

Domains	সালসা মাপক SALSA scale সঠিক উত্তরের জন্য প্রতি লাইনে যে কোন একটি ঘরে টিক ন Screening of Activity Limitation & Safety Awareness	যদি হ্যাঁ হয় তাহলে তা কত সহজে পারেন? If Yes, how easy is it for you?			যদি উত্তর না হয়, তাহলে কেন? If No, why not?		
		সহজ Easy	একটু শক্ত Little difficult	খুব শক্ত Very difficult	এটা আমার করতে হয় না I don't need to do this	হাত/পায়ের সমস্যার কারণে I physically cannot	লোপে যাওয়ার ভয়ে করি না I avoid because of risk
1.	আপনি কি দেখতে পান? (আপনার দৈনন্দিন জীবন যাপনের যথেষ্ট) Can you see (enough to carry out your daily activities)?	1	2	3		4	
চলন ক্ষমতা Mobility	2. আপনি কি পায়খানা করার মত বসতে পারেন? Do you sit or squat on the ground?	1	2	3	0	4	4
	3. আপনি কি খালি পায়ে হাঁটেন? (বেশীর ভাগ সময়) Do you walk barefoot? most of the time	1	2	3	0	④	④
	4. আপনি কি উঁচু নীচু পথ/জমির উপরে হাঁটেন? Do you walk on uneven ground?	1	2	3	0	④	④
	5. আপনি কি অনেকদূর পর্যন্ত হাঁটেন? (যেমন আধ ঘণ্টা সময়ের বেশী) Do you walk longer distances? i.e. longer than 30 minutes	1	2	3	0	④	④
	6. আপনি কি নিজে নিজে গোসল করতে পারেন? (সাবান, শরীর ঘষা কাপড় কাছা, জগ দিয়ে দাড়িয়ে এবং বসে) Do you wash your whole body? (using soap, sponge, jug; standing or sitting...)	1	2	3	0	4	4
নিজের যত্ন Self care	7. আপনি কি হাত পায়ের নখ কাটেন? (কাচি বা নেইল কাটার ব্যবহার করে) Do you cut your finger or toenails? e.g. using scissors or clippers...	1	2	3	0	④	④
	8. আপনি কি গরম জিনিস বা চায়ের কাপ ধরেন? (যেমন পানীয়, খাবার) Do you hold a cup or basin with hot contents? e.g. drinks, food ...	1	2	3	0	4	4
	9. আপনি কি যন্ত্রপাতি দিয়ে কাজ করেন? (যে যন্ত্রপাতি হাতে নিয়ে আপনার কাজ হয়) Do you work with tools? i.e. tools which you hold in your hands to help you work..	1	2	3	0	④	④
কাজ - হাত Work (hands)	10. আপনি কি ভারী জিনিস কিংবা ব্যাগ বহন করেন? (যেমন বাজার, খাবার, জল, কাঠ) Do you carry heavy objects or bags? e.g. shopping, food, water, wood ...	1	2	3	0	④	④
	11. আপনি কি কোন জিনিস মাথা থেকে উঁচুতে তোলেন? (যেমন উঁচু তাকে বা মাথায় রাখতে, কাপড় শুকাতে দিতে) Do you lift objects above your head? e.g. to place on a shelf, on your head, to hang clothes to dry ...	1	2	3	0	④	④
	12. আপনি কি রান্না করেন? (গরম বা ঠান্ডা খাবার বানান) Do you cook? i.e. prepare food both hot and cold	1	2	3	0	④	④
	13. আপনি কি গরম জিনিস ঢালেন? Do you pour hot liquids?	1	2	3	0	④	④
	14. আপনি কি ছোট বোতলের ঢাকনা পেঁচিয়ে খুলতে ও বন্ধ করতে পারেন? (যেমন জল বা তেলের বোতল) Do you open/close screw capped bottles? e.g. oil, water ..	1	2	3	0	4	4
	15. আপনি কি বড় বোতলের ঢাকনা পেঁচিয়ে খুলতে ও বন্ধ করতে পারেন? (যেমন আচারের বইয়ম) Do you open jars with screw-on lids? e.g. jam...	1	2	3	0	④	④
	16. আপনি ছোট ছোট জিনিস তোলা, নাড়াচাড়া/বাছাই করেন? (যেমন-পয়সা, আলু তোলা, চাল থেকে ময়লা বাছা) Do you handle or manipulate small objects? e.g. coins, nails, small screws, grains...	1	2	3	0	4	4
	17. আপনি বোতাম খোলা-লাগা করেন? (যেমন-চাটনি, ব্যাগ) Do you use buttons? e.g. buttons on clothing, bags...	1	2	3	0	4	4
সূক্ষ্ম কাজ Dexterity	18. আপনি কি সূঁছে সুতা ভরান? (যেমন-সুইয়ের ছিদ্র দিয়ে সুতা ভরান) Do you thread needles? i.e. pass thread through the eye of a needle	1	2	3	0	④	④
	19. আপনি কি টাকা কুঁড়িয়ে নিতে, টাকা গুছিয়ে রাখতে পারেন? Do you pick up pieces of paper, handle paper or put it in order?	1	2	3	0	4	4
	20. আপনি মাটি থেকে জিনিস তুলে নিতে পারেন কি? Do you pick up things from the floor?	1	2	3	0	4	4
	সাব টোটাল স্কোর Sub total scores						
সালসা স্কোর (সব সাব টোটাল স্কোর যোগ করুন SALSA score (add up all sub total scores)							
সেপ্টি এওয়ারেনেস স্কোর (প্রতিটা কলামের টিক মার্ক নাম্বারগুলি গণনা করুন) Safety Awareness score (Count the number of ticked @'s)							