಲ್ಲದ ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಏಳುವುದು |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 - ಕಾರನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಅಥವಾ ಇಳಿಯುವುದು |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 - ಅಡ್ಡಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವುದು (ಬದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು (30 ಅಂಕಗಳು)** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | **ಶ್ರಮದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (25 ಅಂಕಗಳು)** |
|  |  |
|  |  |
|  | 1 - ಏಣಿ ಮೇಲೆ ಹತ್ತುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ಟೂಲ್ ಹತ್ತುವುದು |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 - ಒಂದು ಬ್ಲಾಕ್‌ಗೆ ಶಾಪಿಂಗ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಅನ್ನು ಒಯ್ಯುವುದು |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 - ಕುಕ್ಕರು ಕುಳಿತಿಕೊಳ್ಳುವುದು |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 - ಮಂಡಿಯೂರುವುದು |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 - ಓಡುವುದು |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು (25 ಅಂಕಗಳು)** |  |  |
|  |  |  |  |

***4511547311* Page 7/7**

**ನೀವು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾದ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (15 ಆಂಕಗಳು)**

|  |
| --- |
| **ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವ *ಈ ಕೆಳಗಿನ 3 ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು* ದಯವಿಟ್ಟು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.**(ದಯವಿಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಡಿ) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | **ಮನರಂಜನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು** | **ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಜಿಮ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು** |  |
|  |  |  |  |
|  | 🞏 ಈಜು🞏 ಗಾಲ್ಫ್ ಆಟ (18 ತೂತುಗಳು)🞏 ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ (>30ನಿಮಿಷಗಳು)🞏 ಕೈತೋಟದ ಕೆಲಸ🞏 ಟೆನ್‌ಪಿನ್ ಬೌಲಿಂಗ್🞏 ರ‍್ಯಾಕೆಟ್ ಬಳಸುವಂತಹ ಕ್ರೀಡೆ (ಟೆನಿಸ್, ರ‍್ಯಾಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಇತ್ಯಾದಿ.)🞏 ದೂರದ ನಡಿಗೆ🞏 ನರ್ತನ / ಬ್ಯಾಲೆ🞏 ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು) | 🞏 ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು🞏 ಕಾಲು ಚಾಚುವುದು🞏 ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏರುವುದು🞏 ಸ್ಟೇಶನರಿ ಬೈಕಿಂಗ್ / ಸ್ಪಿನ್ನಿಂಗ್🞏 ಲೆಗ್ ಪ್ರೆಸ್🞏 ಜಾಗಿಂಗ್🞏 ಎಲಿಪ್ಟಿಕಲ್ ಟ್ರೈನರ್🞏 ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ದಯವಿಟ್ಟು ಗುರುತು ಹಾಕಿದ ಎಲ್ಲಾ 3 ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿರುವ ಖಾಲಿ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ನಕಲು ಮಾಡಿ.** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ?** |
|  |  |
|  | **ಚಟುವಟಿಕೆ****(ದಯವಿಟ್ಟು ಮೇಲಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ 3 ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ)** |  | **ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಿಲ್ಲ** | **ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ** | **ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ** | **ತೀವ್ರವಾಗಿ** | **ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ** | **ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ****(ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕಾರಣ)** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **1.** |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **2.** |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **3.** |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ | ⭘ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು (15 ಅಂಕಗಳು)** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **ಗರಿಷ್ಠ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು (100 ಅಂಕಗಳು)** |  |  |