

রাজস্বিনী ক রক্ষণ ল (নাইট-শফিট) -পক্ষ শ মূল্যায়ন

ক ম্পনী:

নাম:

* অত্রি ত্র যদি আপনার কন অসুস্থ থকে থাকে ত্র হল ত্র দয়াকর লখুন।

* নচিরে পক্ষমূহ পড়ন এক একট্র V চনিহ দক্বা সবথকে সঠিক উত্তরট্র নরিশে কনুন।

1. রাজস্বিনী ক রক্ষণ ল (নাইট শফিট) সহ, কত বছর যাবল আপন ক রক্ষণ লীন সময় (নাইট শফিট-এ) কাজ করছন?

পঁচ বছরর কম 5-9 বছর 10-14 বছর 15-19 বছর 20 বছর বা ত্রর বেশী পক্ষা ত্রয় নয়

2. দয় কর আপনার বরজান পশাত ক রক্ষণ লীন সময়র উল্লেখ কনুন।

3 ক রক্ষণ ল/শফিট 2 ক রক্ষণ ল/শফিট পক্ষি অন্য দিন (24-ঘনট্রর ক রক্ষণ ল/শফিট) শুম্মাত্র রাজস্বিনী ক রক্ষণ ল/শফিট অন্যনয় (অনয়মতি, ইত্যদ)

3. আপনার ক রক্ষণ ল/শফিট ক নিয়মিতত্র ব পরবিরতি হয়?

হঁ (3-1 ত্র যান) না (4 ত্র যান)

3-1. আপনার ক রক্ষণ ল/শফিট ক, সক্রর ক রক্ষণ ল/শফিট→ সক্রর ক রক্ষণ ল/শফিট→ রাত্রর ক রক্ষণ ল/শফিট এই অনুসার পরবিরতি হয়?

হঁ না

4. কাজ থকে বশিষ্ট পবার পর থকে পুনরায় কাজ যোগান করা পরকতআপন কিত ঘনট্র সময় পান?

11 ঘনট্রর বেশী 11 ঘনট্রর কম

5. গত বছর গড় কতদিন আপন ক একট্র রাজস্বিনী ক রক্ষণ ল/শফিট-এ কাজ করছন?

রাজস্বিনী ক রক্ষণ ল/শফিট-এ একট্র কাজ করনি 2 দিন 3 দিন 4 দিন 5 দিন বা ত্রর বেশী

6. দিনর ক রক্ষণ ল/শফিট-এর তুলনায়, রাত্রর ক রক্ষণ ল/শফিট-এ কাজর চাপ এক বশিষ্টর সময় কমন?

1) কাজর চাপ: দিনর ক রক্ষণ ল/শফিট-এর তুলনায় একই কম বেশী

2) বশিষ্টর সময়: দিনর ক রক্ষণ ল/শফিট-এর তুলনায় একই কম বেশী

7. রাত্রর ক রক্ষণ ল/শফিট-এ আপন ক এককী কাজ করন

হঁ না

8. রাত্রর ক রক্ষণ ল/শফিট-এ আপন ক ক নিম্নকত বিষয়গুলি দওয়া হয়?

রাত্রর ক রক্ষণ ল/শফিট-এ ঘুম নো	<input type="checkbox"/> হঁ <input type="checkbox"/> না
বশিষ্টর ককত	<input type="checkbox"/> হঁ <input type="checkbox"/> না
থা বর সময়/জলথা বরর সময়	<input type="checkbox"/> হঁ <input type="checkbox"/> না
আপনার রাত্রর ক রক্ষণ ল/শফিট-এর ত্র লক্ক ক সমনসা কর	<input type="checkbox"/> হঁ <input type="checkbox"/> না

9. পক্ষি সপক্ষ গড় আপন কিত ঘনট্র কাজ করন?

40 ঘনট্রর কম 40 ঘনট্র 41-51 ঘনট্র 52-59 ঘনট্র 60 ঘনট্র বা ত্রর বেশী

ৱাৰ্জমি লীন ৰ ৰক্ষা ল (নাইট-শিফট) - ঘূমৰে সময়স (অনিল্লি ত লক্ষি)

ক ম্পনী:

নাম:

* নীচের প্রশ্নসমূহ পড়ুন এক একটি V চিহ্ন দ্বারা সবথেকে সঠিক উত্তরটি নির্দেশ করুন।

--

* নীচের প্রশ্নসমূহ পড়ুন এক একটি V চিহ্ন দ্বারা সবথেকে সঠিক উত্তরটি নির্দেশ করুন।

1-3. দয় কর গত দুই সপ্তাহ ধর নিম্নলিখিত সময়গুলির উী বন্ধ ক নির্দেশ করুন।					
	প্লাজমা নয়	খুব কম	মধ্যম	উচ্চমাত্রায়	খুবই উচ্চমাত্রায়
1. ঘুম আসতে সময়স	<input type="checkbox"/>				
2. প্লাচ ভব ঘুমতে সময়স	<input type="checkbox"/>				
3. খুব সহজ ঘুম জ্ঞা যায়	<input type="checkbox"/>				
4. আপনার বর্তমান ঘুমের পরিস্থিতি আপনি কতটা সন্তুষ্ট? <input type="checkbox"/> খুবই সন্তুষ্ট <input type="checkbox"/> সন্তুষ্ট <input type="checkbox"/> সাধারণ <input type="checkbox"/> অসন্তুষ্ট <input type="checkbox"/> খুবই অসন্তুষ্ট					
5. আপনার ঘুমের অনিয়মিতত আপনার সারা দিনের কার্যক্ষমত কতটা অসুবিধা সৃষ্টি কর বল আপনার মন হয়? (সারা দিন ক্লান্ত থাক; কার্যক্ষমত; মনোযোগ; স্মৃতি; বাড়ি বা অফিস যখন কাজ করেন তখন মজা খরপ থাক) <input type="checkbox"/> মাটেই না <input type="checkbox"/> হালকা ভব <input type="checkbox"/> কিছুটা <input type="checkbox"/> উল্লেখযোগ্য ভব <input type="checkbox"/> খুবই					
6. লবে কি আপনার এরকম বল য, আপনার ঘুমের সময়সর জন্য আপনার জীবনযাপনের মান হ্রাসপ্রাপ্ত হচ? <input type="checkbox"/> মাটেই না <input type="checkbox"/> হালকা ভব <input type="checkbox"/> কিছুটা <input type="checkbox"/> উল্লেখযোগ্য ভব <input type="checkbox"/> খুবই					
7. বর্তমান ঘুমজনিত সময়সর জন্য আপনি কতটা চিন্তিত? <input type="checkbox"/> মাটেই না <input type="checkbox"/> হালকা ভব <input type="checkbox"/> কিছুটা <input type="checkbox"/> উল্লেখযোগ্য ভব <input type="checkbox"/> খুবই					

ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ନାହିଟ-ସିଫ୍ଟ) - ଘୃମର ସମସ୍ୟ (ଦିବ୍ୟକାଳୀନ ତନୁଚକ୍ରମ)

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ:

ନାମ:

* ନିମ୍ନରେ ପ୍ରକାଶନ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଏକକ V ଚିହ୍ନ ଦେବା ସବୁଠାରୁ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରନ୍ତୁ।

--

* ନିମ୍ନରେ ପ୍ରକାଶନ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଏକକ V ଚିହ୍ନ ଦେବା ସବୁଠାରୁ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରନ୍ତୁ।

	କେଉଁଠି ଘୃମ ଉତ୍ପାଦନ ହୁଏ	ହାଲକା ଭାବେ ଘୃମ ଉତ୍ପାଦନ ହୁଏ	ଘୃମ ଉତ୍ପାଦନ ହୁଏ	ଧୂଳି ଘୃମ ପାଏ
1. ଯେତେବେଳେ ବସ ଖାଲି ଓ ପଢ଼ିବା କରନ୍ତୁ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ଯେତେବେଳେ ଟର୍ମିନାଲ ଦେଖନ୍ତୁ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ଯେତେବେଳେ ଯିବା ବା ଯିବା ପାଇଁ ଯିବା ପାଇଁ ଯିବା ବସ ଖାଲି	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ଯେତେବେଳେ ଯିବା ପାଇଁ ଯିବା ବା ଯିବା ପାଇଁ ଯିବା	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ବସ ଯିବା ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ଯିବା ପାଇଁ ଯିବା	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ଯେତେବେଳେ ବସ ଖାଲି ଓ ଯିବା ପାଇଁ ଯିବା	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ଯେତେବେଳେ ଯିବା ପାଇଁ ଯିବା ପାଇଁ ଯିବା	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ଯେତେବେଳେ ଯିବା ପାଇଁ ଯିବା ପାଇଁ ଯିବା	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ৰাজস্বীকৃত কৰ্মসমূহ (নাইট-শিফট) - ঘূমৰ সময় (ঘূমৰ প্ৰকৃতি)

কম্পনী:

নাম:

* নিচিৰ প্ৰশ্নসমূহ পঢ়ুন এক একটী V চিনহ দ্বাৰা সবথেকে সঠিক উত্তৰটো নিৰ্দেশ কৰুন।

* নিচিৰ প্ৰশ্নসমূহ পঢ়ুন এক একটী V চিনহ দ্বাৰা সবথেকে সঠিক উত্তৰটো নিৰ্দেশ কৰুন।

1-4. গতমাস যাৰি ৰাজস্বীকৃত কৰ্মসমূহ/শিফট-এ ঘূমৰ সময়কাল বা অভিজ্ঞতা হয়, সেয়ে সমস্বক নিৰ্দেশিত প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দি।

1. কোন সময় আপনি বন্ধিয়ায় গছন? () ঘ. () ম.
2. ঘূমৰ পড়ত আপনাৰ কতকম সময় লগেছে? () ঘ. () ম.
3. কোন সময় আপনাৰ ঘূম জুগেছে? () ঘ. () ম.
4. প্ৰকৃতপক্ষে আপনি মটো কত ঘণ্টা ঘূমৰিছন? () ঘ. () ম.

5. নিৰ্দেশিত কৰনসমূহৰ জন্য ঘূমৰ পড়ত আপনি কতবাৰ অসুবিধাৰ সন্মুখীন হইছন?

	প্ৰায় ক্ৰম নয়	এক সপ্তাহে একবাৰৰ কম	এক সপ্তাহে 1-2 বাৰ	এক সপ্তাহে 3 বাৰ
30 মিনিটৰ মধ্য ঘূমৰি পড়ত পাৰন ন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
মধ্যমাত্ৰে জগে উঠেছন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
বিশ্রাম কৰাৰ বাবেৰ জন্য জগে উঠেছন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
শাৰ্ভিত থাকে নীল প্ৰসংগৰ অসুবিধা	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
খুব জৰে নাকতক বা কাশিৰ জন্য	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
প্ৰহল ঠান্ডাৰ জন্য	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
প্ৰহল গৰমৰ জন্য	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
দুঃস্বপ্ন বা অশান্তিৰ সপ্নৰ জন্য	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ব্যথাৰ জন্য	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
নমন্য কৰনসমূহ ()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. গতমাস আপনাৰ ঘূমৰ প্ৰকৃতিৰে কিতাব মূল্যায়ন কৰিবন?

- খুব ভাল সামগ্ৰিকভাৱে ভাল সামগ্ৰিকভাৱে খাৰাপ খুবই খাৰাপ

7. গতমাস ঘূমনাৰে জন্য আপনি কতবাৰ ঔষধৰ (ঘূমৰ সহায়ক) সাহায্য নহিছন?

- প্ৰায় ক্ৰম নয় সপ্তাহে একবাৰৰ কম সপ্তাহে 1-2 বাৰ সপ্তাহে 3 বাৰ বা তৰ বশী

8. গতমাস, গাৰ্ড ইভ্যৰি চালা কৰাৰ সময় অথবা খাৰাৰ সময়, কিংবা সামাজিক ক্ৰিয়াকলাপ ব্ৰহ্মতথাকৰ সময় জগে থাকেৰ জন্য কতবাৰ প্ৰশ্ন কৰত হয়ছে?

- প্ৰায় ক্ৰম নয় সপ্তাহে একবাৰৰ কম সপ্তাহে 1-2 বাৰ সপ্তাহে 3 বাৰ বা তৰ বশী

9. গতমাস আপনাৰ কাজ সমাপ্তকৰত কতটা সমস্ব হয়ছে?

- একটুও না সমস্ব হয়নি সামান্য সমস্ব হয়ছে খুবই সমস্ব হয়ছে

রক্তমিথিল কামলা (নাইট শিট) - পাকস্মী ও কুম্ভকাস কন্নতবযধসমূহ

কম্পনী:

নাম:

* অত্রি ত্র যদি আপনার কেন অসুস্থ থকে থাকে ত্র হল ত্র দয়াকর লখুন।

* নচিরে পক্ষমূহ পডুন এক একট V চনিহ দরু সবথকে সঠিক উত্তরটি নরিশ কনুন।

1. গত ত্রনমাস, একবারের খাবার থয়ে আপনি কতবার অস্বচ্ছিরজব পটে ভরতি জব অনুভব করছন?

- একবারও না একমাস একবারের কম একমাস একবার একমাস 2-3 বর
 সপ্তক একবার দিন দুইবারের বশি পক্ষ পক্ষদিন

2. খাবার পর এই (অস্বচ্ছিরজব) পটে ভরতি জব, ছয়মাসেরও আগ অনুভূত হত কি?

- না হাঁ

3. গত ত্রনমাস যাব কতবার আপনি একবারের খাবার শয কর উঠত পারন ন?

- একবারও না একমাস একবারের কম একমাস একবার একমাস 2-3 বর
 সপ্তক একবার দিন দুইবারের বশি পক্ষ পক্ষদিন

4. একবারের খাবার থয়ে আপনি কতবার অস্বচ্ছিরজব পটে ভরতি জব থাকর উপসন্নানি কি ছয়মাসেরও আগ শুর হযছিল?

- না হাঁ

5. গত ত্রনমাস কতবার আপনি আপনার পাকস্মীর কন্নর বশা বা জলাময় অনুভূতি অনুভব করছন (আপনার বুক নয়, কনিচ আপনার নর্ভর ওপর)?

- একবারও না একমাস একবারের কম একমাস একবার একমাস 2-3 বর
 সপ্তক একবার দিন দুইবারের বশি পক্ষ পক্ষদিন

6. পাকস্মীর কন্নর বশা বা জলাময় অনুভূতি কি ছয়মাসেরও বশিদিন আগ শুর হযছ?

- না হাঁ

রাঞ্জিনী ন কল্পন (নাইট শিট) - স্তন কখনসর

ক মপনী:

নাম:

* অত্রি ত্র যদি আপনার কেন অসুস্থ থকে থাকে ত্র হল ত্র দয়া করে লিখুন।

* নচিরে প্রশ্নামূহ পড়ুন এক একটি V চনিহ দরর সবথকে সঠিক উত্তরটি নিরশ কনুন।

1. গত বছর কতবার আপনি নিজ স্তন কখনসরর সমস্রন পরীকষ করছন?

- কখনো না স্রষ্টি ছয় মাস একবাররর কম 3-6 মাস একবার
 1-2 মাস একবার একমাস দুবাররর বশী

2. দয়া করে আপনার সমস্রত উপসর্রামূহর উল্লেখ কনুন

- আমার স্তন একটি মংসপনিড অনুভব করছি
 আমার স্তনবলতথকে রসকক্ষন হচছ
 আমার স্তনবলচ চিডি ধরছ বা ভতির চুক যাচছ
 কেন উপসর্রা নই

3. গতবছর কি আপনার স্তনর জনয় একসরর বা সনে গর্রা করিয়েছন?

- না হই