

අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීමේ සමීක්ෂණය සඳහා නියැදි පෝරමය

Sample Form for Needs Identification Surveyලියාපදිංචි කිරීමේ අරමුණ සහ තොරතුරු රැස් කිරීම /Purpose of information collection

මෙම තොරතුරු රැස් කිරීම මෙම ප්‍රජාවේ වයස අවුරුදු 60 හෝ ඊට වැඩි පදිංචිකරුවන් ඉලක්ක කර ගැනීමට සැලසුම් කර ඇත;
This information collection is planned to target the residents of 60 years of age or more in this community;

- ඔවුන්ගේ තත්වය සහ ජීවන තත්ත්වය තේරුම් ගැනීමට,
- to understand their situation and living condition,
- ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීමට සහ ලැබෙන ආධාර,
- to identify their needs and supports,
- වැඩිහිටියන්ට උපකාර කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් සකස් කිරීමට,
- to make an action plan to support senior citizen,

වාර්තා තබා ගැනීම සහ රහස්‍යභාවය /Record keeping and confidentiality

තොරතුරු තබා ඇත්තේ වගකිවයුතු ප්‍රජා සේවකයින් ලෙස නම් කර ඇති නිලධාරීන් අතර රහස්‍යභාවය පවත්වා ගැනීම සහතික කෙරේ. ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන්ගේ අවශ්‍යතා විශ්ලේෂණය කිරීමට , මැදිහත්වීම්වල සඵලතාවය මැනීමට සහ පුද්ගල රහස්‍යභාවය පවත්වා ගනිමින් ජාතික, නාගරික හා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් ප්‍රතිපත්ති සහ ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් සකස් කිරීමට මෙම තොරතුරු භාවිතා කරනු ඇත.

The information is kept only within the designated responsible officers and confidentiality will be maintained. The data will be used to analyze the needs of the senior citizens, measure the effectiveness of the interventions, and make policy and action plans at national, municipal, and regional levels while maintaining individual confidentiality.

Date of Interview සම්මුඛ පරීක්ෂණයේ දිනය (dd/mm/yyyy):	/ /			
Information of surveyor Name of surveyor: සම්මුඛ පරීක්ෂණය කරන්නාගේ තොරතුරු සම්මුඛ පරීක්ෂණය කරන්නාගේ නම:	1		2	

නම * (වැඩිහිටි පුද්ගලයා):

Name* (Senior person)

ලිංගිකත්වය *: 1. පිරිමි 2. ගැහැණු

Sex*: 1. Male 2. Female

උපන් දිනය (dd/mm/yyyy): _____ / _____ / _____

Date of birth

වගඋත්තරකරු, කලත්‍රයා, දරුවන් සහ ඥාතීන්ගේ දුරකථන අංක (පසු විපරම් කාර්යය සඳහා)

Contact phone numbers of respondent, spouse, children, and relatives (for follow up purpose)

නම Name	සම්බන්ධය (කරුණාකර ✓) Relation (Please ✓)	දුරකථන අංකය Phone number	✓ එකට ජීවත් වන්නේ නම් ✓ if living together
	1. වැඩිහිටි පුද්ගලයා Senior person		
	2. සහකරු හෝ සහකාරිය /Spouse		
	3. දරුවා / Child		
	4. ඥාතීන් /Relative		
	5. අසල්වැසියා/ Neighbour		

වෛෂයික මිනුම් /Objective measurement

No. අංක	Indicator සූචකය	Results ප්රතිඵල	unit ඒකකය
1	රුධිර පීඩනය (කරුණාකර එකම අතකින් මැන බලන්න) Blood pressure (please measure with same arm)		mmHg
2	Body height සිරුරේ උස		cm
3	Body weight/ශරීර බර		kg
4	Abdominal circumference/උදරයේ පරිධිය		cm

කරුණාකර සෘජුවම පුද්ගල-පුද්ගල තත්වය තුළ ඉලක්ක පුද්ගලයා (වැඩිහිටි පුද්ගලයා) සමඟ සම්මුඛ සාකච්ඡාව කරන්න (හැකි තරම් කිසිදු පුද්ගලයෙකු ළඟ තබා නොගන්න).

පිළිතුරු දෙන්නා හැර වෙනත් අයෙකු සිටි නම්, කරුණාකර පහත සඳහන් කරන්න (කරුණාකර O කරන්න)

1. සහකරු හෝ සහකාරිය 2. දරුවා(න්) 3. සහෝදරයා/සහෝදරිය 4. දෙමව්පියෝ (දෙමව්පියෝ)
5. මුණුපුරා(න්) 6. නෑදෑයා (යන්) 7. අසල්වැසියා (යන්) 8. මිතුරා (රන්) 9. වෙනත් ()

Please make an interview to target person (senior person) directly in person-to-person situation (NO person surrounded as much as possible).

If there is anyone besides respondent, please specify below (Please give O)

1. Spouse 2. Child(ren) 3. Brother/sister 4. Parent(s) 5. Grandchild(ren)
6. Relative(s) 7. Neighbor(s) 8. Friend (s) 9. Other ()

Q1. සංජානන ක්‍රියාකාරී පරීක්ෂාව සඳහා: සංක්ෂිප්ත මානසික පරීක්ෂණය (AMT)

(සම්මුඛ පරීක්ෂක වෙත: කරුණාකර මෙම ලැයිස්තුවේ 1-10 ප්‍රශ්න අසන්න සහ සියලු පිළිතුරු සටහන් කරන්න.)

Q1. For cognitive function screening: Abbreviated Mental Test (AMT)

(To interviewer: Please ask questions 1-10 in this list and record all answers.)

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer පිළිතුර	Correct නිවැරදි	Incorrect වැරදි
1	ඔයාගේ වයස කීය ද? How old are you?			
2	දැන් වේලාව කීයද? (ළඟම පැය දක්වා) What time is it now? (to nearest hour)			
3	මේ කුමන වසරද? What year is this year?			
4	මෙම ස්ථානයේ නම කුමක්ද? (සම්මුඛ පරීක්ෂණය)			

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer පිළිතුර	Correct නිවැරදි	Incorrect වැරදි
	සැසිය පවත්වන ස්ථානය: පහසුකමේ නම හෝ ස්ථානයේ නම)What is the name of this place? (where to conduct interview session: name of facility or name of place)			
5	සම්මුඛ පරීක්ෂකවරයා හඳුනා ගැනීම (ඥාතියා, සම්මුඛ පරීක්ෂකවරයා, ආදිය , තත්ත්වය හෝ රැකියාව)? Identification of interviewer (relative, surveyor, etc, status or occupation)?			
6	When is your birthday? ඔයාගේ උපන් දිනය කවදා ද?			
7	ශ්‍රී ලංකාවේ නිදහස් වර්ෂය කවදාද? When is the independence year of Sri Lanka?			
8	වත්මන් ජනාධිපතිවරයාගේ නම? Name of the current President?			
9	කරුණාකර අංක 20 සිට 1 දක්වා පසුපසට ගණන් කරන්න Please count the numbers backwards from 20 to 1?			
10	ලිපිනය නැවත මතකෙන් පවසන්න (හැකිනම් නිවසේ අංකය, වීදි නම ඇතුළුව, අවම වශයෙන් ගමේ නම) Address for recall at end of test? (At least name of the village, also including the house number, street name if possible)			
සමස්ත Total				

*මෙම ව්‍යාපෘතිය ඉහත ප්‍රශ්නය භාවිතා කර සංජානන ක්‍රියාකාරීත්වය පරීක්ෂා කර ලකුණු 6 ක් කඩඉම ලෙස සකසා ඇති අතර, ලකුණු 6 ක් ලබාගත් අයට (වැරදි පිළිතුරු) සංජානන ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ ගැටළු ඇති බව තීරණය විය. කෙසේ වෙතත්, අංක 7 සහ 8 ප්‍රශ්න දැනුම පිළිබඳ ප්‍රශ්න බව පෙනී ගියේය. එබැවින්, ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ගෙන් බොහෝ දෙනෙකුට පුළුල් ලෙස දන්නා ප්‍රශ්න ලෙස මෙම ප්‍රශ්න වෙනස් කිරීම වඩාත් සුදුසුය. ඊට අමතරව, සංජානන ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ විනිශ්චය වෛද්‍යවරුන් විසින් කළ යුතු බව බොහෝ ශ්‍රී ලාංකික නිලධාරීන් විසින් පසසා ඇත. එසේ නම්, මෙම ප්‍රශ්නවල අන්තර්ගතය දේශීය වෛද්‍යවරුන් සමඟ නැවත සලකා බැලිය යුතුය.

*The project used the above question to check cognitive function and set 6 points as the cutoff, and it was determined that those who got 6 points (incorrect answers) were having problems with cognitive function. However, it turned out that the question No.7 and 8 were questions about knowledge. Therefore, it is preferable to modify these questions as ones that most of the elderly people in Sri Lanka widely know. In addition, it was commended by many Sri lankan officials that the judgement of cognitive function should be done by the doctors. If so, the contents of these questions should be reconsidered with the local doctors.

Q2. පවුල සහ ගෘහස්ථ

Q2. Family and household.

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer options පිළිතුරු විකල්ප	Answer පිළිතුර
Q2-1	ඔබත් ඇතුළුව කී දෙනෙක් මේ නිවසේ එකට ජීවත් වෙනවාද? How many people are living together including yourself?		තනියම Alone
			පුද්ගලයන් Persons
Q2-2	ඔබ යමෙකු සමඟ ජීවත් වන්නේ නම්, ඔවුන් කවුද? (බහු තේරීම්) If you live with someone, who are they? (Multiple choices)	1. සහකරු හෝ සහකාරිය අවුරුදු 60 ට අඩු (Spouse) aged less than 60 2. සහකරු හෝ සහකාරිය අවුරුදු 60 හෝ ඊට වැඩි (Spouse) aged 60 or more 3. දරුවා සහ ඔහුගේ/ඇයගේ පවුල Child and his/her family 4. දෙමාපියන් Parent(s) 5. අනික් (කරුණාකර සඳහන් කරන්න) (Other (Please specify))	

Q3. ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය

Q3. Physical function

ප්‍රශ්නාවලිය (Questionnaire)		පිළිතුර (Answer)
ඔබේ දෛනික ජීවිතයේ ශාරීරික චලනයන් සඳහා ඔබට කාගෙන් හෝ යම් සහයක් අවශ්‍යද? Do you need any assistance for physical movements from anyone in you daily life?	1. ඔව් Yes	
	2. නැත No	

Q4. මුල්ය තත්ත්වය

Q4. Financial situation

ප්‍රශ්නාවලිය (Questionnaire)		පිළිතුර (Answer)
Do you need any assistance for physical movements from anyone in you daily life? ඔබේ දෛනික ජීවිතයේ කාගෙන් හෝ ශාරීරික චලනයන් සඳහා ඔබට යම් සහයක් අවශ්‍යද?	1. ඉතා අපහසුයි Very difficult	
	2. තරමක් අපහසුයි Somewhat difficult	
	3. සාමාන්‍ය නිසියි Normal	
	4. තරමක් පහසුයි Somewhat comfortable	
	5. ඉතා පහසුයි Very comfortable	

Q5. සෞඛ්‍ය තත්වය

Q5. Health condition

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer options පිළිතුරු විකල්ප	Answer පිළිතුර
Q5-1	ඔබගේ වත්මන් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය කෙසේද? How are your current health status?	<div>1. විශිෂ්ටයි Excellent</div> <div>2. හොඳයි Good</div> <div>3. වරදක් නැත Fair</div> <div>4. හොඳම නැහැ Poor</div>	
Q5-2	ඔබ දැනට රෝගවලින් හෝ අසනීපවලින් පෙළෙමින් සහ/හෝ ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටිනවාද? (එක් පිළිතුරක් පමණක් තෝරන්න) (Are you currently suffering diseases or illness and/or receiving treatment? (Single choice))	<div>1. ඔව් (Yes)</div> <div>2. නැත (No)</div>	
Q5-3	ඔබ දැනට පෙළෙමින් සිටින සහ/හෝ ප්‍රතිකාර ලබන තුවාල සහ රෝග මොනවාද? (ඔබට පිළිතුරු කිහිපයක් තෝරාගත හැක) උපදෙස්: කරුණාකර විකල්ප එකින් එක කියවන්න එපා, ප්‍රශ්නය කෙලින්ම අසන්න. කුමන රෝග කාණ්ඩයක්දැයි ඔබට හඳුනාගත නොහැකි නම්, කරුණාකර "අනෙකුත්" හි රෝගවල නම ලියන්න. What are the injuries and illness which you are currently suffering and/or receiving treatment? (Multiple choices) Instruction: Please do not read options one by one, but just ask the question directly. If you can not figure out which disease category, please write down name of diseases in "the Others".		
	1. අධි රුධිර පීඩනය Hypertension		
	2. ආසාදය (උදා. මොළයේ රුධිර වහනය, මස්තිෂ්ක ආසාදය Stroke (e.g. brain hemorrhage, cerebral infarction)		
	3. හෘද රෝග Heart disease		
	4. දියවැඩියාව Diabetes		
	5. හයිපර්ලිපිඩමියාව (ලිපිඩ අසාමාන්‍යතාව) Hyperlipidemia (lipid abnormality)		
	6. ශ්වසන රෝග (නියුමෝනියාව, බ්රොන්කයිටිස්) Respiratory disease (e.g. pneumonia, bronchitis)		
	7. ආමාශ ආන්ත්රයික, අක්මාව හෝ පිත්තාශයේ රෝග Gastrointestinal, liver, or gallbladder disease		
	8. වකුගඩු හෝ පුරස්ථ ග්රන්ථි රෝගය Kidney or prostate gland disease		
	9. මස්තිෂුලොස්කෙලටල් රෝග (උදා: ඔස්ටියෝපොරොසිස්, ආතරොසිස්) Musculoskeletal disease (e.g. osteoporosis, arthrosis)		
	10. කම්පන සහගත තුවාල (උදා: වැටීම, අස්ථි බිඳීම) Traumatic injury (e.g. fall, fracture)		
	11. පිළිකා (මාරාන්තික ගෙඩි) Cancer (malignant tumor)		
	12. රුධිරය හෝ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ රෝග Blood or immune system disease		
	13. මානසික අවපීඩනය Depression		
	14. ඩිමෙන්ශියාව (උදා: ඇල්සයිමර් රෝගය) Dementia (e.g. Alzheimer's disease)		
	15. පාකින්සන් රෝගය Parkinson's disease		
	16. අක්ෂි රෝගය Eye disease		
	17. කන් රෝගය Ear disease		

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer options පිළිතුරු විකල්ප	Answer පිළිතුර
	18. අංශභාගය වැනි ශාරීරික දුබලතා Physical disabilities such as paralysis		
	19. විෂාදය හැර වෙනත් මානසික සෞඛ්‍ය රෝග Mental health illness other than depression		
	20. නිදන්ගත තුවාල / සමේ රෝග Chronic wounds / skin diseases		
	21 . අනෙකුත් (කරුණාකර ලියන්න) other (Please specify)		
Q5-4	ඔබ දිනපතා කෘතීම දත් රඳවනය පිරිසිදු කරනවාද? Do you clean denture every day?	1. ඔව් Yes 2. නැත (No)	
Q5-5	ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනපතා දත් මදිනවාද? Do you usually brush your teeth every day?	1. ඔව් (Yes) 2. නැත (No)	
Q5-6	1 ඔබ දිනකට කී වතාවක් දත් මදිනවාද? උපදෙස්: කරුණාකර විකල්ප එකින් එක කියවන්න එසා, කෙලින්ම ප්‍රශ්නය අසන්න. ඉන්පසු ඔහු/ඇය දුන් පිළිතුර සටහන් කරගන්න. How many times do you brush your teeth in a day? Instruction: Please do not read options one by one, but just ask directly. Please check the answer he/she responded.		
	1. දිනකට එක් වතාවකට වඩා අඩුය (Less than once a day)		
	2. වරක් (උදා. නින්දට යාමට පෙර) (Once (ex. Before going to bed))		
	3. දෙවරක් (උදා. උදේ සහ රාත්‍රී) (Twice (ex. Morning and night))		
	4. තුන් වරක් (උදා. ආහාර ගැනීමෙන් පසු සෑම අවස්ථාවකදීම) (Three times (ex. Every time after eating))		
	5. හතර වතාවකට වඩා (More than four times)		
Q5-7	ඔබ සාමාන්‍යයෙන් කණ්ණාඩි භාවිතා කරනවාද? Do you usually use glasses?	ඔව්, Yes	1. අපහසුවකින් තොරව (without difficulty)
			2. අමාරුවෙන් (with difficulty)
		මම, No	3. අවශ්‍යයි නමුත් මම නැහැ. (I need but I do not have.)
			4. අවශ්‍ය නැති නිසා (since I do not need)
Q5-8	පෙනීමේ අපහසුව නිසා ඔබ කවදා හෝ සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට හෝ ජංගම සායනයකට ගොස් තිබේද? Have you ever been to health facility or mobile clinic due to difficulty of seeing?	1. ඔව් (Yes)	
		2. නැත (No)	
Q5-9	ඔබට ඇසේ සුද ඇති බව හඳුනාගෙන තිබේද? Were you diagnosed with cataract?	1. ඔව් (Yes)	
		2. නැත (No)	
Q5-10	ඔබ ඇසේ සුද ඉවත් කිරීමේ සැත්කමක් කළාද? Did you receive cataract surgery?	1. ඔව් (Yes)	
		2. නැත (No)	
Q5-11	ඔබ සාමාන්‍යයෙන් ශ්‍රවණාධාර උපකරණයක් භාවිතා කරනවාද? Do you usually use a hearing aid device?	ඔව් (Yes)	1. අපහසුවකින් තොරව (without difficulty)
			2. අමාරුවෙන් (with difficulty)

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer options පිළිතුරු විකල්ප		Answer පිළිතුර
		නැත (No)	3. මට අවශ්‍ය නමුත් මා සතුව නැත (I need but I do not have.)	
			4. අවශ්‍ය නැති නිසා නැහැ (since I do not need)	
Q5-12	ඉවණාබාධ නිසා ඔබ කවදා හෝ සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට හෝ ජංගම සායනයකට ගොස් තිබේද? Have you ever been to a health facility or mobile clinic due to difficulty of hearing?	1. ඔව් (Yes)		
		2. නැත (No)		
Q5-13	පසුගිය මාස හය තුළ ඔබේ බර කිලෝ 3 කට වඩා අඩු වී තිබේද? Have you lost more than 3 kg over the past six months?	1. ඔව් (Yes)		
		2. නැත (No)		
		3. දන්නේ නැහැ Do not know		

Q6. සෞඛ්‍ය සේවා භාවිතය.

Q6. Usage of health services.

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer options පිළිතුරු විකල්ප	Answer පිළිතුර
Q6-1	පසුගිය මාස 12 තුළ ඔබ අසනීප/රෝගී වූ විට ඔබ වෛද්‍යවරයකු හෝ හෙදියක් මුණ ගැසුණාද? (Did you see a doctor or nurse when you were ill/sick in the past 12 months?)		
	1. ඔව්, මම නිතරම වෛද්‍යවරයකු හෝ හෙදියක් හමුවෙනවා. (Yes, I always see a doctor or nurse.)		
	2. ඔව්, මම සමහර වෙලාවට වෛද්‍යවරයකු හෝ හෙදියක් මුණගැසෙනවා. (Yes, I sometimes see a doctor or nurse.)		
	3. නැ, මම මුණගැසුනේ නැ (No, I did not)		
	4. මට මතක නැහැ (I do not remember)		
Q6-2	පසුගිය වසර තුළ ඔබ භාවිත කළේ කුමන රෝග වැළැක්වීමට අදාළ සේවාවන්ද? (මේ වසරේ හෝ පසුගිය වසරේ) (බහු තේරීම්) Which prevention-related services have you used in the past year? (this year or last year) (Multiple choices)	1. වෛද්‍ය පරීක්ෂාව Medical check-up	
		2. සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය Health Education	
		3. පෝෂණය ගැන අධ්‍යාපනය Education about nutrition	
		4. Cooking class පිසීමේ පන්ති	
		5. සෞඛ්‍ය උපදේශනය Health Consultation	
		6.Exercise activities ව්‍යායාම ක්‍රීඩාකාරකම්	
		7. අනෙකුත් (කරුණාකර ලියන්න) Others Please specify	
		8. ඔවුන්ගෙන් කිසිවෙකු නොවේ None of them	

Q6-3	පසුගිය මාස 12 තුළ ඔබ භාවිතා කළ සෞඛ්‍ය පහසුකම් මොනවාද? (Which health facilities did you use in the past 12 months?)	
ප්‍රතිකාර පහසුකම Treatment facility	ඔබ භාවිතා කළේ නම් කරුණාකර සලකුණු කරන්න. කිසිවක් භාවිතා නොකළේ නම්, කරුණාකර එය හිස්ව තබන්න. Please tick if you used. If nothing used, please leave it as blank.	
1. ශික්ෂණ රෝහල Teaching Hospital		
2. පළාත/ දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල Province/ District General Hospital		
3. මූලික රෝහල Base Hospital		
4. ප්‍රාදේශීය රෝහල Divisional Hospital		
5. ප්‍රාථමික වෛද්‍ය සත්කාර ඒකකය Primary Medical Care Unit		
6. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය Medical Officer of health Office		
7. මහජන ආයුර්වේද (සාම්ප්‍රදායික වෛද්‍ය) සායනය Public Ayurveda (Traditional Medical) Clinic		
8. ජංගම සායනය Mobile Clinic		
9. වෙනත් රාජ්‍ය වෛද්‍ය අංශය Other Public Medical Sector		
10. Private medical clinic/ hospital		
11. අනෙකුත් (කරුණාකර ලියන්න) Other (Please specify)		
12. දැනුවත් නැත Don't know		

Q7. මත්පැන් සහ දුම්පානය තත්ත්වය

Q7. Drinking and smoking status

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer පිළිතුර
Q7-1	ඔබ සිගරට් බොනවාද? (තාපය නොදැවෙන සිගරට් සහ ඉලෙක්ට්‍රොනික සිගරට් ඇතුළුව) Do you smoke cigarettes? (Including heat-not-burn cigarette and electronic cigarette)	
	1. මම සෑම දිනකම පාහේ දුම් පානය කරමි. (I smoke almost every day.)	
	2. මම සමහර විට දුම් පානය කරමි. (I sometimes smoke.)	
	3. මම වසර 5ක් ඇතුළත දුම්පානය නතර කර ඇති අතර දැන් දුම් පානය නොකරමි. (I've quitted smoking within 5 years and don't smoke now.)	
	4. මම වසර 5කටත් වඩා කලින් දුම්පානය නතර කර ඇති අතර දැන් දුම් පානය නොකරමි. (I've quitted smoking more than 5 years and don't smoke now.)	
	5. මම කවදාවත් දුම් පානය කරන්නේ නැහැ. (I never smoke.)	
Q7-2	ඔබ දිනකට සිගරට් කීයක් බොනවාද? How many cigarettes do you smoke per day?	
Q7-3	ඔබ බුලත් කනවාද? Do you chew betel?	
	1. මම හැමදාම වගේ බුලත් භජනවා. (I chew almost every day.)	
	2. මම සමහර වෙලාවට බුලත් භජනවා. (I sometimes chew.)	
	3. මම අවුරුදු 5ක් ඇතුළත බුලත් භජන එක නැවැත්තුවා දැන් භජන්නේ	

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer පිළිතුර
	නැහැ. (I've quitted chewing within 5 years and don't chew now.)	
	4 . මම අවුරුදු 5කට වැඩි කාලයක් බුලත් හපන එක නවත්තලා දැන හපන්නේ නැහැ (I've quitted chewing more than 5 years and don't chew now.)	
	5 . මම කවදාවත් බුලත් හපන්නේ නැහැ. (I never chew.)	

Q8. ඔබේ දෛනික ජීවිතයේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම්

Q8. Routine activities in your daily life

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer options පිළිතුරු විකල්ප	Answer පිළිතුර
Q8-1	ඔබ කොපමණ වාරයක් පිටතට යනවාද? (කුඹුර /වත්ත, අසල්වැසි නිවස, සාප්පු සවාරි, රෝහල්, ආදිය ඇතුළුව) How often do you go out? (Including to the field/garden, neighborhood, shopping, hospitals, etc.)	1. සතියකට 5 වතාවක් හෝ ඊට වැඩි (5 times or more in a week) 2. සතියකට 2 හෝ 4 වතාවක් (2 or 4 times in a week) 3. සතියකට වරක් (Once a week) 4. කලාතුරකින් එළියට යනවා. (Rarely go out.)	
Q8-2	පසුගිය වසරේ සිට ඔබ පිටතට යන වාර ගණන අඩු වී තිබේද? Has the frequency of your going out changed since last year?	1. වැඩි විය (Increased) 2 අඩු විය(Decreased) 3. එතරම් අඩු වී නැත (වෙනස් වී නැත) 4. මම දන්නේ නැහැ (I don't know)	
Q8-3	ඔබ පසුගිය වසර තුළ පඩිපෙළකින් ගලකින් වැනි දෙයක් මතින් වැටී තිබේ ද ? (Have you fell down over something such as stairs, stones, etc. in the past 1 year?)	1. බොහෝ වාරයක් (Many times) 2. වරක් (Once) 3. කිසිවක් නැත (None)	
Q8-4	බිම වැටීම ගැන ඔබට විශාල සැලකිල්ලක් තිබේද? (Do you have big concern about falling down?)	1. ඔව්, ගොඩක් (Yes, very much) 2. ඔව්, තරමක් (Yes, somewhat) 3. ස්වල්පයක් පමණි (Only a little) 4. නැත (No)	
Q8-5	අත් වැට හෝ බිත්තිය අල්ලා නොගෙන ඔබට උඩුමහලට යා හැකිද? (Can you go upstairs without holding onto handrail or wall?)	1. ඔව්, මට පුළුවන් සහ මම එය කරනවා (Yes, I can and I do.) 2. ඔව්, මට පුළුවන් නමුත් මම එය සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ නැ (Yes, I can but I usually don't.) 3. නැ, මට බැහැ. (No, I can't.)	

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer options පිළිතුරු විකල්ප	Answer පිළිතුර
Q8-6	ඔබට කිසිවක් අල්ලා නොගෙන පුටු වලින් නැගී සිටිය හැකිද? (Can you stand up from chairs without holding anything?)	1 . ඔව්, මට පුළුවන් සහ මම එය කරනවා (Yes, I can and I do.) 2 . ඔව්, මට පුළුවන් නමුත් මම එය සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ නැත (Yes, I can but I usually don't.) 3 . නැ, මට බැහැ. (No, I can't.)	
Q8-7	ඔබ වෙනත් කෙනෙකු සමඟ කොපමණ වාරයක් ආහාර ගන්නවාද? (How often do you eat meals with someone else?)	1 . දිනපතා (Everyday) 2 . සතියකට කිහිප වතාවක් (A few times in a week) 3 . මසකට කිහිප වතාවක් (A few times in a month) 4 . වසරකට කිහිප වතාවක් (A few times in a year) 5 . කලාතුරකින් කරන්නේ (Rarely do)	
Q8-8	ඔබට ඔබේ මිතුරන් කොපමණ වාරයක් මුණගැසෙනවාද හෝ අසල්වැසියන්? (How often do you meet your friends or neighbors?)	1 . සතියකට 4 හෝ ඊට වැඩි වාර ගණනක් (4 or more times in a week) 2 . සතියකට කිහිප වතාවක් (1-3 දක්වා). (A few (1-3) times in a week) 3 . මසකට කිහිප වතාවක් (1 සිට 3 දක්වා) (Several(1 to 3) times in a month) 4 . වසරකට කිහිප වතාවක් (Several times in a year) 5 . කලාතුරකින් මුණගැසෙන්නේ (Rarely do.)	
Q8-9	නෝදාත්මක සමාජ සංගම්, කණ්ඩායම් සහ රැකියා වල ඔබගේ නියැලීම ගැන විමසීමට අපි කැමැත්තෙමු. We would like to ask your engagement in recreational clubs, groups, and jobs. ඔබ පහත කණ්ඩායම් හෝ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කොපමණ වාරයක් සහභාගි වන්නේද? (How often do you attend the following groups or activities?)		
Q8-9-1	ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසි කමිටුව/වැඩිහිටි කමිටුව Senior citizens committee/Elderly committee	1 . සතියකට 4 වතාවක් හෝ ඊට වැඩි වාර ගණනක් (4 or more times in a week) 2 . සතියකට 2 හෝ 3 වතාවක් (2 or 3 times in a week) 3 . සතියකට වරක් (Once a week) 4 . මසකට 1 සිට 3 වතාවක් (1 to 3 times in a month) 5 . වසරකට කිහිප වතාවක් (A few times in a year) 6 . කොහෙන්ම නැහැ (not at all)	
Q8-9-2	සංස්කෘතික කණ්ඩායම් Cultural groups	1 . සතියකට 4 වතාවක් හෝ ඊට වැඩි වාර ගණනක් (4 or more times in a week) 2 . සතියකට 2 හෝ 3 වතාවක් (2 or 3 times in a week) 3 . සතියකට වරක් (Once a week) 4 . මසකට 1 සිට 3 වතාවක් (1 to 3 times in a month) 5 . වසරකට කිහිප වතාවක් (A few times in a year) 6 . කොහෙන්ම නැහැ (not at all)	
Q8-9-3	යැපුම් තත්ත්වයන් හෝ	1 . සතියකට 4 වතාවක් හෝ ඊට වැඩි වාර ගණනක් (4 or more	

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer options පිළිතුරු විකල්ප	Answer පිළිතුර
	සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් බවට පත්වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වැළැක්වීමේ ක්‍රියාකාරකම් (ව්‍යායාම, ආදිය). Preventive activities (Exercise, etc.) to avoid becoming dependent situation or health-promoting activities	times in a week)	
		2. සතියකට 2 හෝ 3 වතාවක් (2 or 3 times in a week)	
		3. සතියකට වරක් (Once a week)	
		4. මසකට 1 සිට 3 වතාවක් (1 to 3 times in a month)	
		5. වසරකට කිහිප වතාවක් (A few times in a year)	
		6. කොහෙන්ම නැහැ (not at all)	

Q9. දෛනික ජීවිතය.

Q9. Daily life

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer options පිළිතුරු විකල්ප	Answer පිළිතුර
Q9-1	ඔබට දුම්රියෙන් හෝ බසයෙන් තනිවම පිටතට යා හැකිද? (Can you go out alone by train or bus?)	1. ඔව්, මට පුළුවන් සහ මම එය කරනවා. (Yes, I can and do.)	
		2. ඔව්, මට පුළුවන් නමුත් මම එය සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ නැ (Yes, I can but usually don't.)	
		3. නැහැ, මට බැහැ. (No, I can't.)	
Q9-2	ඔබට ඔබ සඳහා කෑම පිළියෙල කර ගැනීමට පුළුවන්ද? (Can you cook for yourself?)	1. ඔව්, මට පුළුවන් සහ මම එය කරනවා. (Yes, I can and do.)	
		2. ඔව්, මට පුළුවන් නමුත් මම එය සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ නැ (Yes, I can but usually don't.)	
		3. නැහැ, මට බැහැ. (No, I can't.)	
Q9-3	විනාඩි 15ක් විතර නවත්තන්නේ නැතුව ඇවිදින්න පුළුවන්ද? (Can you walk without stopping for about 15 minutes?)	1. ඔව්, මට පුළුවන් සහ මම එය කරනවා. (Yes, I can and do.)	
		2. ඔව්, මට පුළුවන් නමුත් මම එය සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ නැ (Yes, I can but usually don't.)	
		3. නැහැ, මට බැහැ. (No, I can't.)	
Q9-4	ඔබට විනෝදාංශයක් තිබේද? (Do you have any hobby?)	1. ඔව් (Yes)	
		2. නැත (No)	

Q10. ප්‍රවාහණය

Q10. Transportation

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer පිළිතුර
Q10-1	ඔබ පිටතට යන විට ඔබ භාවිතා කරන ප්‍රවාහන මාධ්‍ය කුමක් ද ? (පිළිතුරු කිහිපයක් සැපයිය හැක) (Which means of transportation do you use when you go out?) (multiple answer)	
	1. පයින් (වෙනත් ක්‍රම භාවිතා නොකරයි) (On foot (don't use other means))	
	2. ඇවිදින සැරයටිය Walking stick	
	3. රෝද පුටුවෙන් (Wheelchair)	
	4. මෝටර් රෝද පුටුව (Motorized wheelchair)	
	5. වෝකර් හෝ රෝලර් (Walker or rollator)	
	6. බයිසිකලය (Bicycle)	

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer පිළිතුර
	7. යතුරුපැදිය / ත්‍රිරෝද රථය (Motorcycle/Three-wheeler)	
	8. කාර් (මමම පදවනවා) (Car (drive myself))	
	9. කාර් (වෙනත් කෙනෙකු විසින් පදවන ලද) (Car (driven by someone else))	
	10. පොදු ප්‍රවාහනය (බස් සහ දුම්රිය) (Public transportation (bus and train))	
	11. රෝහල් හෝ වෙනත් පහසුකම් මගින් ක්‍රියාත්මක වන බස් රථය (Bus operated by hospitals or other facilities)	
	12. ටැක්සි/ත්‍රිරෝද රථය (Taxi/Three-wheeler)	
	13. අනෙකුත් (කරුණාකර ලියන්න) Other (Please specify)	

Q11. කරුණාකර පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

Q11. Please answer the following questions.

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	1. Yes ඔව්	2. No නැත
Q11-1	ඔබගේ වර්තමාන දෛනික ජීවිතය ගැන ඔබ තෘප්තිමත්ද? (Are you satisfied with your current daily life?)		
Q11-2	තවත් ජීවත් වීමෙන් පලක් නැතැයි ඔබට විටෙක දැනෙනවාද? (Do you sometimes feel there is no point in living anymore?)		
Q11-3	එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඔබේ ජවය හෝ ලෝකය කෙරෙහි ඇති ඔබේ උනන්දුව, ආශාව අඩු වී ඇතැයි ඔබ සිතනවාද? (Do you think your energy for daily life or your interest to the world has been decreasing?)		
Q11-4	ඔබේ දෛනික ජීවිතය හිස් යැයි ඔබට දැනෙනවාද? (Do you feel your daily life is empty?)		
Q11-5	ඔබට බොහෝ විට කම්මැලිකමක් දැනෙනවාද? (Do you often feel bored?)		
Q11-6	ඔබට සාමාන්‍යයෙන් හොඳක් දැනෙනවාද? (Do you usually feel good?)		
Q11-7	නරක දෙයක් සිදුවනු ඇතැයි ඔබට හැඟෙනවාද? (Do you feel something bad is going to happen?)		
Q11-8	ඔබ වාසනාවන්ත යැයි ඔබ සිතනවාද? (Do you think you are fortunate?)		
Q11-9	ඔබට බොහෝ විට අසරණභාවයක් හෝ බලාපොරොත්තු සුන්වීමක් දැනෙනවාද? (Do you often feel helpless or hopeless?)		
Q11-10	ඔබ පිටතට යාමට වඩා නිවසේ රැඳී සිටීමට කැමතිද? (Do you prefer staying at home rather than going out?)		
Q11-11	ඔබට අන් අයට වඩා අමතක වන බව ඔබ සිතනවාද? (Do you think you are more forgetful than others?)		
Q11-12	ජීවිතය පුදුමාකාරයි කියා ඔබ සිතනවාද? (Do you think life is wonderful?)		
Q11-13	ඔබ ශක්තියෙන් පිරී සිටිනවාද? (Do you feel full of energy?)		
Q11-14	ඔබේ එදිනෙදා ජීවිතයේදී බලාපොරොත්තුවක් නැතැයි ඔබ සිතනවාද? (Do you think there is no hope in your daily life?)		
Q11-15	ඔබට වඩා අන් අය හොඳ/ධනවත් යැයි ඔබ සිතනවාද? (Do you think others are better/wealthier than you are?)		

*සෘණ පිළිතුරු "1" ලෙසත් ධනාත්මක පිළිතුරු "0" ලෙසත් පරිවර්තනය කරන ලදී. ඉන්පසුව, සම්පූර්ණ ලකුණු අනුව ප්‍රතිචාර දැක්වූවන් පහත පරිදි වර්ග කරන ලදී.

ලකුණු 0-4 → සාමාන්‍ය

ලකුණු 5-9 → මානසික අවපීඩනය සැක කෙරේ

ලකුණු 10-15 → මානසික අවපීඩනය

* Negative answers were converted to "1" and positive answers to "0". Thereafter, the respondents were classified as follows according to the total score:

0-4 points → Normal

5-9 points → Depression suspected

10-15 points → Depression

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer පිළිතුර
Q11-16	ඔබ දැනට සතුටින් සිටින බව ඔබට හැඟෙන්නේ කුමන මට්ටමකද? (To what degree, do you feel you are currently happy?)	
	1 . ඉතා අසතුටින් Very unhappy	
	2 . අසතුටින් Unhappy	
	3 . සාමාන්‍ය Normal	
	4 . සතුටින් Happy	
	5 . ඉතා සතුටින් Very happy	

Q12. සන්නිවේදනය

Q12. Communication

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer options පිළිතුරු විකල්ප	Answer පිළිතුර
Q12-1	පසුගිය මාසය තුළ ඔබ මිතුරන්/හිතවතුන් කී දෙනෙක් දැක තිබේද? ඔබ එකම පුද්ගලයා දෙවතාවක් දුටුවහොත්, කරුණාකර එය එක් වතාවක් ලෙස සලකා පිළිතුර සටහන් කරන්න. How many friends/acquaintances have you seen over the past month? If you see the same person twice, please count that as one.	1 . කිසිවෙක් නැත (None)	
		2 . 1 සිට 2 (1 to 2)	
		3 . 3 සිට 5 දක්වා (3 to 5)	
		4 . 6 සිට 9 දක්වා (6 to 9)	
		5 . 10 හෝ ඊට වැඩි (10 or more)	

Q13. විත්ත වික්ෂේපණය

Q13. Dementia

විත්ත වික්ෂේපණය සම්බන්ධ උපදේශන සේවා පිළිබඳ අවබෝධය.

Understanding of consultation services related to dementia.

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer පිළිතුර
Q13-1	ඔබට විත්ත වික්ෂේපණය රෝග ලක්ෂණ තිබේද නැතහොත් විත්ත වික්ෂේපණය රෝග ලක්ෂණ ඇති පවුලේ සාමාජිකයෙකු ඔබට සිටීද? Do you have symptoms of dementia or do you have a family member with symptoms of dementia?	

No. අංක	Question ප්‍රශ්නය	Answer පිළිතුර
Q13-2	<p>විත්ත වික්ෂේපණය සම්බන්ධ උපදේශන සේවා ගැන ඔබ දන්නවාද?</p> <p>Do you know of any consultation services related to dementia?</p>	