

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।

* নত্রি রে পক্ষামূহ পড়ন এক একট্রি V চনিহ দরুর সবথকে সঠিক উত্তরট্রি নত্রি শে কনুন।

1. রাজস্বিনী ক রক্ষণ ল (নাইট শফিট) সহ, কত বছর যাবৎ আপনি ক রক্ষণ লীন সময় (নাইট শফিট-এ) কাজ করছেন?
 ১৮ 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-ঘনট্রি ক রক্ষণ ল/শফিট) শুম্মাত্র রাজস্বিনী ক রক্ষণ ল/শফিট অন্যনয় (অনয়িমতি, ইত্যদ)

3. আপনার ক রক্ষণ ল/শফিট ক নিয়মিতত্র ব পরবিত্রিত্র হয়?
 হাঁ (১-3-1 ত্র যান) না (১-4 ত্র যান)

3-1. আপনার ক রক্ষণ ল/শফিট ক, সক্রন ক রক্ষণ ল/শফিট→ সক্রন ক রক্ষণ ল/শফিট→ রাত্র ক রক্ষণ ল/শফিট এই অনুসার পরবিত্রিত্র হয়?
 হাঁ না

4. কাজ থকে বশিষ্ট পবার পর থকে পুনরায় কাজ যোগান করা পরকতআপনি কত ঘনট্রি সময় পান?
 11 ঘনট্রি বেশী 11 ঘনট্রি কম

5. গত বছর গড় কতদিন আপনি একট্রি রাজস্বিনী ক রক্ষণ ল/শফিট-এ কাজ করছেন?
 রাজস্বিনী ক রক্ষণ ল/শফিট-এ একট্রি কাজ করনি 2 দিন 3 দিন 4 দিন 5 দিন বা ত্রর বেশী

6. দিন ক রক্ষণ ল/শফিট-এর তুলনায়, রাত্র ক রক্ষণ ল/শফিট-এ কাজে চপ এক বশিষ্ট্রে সময় কমন?
1) কাজে চপ দিন ক রক্ষণ ল/শফিট-এর তুলনায় একই কম বেশী
2) বশিষ্ট্রে সময়: দিন ক রক্ষণ ল/শফিট-এর তুলনায় একই কম বেশী

7. রাত্র ক রক্ষণ ল/শফিট-এ আপনি ক এককী কাজ করন
 হাঁ না

8. রাত্র ক রক্ষণ ল/শফিট-এ আপনাকে ক নিম্নকত বিষয়গুলি দেওয়া হয়?

রাত্র ক রক্ষণ ল/শফিট-এ ঘুম না	<input type="checkbox"/> হাঁ <input type="checkbox"/> না
বশিষ্ট্রে কাজে	<input type="checkbox"/> হাঁ <input type="checkbox"/> না
থা বর সময়/জলথা বরর সময়	<input type="checkbox"/> হাঁ <input type="checkbox"/> না
আপনার রাত্র ক রক্ষণ ল/শফিট-এর ত্র লি ক সমনসা কর	<input type="checkbox"/> হাঁ <input type="checkbox"/> না

9. পক্ষি সপ্তত্র গড় আপনি কত ঘনট্রি কাজ করন?
 40 ঘনট্রি কম 40 ঘনট্রি 41-51 ঘনট্রি 52-59 ঘনট্রি 60 ঘনট্রি বা ত্রর বেশী

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

ক মপনী:

নাম:

* নচিৰে প্ৰশ্নামূহ পড়ন এক একটী V চনিহ দৰা সবথেকে সঠিক উত্তৰটী নিৰ্দেশ কৰুন।

--

* নচিৰে প্ৰশ্নামূহ পড়ন এক একটী V চনিহ দৰা সবথেকে সঠিক উত্তৰটী নিৰ্দেশ কৰুন।

1-3. দয় কৰ গত দুই সপ্তাহ ধৰে নিৰ্দিষ্ট সমসয়গুলিৰ উী বন্ধ ক নিৰ্দেশ কৰুন।					
	প্ৰয়োজ্য নয়	খুব কম	মধ্যম	উচ্চমাত্রায়	খুবই উচ্চমাত্রায়
1. ঘুম আসতে সময়	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. প্ৰস্ৰাচ ভাব ঘূমতে সময়	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. খুব সহজ ঘুম জাগা যায়	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. আপনাৰ বৰজান ঘূমৰে পৰিস্থিতি আপনি কতটা সন্তুষ্ট?					
<input type="checkbox"/> খুবই সন্তুষ্ট <input type="checkbox"/> সন্তুষ্ট <input type="checkbox"/> সাধাৰন <input type="checkbox"/> অসন্তুষ্ট <input type="checkbox"/> খুবই অসন্তুষ্ট					
5. আপনাৰ ঘূমৰে অনিয়মিত আপনাৰ সারাদিনে ৰক্ষালাপ কতটা অসুবিধা সৃষ্টি কৰে বল আপনাৰ মন হয়? (সারাদিন ক্লান্ত থাকে; কক্ষাক্ষয়; মনযোগ; স্মৃতি; বাড়ী বা অফিস যখন কাজ কৰন তখন মজাজ থাপ থাৰ)					
<input type="checkbox"/> মটেই না <input type="checkbox"/> হালকা ভাব <input type="checkbox"/> কিছুটা <input type="checkbox"/> উল্লেখযোগ্য <input type="checkbox"/> খুবই					
6. লৰে কি আপনাৰে এরকম বল য, আপনাৰ ঘূমৰে সময়ৰ জন্য আপনাৰ জী বন্যাপনাৰ মান হ্রাসপ্ৰপতহচ?					
<input type="checkbox"/> মটেই না <input type="checkbox"/> হালকা ভাব <input type="checkbox"/> কিছুটা <input type="checkbox"/> উল্লেখযোগ্য <input type="checkbox"/> খুবই					
7. বৰজান ঘূমজনিত সময়ৰ জন্য আপনি কতটা চিন্তিত?					
<input type="checkbox"/> মটেই না <input type="checkbox"/> হালকা ভাব <input type="checkbox"/> কিছুটা <input type="checkbox"/> উল্লেখযোগ্য <input type="checkbox"/> খুবই					

ରାଜ୍ୟମିଳିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ନାହିଟ-ସିଫ୍ଟ) - ଘୂମର ସମସ୍ୟ (ଦିବିକାଳୀନ ତନୁଚ୍ଛେଦନ)

କମ୍ପାନୀ:

ନାମ:

* ନିମ୍ନରେ ସମସ୍ୟାମୂଳକ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏକ ଏକକ V ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ସବୁଥାରେ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରନ୍ତୁ।

--

* ନିମ୍ନରେ ସମସ୍ୟାମୂଳକ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏକ ଏକକ V ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ସବୁଥାରେ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରନ୍ତୁ।

	କିଛି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ	ହାଲକା ଭାବେ ସମସ୍ୟା	ସମସ୍ୟା	ଧୀର ସମସ୍ୟା
1. ଯତନ ବାଧ୍ୟତା ଓ ପଢ଼ନ୍ତୁ କରନ୍ତୁ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ଯତନ ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ଯତନ ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ଯତନ ସମସ୍ୟାମୂଳକ ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ବାଧ୍ୟତା ବାଧ୍ୟତା ସମୟ ଯତନ ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ଯତନ ବାଧ୍ୟତା ଓ ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ଯତନ ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ৱাজ্জিলীন কৱক্ষল (নাইট-শিফট) - ঘূমৰ সমস্যা (ঘূমৰ প্ৰকৃতি)

কম্পনী:

নাম:

* নিচিৰ প্ৰশ্নসমূহ পঢ়ুন এক একটী V চিনহ দৰা সবথেকে সঠিক উত্তৰটী নিৰ্দেশ কৰুন।

* নিচিৰ প্ৰশ্নসমূহ পঢ়ুন এক একটী V চিনহ দৰা সবথেকে সঠিক উত্তৰটী নিৰ্দেশ কৰুন।

1-4. গতমাস যাৰি ৱাজ্জিলীন কৱক্ষল/শিফট-এ ঘূমৰ সময়কাল ব অভিজ্ঞ হয়, স সমস্কক নিৰ্দেশিত প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দি।

1. কন সময় আপনি বন্ধিনায় গছন? ()ঘ. ()মি.
2. ঘূময় পড়ত আপনাৰ কতকম সময় লগেছ? ()ঘ. ()মি.
3. কন সময় আপনাৰ ঘূম জুগেছ? ()ঘ. ()মি.
4. প্ৰকৃতপক্ষে আপনি মটে কত ঘনটে ঘূময়িছন? ()ঘ. ()মি.

5. নিৰ্দেশিত কৱনসমূহৰ জনয় ঘূময় পড়ত কজ আপনি কতবৰ অসুবিধাৰ সক্ষুধিন হয়ছন?

	প্ৰায় জয় নয়	এক সপ্তাহে একবৰৰ কম	এক সপ্তাহে 1-2 বৰ	এক সপ্তাহে 3 বৰ
30 মনিটৰ মধব ঘূময় পড়ত পাৰন ন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
মধবাত্মজিত জগে উঠেছন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
বিশ্ৰাম কক্ষ যাৰাৰ জনয় জগে উঠেছন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
শায়তি থাককলীন প্ৰসংগক অসুবিধা	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
খুব জৰে নাকডক বা কশিৰ জনয়	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
প্ৰহল ঠান্ডাৰ জনয়	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
প্ৰহল গৰমৰ জনয়	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
দুঃস্বপ্ন বা অশান্তিৰ সপ্নৰ জনয়	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ব্যথাৰ জনয়	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
নয়নয় কৱনসমূহ ()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. গতমাস আপনাৰ ঘূমৰ প্ৰকৃতিৰে কিতব মূল্যয়ন কৰবন?

- খুব জল সামগ্ৰিকজব জলো সামগ্ৰিকজব খাৰাপ খুবই খাৰাপ

7. গতমাস ঘূমানৰে জনয় আপনি কতবৰ ঔষধৰ (ঘূমৰ সহায়জয়) সাহাযয় নিয়ছন?

- প্ৰায় জয় নয় সপ্তাহে একবৰৰ কম সপ্তাহে 1-2 বৰ সপ্তাহে 3 বৰ বা তৰ বশী

8. গতমাস, গাৰ্ড ইভ্যৰি চালা কৱাৰ সময় অথবা খাৰাৰ সময়, কিংবা সামাজিক ক্ৰিয়াকলাপ ব্ৰমতখাৰাৰ সময় জগে থাৰাৰ জনয় কতবৰ প্ৰশ্বেষ্ট কৱত হয়ছ?

- প্ৰায় জয় নয় সপ্তাহে একবৰৰ কম সপ্তাহে 1-2 বৰ সপ্তাহে 3 বৰ বা তৰ বশী

9. গতমাস আপনাৰ কজ সমাপ্তকৱত কতটী সমস্যা হয়ছ?

- একটুও না সমস্যা হয়নি সামান্য সমস্যা হয়ছ খুবই সমস্যা হয়ছ

রক্তমিথিল কামাল (নাইট শিট) - পাকস্মী ও কুম্ভকাস কন্নতবযধসমূহ

কম্পনী:

নাম:

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

* নচিরে প্লামমূহ 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 প্লাম প্লামদিন

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 প্লাম প্লামদিন

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 প্লাম প্লামদিন

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

- না হাঁ

রাঞ্জমিলীন কার্ফমাল (নাইট শিফট) - স্ত্র ক্যানসর

কম্পানী:

নাম:

* অত্রীত্র যদি আপনার কোন অসুস্থতা থাকে থাকে ত্রহল ত্র দয়া করে লিখুন।

* নিচের প্রশ্নসমূহ পড়ুন এবং একটি V চিহ্ন দ্বারা সবথেকে সঠিক উত্তরটি নির্দেশ করুন।

1. গত বছর কতবার আপনি নিজ স্ত্র ক্যানসরের সমস্জন পরীক্ষা করেছেন?

কখনো না স্বেচ্ছা ছয় মাস একবারের কম 3-6 মাস একবার
 1-2 মাস একবার একমাস দুবারের বেশী

2. দয়া করে আপনার সমস্ত উপসর্গসমূহের উল্লেখ করুন

আমার স্ত্র একটি মংসপনিড অনুভব করেছিল
 আমার স্ত্র বনতথকে রসকক্ষন হচছ
 আমার স্ত্র বনত চিডি ধরছ বা ভতির চুক যাচছ
 কোন উপসর্গ নেই

3. গত বছর কি আপনার স্ত্রের জন্য এক্স-র বা সনে গ্রাম করা হয়েছে?

না হই