

		SALSA Scale Screening of Activity Limitation & Safety Awareness Tick one box on each line in response to each question.	হ্যাঁ, হলে কত সহজ ?			না হলে, কেন ?		
			সহজ	একটু শক্ত	খুব শক্ত	এটা আমায় করতে হয় না	এটা করতে শরীরিকভাবে আমি অক্ষম	লেগে যাওয়ার ভয়ে করি না
১।		আপনি কি দেখতে পান ? (নিজের রোজকার কাজ চালানোর মত) ?	1	2	3		4	
২।	চলাফেরা—পা	আপনি এমনি বা উবু হয়ে মাটিতে বসেন ?	1	2	3	0	4	4
৩।		আপনি খালি পায়ে হাঁটেন ? বেশীর ভাগ সময়।	1	2	3	0	④	④
৪।		আপনি এবড়ো খেবড়ো জায়গায় হাটেন ?	1	2	3	0	④	④
৫।		আপনি খানিকটা দূর পর্যন্ত হাটেন ? ৩০ মিনিট বা তারও বেশী।	1	2	3	0	4	4
৬।	নিজের যন্ত্র	আপনি নিজে চান করেন ? (সাবান, ছোবড়া, মগ দিয়ে ; দাড়িয়ে বা বসে..)	1	2	3	0	④	④
৭।		আপনি নিজের হাত পায়ের নখ কাটেন ? কাঁচি বা নখ কাটা মেশিন দিয়ে.....	1	2	3	0	4	4
৮।		গরম কাপ বা বাসন আপনি ধরেন ? খাবার বা পানীয় ?	1	2	3	0	④	④
৯।	কাজ—হাত	আপনি যন্ত্রপাতি দিয়ে কাজ করেন ? যে যন্ত্রপাতি হাতে নিয়ে আপনার কাজ হয়....	1	2	3	0	④	④
১০।		আপনি কি ভারি জিনিস বা থলি বহন করেন ? যেমন বাজার, খাবার, জল, কাঠ।	1	2	3	0	④	④
১১।		আপনি কি কোন জিনিস মাথার থেকে উঁচুতে ওঠান যেমন উঁচু তাকে বা মাথায় রাখতে, কাপড় শুকাতে দিতে....	1	2	3	0	④	④
১২।		আপনি রান্না করেন ? গরম বা ঠাণ্ডা খাবার বানান ?	1	2	3	0	④	④
১৩।		আপনি গরম জিনিস ঢালেন ?	1	2	3	0	4	4
১৪।		ছোট প্যাঁচওয়লা বোতলের ঢাকনা আপনি খোলেন/বন্ধ করেন ? যেমন জল বা তেলের বোতল।	1	2	3	0	④	④
১৫।		বড় প্যাঁচওয়লা বোতলের ঢাকনা আপনি খোলেন/বন্ধ করেন ? যেমন জ্যাম।	1	2	3	0	4	4
১৬।		আপনি ছোট জিনিস হাতে নিয়ে কাজ করেন ? যেমন খুচরো পয়সা, পেরেক, ছোট স্ক্রু, বীজ, দানা.....	1	2	3	0	4	4
১৭।		আপনি বোতাম ব্যবহার করেন ? যেমন জামাকাপড়ের বোতাম, ব্যাগের বোতাম...	1	2	3	0	④	④
১৮।	সূঁচ	আপনি সূঁচ সুতো পড়ান ? সূঁচের ফুঁটোর মধ্যে দিয়ে সুতো ঢুকিয়ে ?	1	2	3	0	4	4
১৯।		আপনি কাগজের টুকরো কুড়িয়ে নিতে, কাগজ নিয়ে কাজ করতে বা গুছিয়ে রাখতে পারেন ?	1	2	3	0	4	4
২০।		আপনি মাটি থেকে জিনিস উঠিয়ে নিতে পারেন ?	1	2	3	0	4	4
Sub total scores			(S1)	(S2)	(S3)	(S4)	(S5)	(S6)
SALSA স্কোর (add up all sub total scores)			(S1 + S2 + S3 + S4 + S5 + S6)					
Satuty Awarness score (Count the number of ticked ④'s in each column)								

SALSA - Question by Question Explanation

It is OK if clients make use of an assistive device to do an activity.

You may wish to record any devices which are used on the client information form.

- ১। দেখতে পাওয়া মানে—খালি চোখে (বা চশমার সাহায্যে) নিজের পরিবেশ দেখতে পাওয়া, কাছে বা দূরে, নিজের রোজকার কাজ চালিয়ে নেওয়ার মত।
- ২। বসা মানে—শরীরের পেছন ভাগ মাটিতে বা মাটির কাছে রাখা—আপনি কোন নরম জিনিস, মাদুর বা পিড়ির ওপরও বসতে পারেন। আপনি বাবু হয়েও বসতে পারেন।
উবু হয়ে বা হাঁটু ভেঙে বসা মানে—এমন ভাবে বসা যাতে শরীরের ভার পায়ের মধ্যে দিয়ে মাটিতে পৌঁছয়—পেছন দিয়ে নয়।
- ৩। খালি পায়ে হাঁটা মানে—জুতো বা পায়ের জন্য রক্ষাকারী অন্য কোন ঢাকা ছাড়া হাঁটা।
- ৪। এবড়ো খেবড়ো জায়গায় হাঁটা মানে—পাথুরে মাটি বা লাঙল দেওয়া মাটির ওপর হাঁটা বা যে কোনো উঁচু নিচু জায়গায়।
- ৫। অনেকদূর হাঁটা মানে—অন্ততপক্ষে ৩০ মিনিট বা তার বেশী হাঁটা।
- ৬। চান করা মানে—গলা, ঘাড়, বুক, পেট, পিঠি হাত আর পা জল আর সাবান (থাকলে) দিয়ে ঘসা বা ধোওয়া যতক্ষণ না আপনার শরীর পরিষ্কার হচ্ছে, আর তারপর সাবানটা জল দিয়ে ধুয়ে ফেলা।
- ৭। নখ কাটা মানে—হাতের বা পায়ের নখের বাড়তি অংশ কেটে বা ছেঁটে বাদ দেওয়া। (কঠিন বলে বা লেগে যাওয়ার ভয়ের জন্য অসুবিধা থাকলে—হাত আর পায়ের জন্য আলাদা করে লিখুন।
- ৮। গরম কাপ বা বাসন ধরা মানে—হাতল দেওয়া বা হাতল ছাড়া গরম বাসনে হাত দেওয়া বা সেটা হাতে নেওয়া। যেমন চা বা কফি।
- ৯। যন্ত্রপাতি দিয়ে কাজ করা মানে—নানা রকম যন্ত্রপাতি হাতে নিয়ে কাজ করা—যা দিয়ে আপনি কাজ করেন।
- ১০। ভারি জিনিষ সেগুলি—যেগুলির ওজন ১০-২০ কিলোর বেশী আর যা আপনার মাথায়, পিঠে, কাঁধে বা হাতে বওয়া যেতে পারে। সেগুলি ব্যাগে, বাস্কে, বুড়িতে বা এমনি বওয়া যেতে পারে।
- ১১। জিনিষ মাথার থেকে ওপরে উঠানো মানে—কোনো জিনিষ হাত দিয়ে মাথার থেকে উঁচুতে উঠিয়ে সেটা কোন উঁচু তাক, হুক, কড়িকাঠ, তার বা দড়ি বা মাথায় রাখা।
- ১২। রান্না করা মানে—খাবার তৈরী করা—গরম আর ঠান্ডা, দুরকমই।
- ১৩। গরম জিনিষ ঢালা মানে—গরম জিনিষ কোনো বাসন, পাত্র, জগ বা হাতল থেকে ঢালা, সাধারণতঃ অন্য কোন জায়গাতে।
- ১৪। ছোট পঁচাওয়ালো বোতলের ঢাকনা খোলা/বন্ধ করা মানে—আপনি ঢাকনাটি পৌঁচিয়ে বা ঘুরিয়ে বোতলটি খোলেন, আর উল্টোদিকে পৌঁচিয়ে বন্ধ করেন।
এই ঢাকনাগুলি ছোট, আর আঙুল দিয়ে ঘুরানো হয়।
- ১৫। বড় পঁচাওয়ালো বোতলের ঢাকনা মানে—যে ঢাকনা জল বা তেলের বোতলের চেয়ে বড়। সেটি একদিকে ঘুরিয়ে বা পৌঁচিয়ে খোলা হয় এবং উল্টোদিকে বন্ধ করা হয়। এগুলি বেশ বড় এবং পুরো হাতটা দিয়ে ঘুরাতে হয়।
- ১৬। ছোট জিনিষ হাতে নিয়ে কাজ করা মানে—খুরো পয়সা, পেরেক, পাথরকুঁচি, বীজ বা দানা হাতে করে কুড়ানো, ধরা উল্টে পাল্টে কাজ করা।
- ১৭। বোতাম মানে—ছোট চ্যাপটা বা গোল জিনিষ যেটা জামায় বা ব্যাগে থাকে, যেটা দিয়ে কোন জিনিষের দুটো অংশ কাছে আনা যায়, বোতামের লুপ বা ফুটোর মধ্যে দিয়ে গলিয়ে। বোতাম খোলা বা বন্ধ করা মানে বোতাম দিয়ে ব্যাগ বা জামা খোলা বা বন্ধ করা।
- ১৮। ছুঁতে সুতো পড়ানো মানে—সুতো, উল বা সরু দড়ি-সেলাইয়ের সূঁচের ফুটোর মধ্যে দিয়ে পরানো।
- ১৯। কাগজের টুকরো কুড়িয়ে নেওয়া, কাগজ নিয়ে কাজ বা কাগজ গুছানো মানে—আলাদা আলাদা কাগজের টুকরো উঠানো, বেছে বা গুছিয়ে রাখা, ভাঁজ করা বা ছোট ছোট টুকরো করে ছিড়ে ফেলা। কাগজটা আপনি কিছু মোড়ানোর জন্যও ব্যবহার করতে পারেন।
- ২০। মাটি থেকে জিনিষ উঠিয়ে নেওয়া মানে—নিচু হয়ে, হাঁটু গেড়ে বা উবু হয়ে বসে, হাত দিয়ে মাটি থেকে কিছু তুলে নেওয়া।