|  |
| --- |
|  |
| **স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রশ্নমালা** |
|  |
|  |
| **ভারতের জন্য বাংলা ভাষার সংস্করণ** |
|  |
| *(Bengali version for India)* |

|  |
| --- |
| প্রতিটি শিরোনামের তলায়, **একটি** বাক্সে টিক চিহ্ন দেবেন যেখানে দিলে আপনার **আজকের** শরীর স্বাস্থ্যের অবস্থা সঠিকভাবে বোঝা যায়। |
| **হাঁটা চলা** |  |
| হাঁটা চলায় আমার কোনো অসুবিধা হয় না | ❑ |
| হাঁটা চলায় আমার অল্প কিছুটা অসুবিধা হয় | ❑ |
| হাঁটা চলায় আমার মাঝারি অসুবিধা হয়  | ❑ |
| হাঁটা চলায় আমার প্রবল অসুবিধা হয় | ❑ |
| আমি হাঁটা চলা করতে পারছিনা। | ❑ |
| **নিজের যত্ন নিজে নেওয়া** |  |
| নিজের ধোয়া-মোছা করতে বা কাপড় পরতে আমার কোনো অসুবিধা হয় না | ❑ |
| নিজের ধোয়া-মোছা করতে বা কাপড় পরতে আমার অল্প কিছুটা অসুবিধা হয় | ❑ |
| নিজের ধোয়া-মোছা করতে বা কাপড় পরতে আমার মাঝারি অসুবিধা হয় | ❑ |
| নিজের ধোয়া-মোছা করতে বা কাপড় পরতে আমার প্রবল অসুবিধা হয় | ❑ |
| নিজের ধোয়া-মোছা করতে বা কাপড় পরতে পারি না  | ❑ |
| **সাধারণ কাজকর্ম** *(যেমন স্বাভাবিক কাজকর্ম, পড়াশুনা, বাড়িঘরের কাজ, পরিবার বা অবসরের কাজ)* |  |
| সাধারণ কাজ কর্ম করতে আমার কোনো অসুবিধা হয় না | ❑ |
| সাধারণ কাজ কর্ম করতে আমার অল্প কিছুটা অসুবিধা হয় | ❑ |
| সাধারণ কাজ কর্ম করতে আমার মাঝারি অসুবিধা হয়  | ❑ |
| সাধারণ কাজ কর্ম করতে আমার প্রবল অসুবিধা হয় | ❑ |
| সাধারণ কাজ কর্ম করতে পারি না | ❑ |
| **গায়ে ব্যথা / খারাপ লাগা** |  |
| গায়ে কোনো ব্যথা নেই বা খারাপ লাগে না | ❑ |
| গায়ে অল্প কিছুটা ব্যথা হয় বা খারাপ লাগে | ❑ |
| গায়ে মাঝারি ব্যথা হয় বা খারাপ লাগে  | ❑ |
| গায়ে প্রবল ব্যথা হয় বা খারাপ লাগে | ❑ |
| গায়ে খুব বেশি ব্যথা হয় বা খারাপ লাগে | ❑ |
| **দুশ্চিন্তা / মনমরা ভাব** |  |
| আমার দুশ্চিন্তা বা মনমরা ভাব নেই | ❑ |
| আমার অল্প কিছুটা দুশ্চিন্তা বা মনমরা ভাব আছে | ❑ |
| আমার মাঝারি দুশ্চিন্তা বা মনমরা ভাব আছে | ❑ |
| আমার প্রবল দুশ্চিন্তা বা মনমরা ভাব আছে | ❑ |
| আমার খুব দুশ্চিন্তা হচ্ছে বা আমি খুব মনমরা আছি | ❑ |

সবচেয়ে ভাল স্বাস্থ্য যা আপনি কল্পনা করতে পারেন

|  |
| --- |
| আমরা জানতে চাই আপনার স্বাস্থ্য **আজকে** কতটা ভালো বা খারাপ আছে।  |
| এই স্কেলে 0 থেকে 100 পর্যন্ত নম্বর আছে। |
| 100 মানে সবচেয়ে ভাল স্বাস্থ্য যা আপনি কল্পনা করতে পারেন।0 মানে সবচেয়ে খারাপ স্বাস্থ্য যা আপনি কল্পনা করতে পারেন। |
| **আজকে** আপনার স্বাস্থ্য কেমন আছে তা চিহ্নিত করতে এই স্কেলের উপরে একটা X চিহ্ন দিন। |
| এবার আপনি যেখানে চিহ্ন লাগিয়েছেন সেই নম্বরটি নিচের বাক্সে লিখুন। |

আজ আপনার স্বাস্থ্য =

10

0

20

30

40

50

60

80

70

90

100

5

15

25

35

45

55

75

65

85

95

সবচেয়ে খারাপ স্বাস্থ্য যা আপনি কল্পনা করতে পারেন