

Bangla STarT Back Screening Tool (B-SBST)

রোগীর নাম: _____ তারিখ: _____

বিগত দুই সপ্তাহের কথা চিন্তা করে, নিচের প্রশ্নগুলোতে টিক দিনঃ

ক্রমিক নং	প্রশ্নমালা	একমত (১)	দ্বিমত (০)
১	আমার কোমড়ের ব্যথা গত দুই সপ্তাহের কোন না কোন সময়ে পায়ে নেমেছে		
২	গত দুই সপ্তাহের কোন না কোন সময়ে আমার ঘাড়ে বা কার্শে ব্যথা ছিলো		
৩	কোমড়ের ব্যথার জন্য আমি শুধু স্বল্পদূরত্ব হেটেছি		
৪	গত দুই সপ্তাহে কোমড়ের ব্যথার জন্য অন্য যেকোন সময়ের তুলনায় অনেক ধীরে পোষাক পরেছি		
৫	আমার এই অবস্থায় শারীরিকভাবে সচল থাকা নিরাপদ না		
৬	আমার মনে এ নিয়ে অনেক সময় দুশ্চিন্তা এসেছে		
৭	আমি মনে করি আমার কোমড়ের ব্যথা ভয়াবহ এবং এটা কখনো ভালো হবার নয়		
৮	স্বাভাবিক ভাবে আমি যেসব কাজ উপভোগ করি তার কিছুই করতে পারিনি		
৯	মোটের উপর, গত দুই সপ্তাহে আপনার কোমড়ের ব্যথা কতোটা অসুবিধাজনক ছিলো ?		

একদম না সামান্য মোটামুটি অনেক তীব্র
০ ০ ০ ১ ১

টোটাল স্কোর (৯): _____ সাইকো-সোস্যাল স্কোর (৫-৯): _____

সাইকো-সোস্যাল স্কোর ৪ বা ৪ এর বেশী হলে উচ্চঝুঁকি, বাকি রোগীদের মধ্যে যাদের টোটাল স্কোর ৪ বা ৪ এর বেশী তারা মধ্যমঝুঁকি এবং যাদের টোটাল স্কোর ৪ এর নিচে তারা নিম্নঝুঁকিতে আছেন