

Which number from 0 to 10 best describes, on average, how muscle cramps* have bothered you this past week (with 0 – no muscle cramps and 10 – worst possible muscle cramps).

No Muscle Cramps	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Worst Possible Muscle Cramps
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------------------

*Muscle cramp is a sudden painful muscle contraction anywhere in the body - during dialysis or after dialysis - including at night.

ARABIC:

أي رقم من 0 إلى 10 يصف بشكل أفضل، في المتوسط، مدى انزعاجك من التشنج العضلي* في الأسبوع الماضي (مع 0 - لا تشنح عضلي و 10 - أسوأ تشنجات عضلية ممكنة).

أسوأ تشنح عضلي	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	لا تشنح عضلي
----------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------

* تشنجات العضلات هي تقلصات عضلية مؤلمة مفاجئة في أي مكان في الجسم - خلال غسيل الكلى أو بعدها - وكذلك أثناء الليل.

CHINESE SIMPLIFIED:

请用由 0 到 10 的数值，去形容上星期肌肉痉挛（抽筋）*的平均严重程度（0 代表没有肌肉痉挛，10 代表肌肉痉挛情况最严重）。

没有肌肉痉挛	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	最严重的肌肉痉挛
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------

*肌肉痉挛（抽筋）是指身体任何部位突然出现的伴有疼痛的肌肉收缩或抽搐。它会在进行透析治疗期间或之后发生，包括夜间。

CHINESE TRADITIONAL:

請用由 0 到 10 的數值，去形容上星期最常發生的肌肉痙攣（抽筋）*的平均嚴重程度（0 代表沒有肌肉痙攣，10 代表肌肉痙攣情況最嚴重）。

沒有肌肉痙攣	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	最嚴重的肌肉痙攣
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------

*肌肉痙攣（抽筋）是指身體任何部位突然出現的伴有疼痛的肌肉收縮或抽搐。它會在進行透析治療期間或之後發生，包括夜間。

FARSI:

کدام عدد از 0 تا 10، به طور متوسط، به بهترین شکل توصیف می‌کند که گرفتگی‌های عضلانی* چطور این هفته شما را آذیت کرده‌اند (0 یعنی بدون گرفتگی عضلانی و 10 یعنی بدترین گرفتگی عضلانی ممکن)

بدترین گرفتگی عضلانی ممکن	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	بدون گرفتگی عضلانی
---------------------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

*گرفتگی عضلانی به انقباض ناگهانی و دردناک عضله در هر نقطه از بدن گفته می‌شود- در طول دیالیز یا پس از دیالیز- از جمله در طول شب.

PUNJABI:

ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜ ਔਸਤਨ ਕਿੰਨੇ ਵਾਰ ਚੜ੍ਹੀ*। ਇਸ ਨੂੰ 0 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 10 ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਨੰਬਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ (0 ਜੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਾੜ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹੀ ਅਤੇ 10 ਜੇ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਨਾੜ ਚੜ੍ਹਦੀ ਰਹੀ)

ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਨਾੜ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹੀ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਨਾੜ ਚੜ੍ਹਦੀ ਰਹੀ
---------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------------

* ਨਾੜ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਮਾਸਮੇਸ਼ੀਆ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜਨਾ ਹੈ—ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਦ—ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ।

TAGALOG:

Aling numero mula 0 hanggang 10 ang pinakamahusay na naglalarawan, sa karaniwan, kung paano nakakaabala ang pulikat ng kalamnan* sa iyo nitong nakaraang linggo (na may 0 - walang pulikat ng kalamnan at 10 - pinakamasama posibleng pulikat ng kalamnan).

Hindi Kalamnan Pulikat	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pinakamasama Posible Kalamnan Pulikat
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------------------------------

* Ang pulikat ng kalamnan ay isang biglaang masakit na pag-urong ng kalamnan kahit saanman sa katawan - sa panahon ng pag-dyalisis o pagkatapos ng dyalisis - kasama ang gabi.

RUSSIAN:

Какое число от 0 до 10 наиболее точно описывает, как в среднем Вас беспокоили мышечные спазмы* на прошлой неделе (где 0 – мышечных спазмов не было и 10 – наихудшие из возможных мышечных спазмов).

Мышечных спазмов не было	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Наихудшие из возможных мышечных спазмов
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

* Мышечный спазм – это внезапное болезненное сокращение мышц в любом месте тела во время диализа или после диализа, в том числе ночью.

VIETNAMESE:

Con số nào từ 0 đến 10 mô tả đúng nhất, tính theo trung bình, mức độ gây khó chịu của các cơn chuột rút* đối với quý vị trong tuần vừa qua (với 0 - không bị chuột rút và 10 - các cơn chuột rút đau đớn hết mức có thể).

Không bị Chuột rút	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Chuột rút Đau đớn Hết mức Có thể
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------------------

*Chuột rút (hay còn gọi là vọp bẻ) là cơn co thắt cơ tại bất kỳ vị trí nào trên cơ thể xảy ra đột ngột và gây đau đớn - trong quá trình lọc máu hoặc sau khi lọc máu - bao gồm cả vào ban đêm.