ကိုးရီးယားလူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အလုပ်အကိုင်နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာဆေးပညာ

အထူးကျန်းမာရေး စာမေးပွဲ ပြန်လည်တည်းဖြတ်ပြီး စာစောင်

ကုမ္ပဏီ:
အမည်:

※ရောဂါရာဇဝင်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ (လူနာ ရာဇဝင်၊ မိသားစု ရာဇဝင်)

※အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖတ်ပြီး **လက်ရှိအခြေအနေကို [0]** ဖြင့် ဖော်ပြပါ။

၁။ သင်သည် အောက်ပါရောဂါများအနက်မှ တစ်ခုခုခံစားနေရကြောင်း စစ်ဆေးခံဖူးခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုပါ ရောဂါများအတွက် လက်ရှိတွင် ဆေးကုသမှုခံယူနေရခြင်း ရှိပါသလား?

ရောဂါ	လေဖြတ်	နှလုံးရောဂါ (နှလုံးဖောက်ခြင်း/ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း)	သွေးတိုး	ဆီးချို	သွေးထဲတွင် အဆီများခြင်း	တီဘီ	အခြား (ကင်ဆာအပါအဝင်)
ဆေးစစ်ချက်							
ဆေးကုသချက်							

၂။ သင့်မိဘများ၊ ညီအစ်ကိုများသို့မဟုတ် အစ်မ/ညီမများအနက်မှ အောက်ပါရောဂါတစ်ခုခုဖြင့် ဆုံးပါးဖူးသူ တစ်ဦးဦး ရှိပါသလား?

ရောဂါ	လေဖြတ်	နှလုံးရောဂါ (နှလုံးဖောက်ခြင်း/ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း)	သွေးတိုး	ဆီးချို	အခြား (ကင်ဆာအပါအဝင်)
ဟုတ်ကဲ့					

၃။ သင့်မှာ အသဲရောင်အသားဝါ ဘီပိုးရှိလား? ① ရှိသည် ② မရှိ ③ မသိပါ

※ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

၄။ အောက်ပါတို့ကို ဖတ်ပြီး သင့်လက်ရှိအခြေအနေကို ဖော်ပြပါ။

၄-၁။ သင့်ဘဝတလျှောက်လုံး စီးကရက် ၅ဘူး (၁၀၀လိပ်) ထက် ပိုသောက်ဖူးပါသလား?

① မသောက်ဖူးပါ။ (☞မေးခွန်း ၅သို့ သွားပါ)
② သောက်ဖူးပါသည်။ သို့သော် ယခု ဖြတ်လိုက်ပြီ။ (☞မေးခွန်း ၄-၂ သို့ သွားပါ)
③ သောက်ဖူးပါသည်။ ဆက်သောက်နေဆဲလည်း ဖြစ်သည်။ (☞ မေးခွန်း ၄-၃ သို့ သွားပါ)

၄-၂။ သင် အတိတ်ကာလတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့ပြီး ထို့နောက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခဲ့လျှင်:

ဆေးလိပ်မဖြတ်ခင် ဘယ်နှစ်နှစ် သင်ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့လဲ?	စုစုပေါင်း _____ နှစ်များ
ဆေးလိပ်မဖြတ်ခင် တစ်ရက်ကိုစီးကရက် ဘယ်နှစ်လိပ်သောက်ခဲ့လဲ?	_____ စီးကရက်

၄-၃။ သင်ဆေးလိပ် သောက်နေဆဲဖြစ်လျှင်

ဆေးလိပ်သောက်သည့် နှစ်ပေါင်းမည်မျှရှိပြီနည်း?	စုစုပေါင်း _____ နှစ်များ
ပျမ်းမျှ တစ်ရက်လျှင် စီးကရက် ဘယ်နှစ်လိပ်သောက်လဲ?	_____ စီးကရက်

※ အရက်

၅။ အောက်ပါတို့ကိုဖတ်ပြီး သင့်လက်ရှိအခြေအနေကို ဖော်ပြပါ။

၅-၁။ တစ်ပတ်ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ်သောက်လဲ?

□၀ □ ၁ □၂ □၃ □၄ □၅ □၆ □၇

၅-၂။ သောက်သုံးသည့်အခါတွင် တစ်ရက်လျှင် မည်မျှသောက်ပါသလဲ? (※အရက်အမျိုးအစားကို မထည့်စဉ်းစားပါနှင့်) (နှစ်ခွက်)

※ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု (လေ့ကျင့်ခန်း)

၆။ အောက်ပါမေးခွန်းများဖတ်ပြီးနောက် လွန်ခဲ့သော အပတ်ကပြုလုပ်ခဲ့သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို '√' အမှတ်အသားဖြင့် ဖော်ပြပါ။

၆-၁။ လွန်ခဲ့သည့်အပတ်က သင့်ကို မိနစ်၂၀ ထက်ကျော်လွန်ပြီး ပုံမှန်ထက်ပို၍ အသက်ပြင်းပြင်းရှူရစေသည့် ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို သင်ဘယ်နှစ်ရက်ပြုလုပ်ခဲ့လဲ (ဥပမာ: အပြေး၊အေရိုးဘစ်၊စက်ဘီးအမြန်စီး၊ တောင်တက် စသည်ဖြင့်)?

□၀ □ ၁ □၂ □၃ □၄ □၅ □၆ □၇

၆-၂။ လွန်ခဲ့သည့်အပတ်က သင့်ကို မိနစ်၃၀ ထက်ကျော်လွန်ပြီး ပုံမှန်ထက်ပို၍ အသက်အနည်းငယ် ပြင်းပြင်းရှူရသည့် အလယ်အလတ်-အဆင့်ရှိ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုများကို သင်ဘယ်နှစ်ရက်ပြုလုပ်ခဲ့လဲ (ဥပမာ: လမ်းမြန်မြန်လျှောက်ခြင်း၊စက်ဘီးပုံမှန်စီးခြင်း၊ကြမ်းပြင်တိုက်ခြင်း)?
※အဖြေ ၆-၁ နှင့်သက်ဆိုင်သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု မပါပါ။

□၀ □ ၁ □၂ □၃ □၄ □၅ □၆ □၇

၆-၃။ တခါလျှောက်လျှင် ၁၀မိနစ် အနည်းဆုံးနှင့် လွန်ခဲ့သည့်အပတ်က မိနစ်၃၀ ထက်ပိုပြီး ရက်ပေါင်းမည်မျှ လမ်းလျှောက်ခဲ့ပါသနည်း။ (ဥပမာ: ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လေ့ကျင့်ခန်း၊ အလုပ်သို့ အသွားအပြန် လမ်းလျှောက်ခြင်းအပါအ၀င် သို့မဟုတ် အားလပ်ချိန်အတွက်)?
※အဖြေ ၆-၁၊ ၆-၂ နှင့်သက်ဆိုင်သော ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု မပါပါ။

□၀ □ ၁ □၂ □၃ □၄ □၅ □၆ □၇

※ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း မေးခွန်းများ

၇။ လွန်ခဲ့သောဒီလအတွင်းလက္ခဏာများနှင့်ခံစားရလျင် အဖြေပေးပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း	လက္ခဏာ	ပြင်းထန်မှု		
		အမြင့်	အလယ်	မရှိ
အထွေထွေ	ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း			
	မကြာခဏ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု ခံစားရခြင်း			
	ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း အကျိတ်အခဲများစမ်းမိခြင်း			
အရေပြား	ယားယံခြင်းနှင့် ရောင်ယမ်းခြင်း			
	အရေပြားတွင် အင်ပြင်ထခြင်း			
	ဆံပင်၊လက်သည်း သို့မဟုတ် ခြေသည်းများ တွင် အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း			
	အရေပြားကြမ်းလာပြီး အက်ကွဲခြင်း			
မျက်လုံး	မျက်လုံးများ ယားယံပြီး မျက်ရည် မကြာခဏကျခြင်း			
	အမြင်အာရုံချို့ယွင်းလာခြင်း			
	မျက်လုံးများနီခြင်း သို့မဟုတ် နာလာခြင်း			
နား	ကောင်းကောင်းမကြားရခြင်း			
	နားထဲတွင် အသံမြည်ခြင်း			
နာခေါင်း	မကြာခဏ နာခေါင်း သွေးယိုခြင်း			
	နာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နာပိတ်ခြင်း			
	အနံ့ခံခက်ခဲခြင်း			
ပါးစပ်	သွေးယိုခြင်းနှင့်သွားဖုံးရောင်ခြင်း			
	အရသာခံရခက်ခဲခြင်း			
အစာခြေစနစ်	အစာအိမ်ထိုးအောင့်မှုခံစားရခြင်း			
	ပါးစပ်ထဲတွင် ဖန်ကပ်ကပ်အရသာခံစားရခြင်း			
	ဝမ်းချုပ်ခြင်း			
နလုံးသွေးကြော/ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း	လမ်းလျှောက်နေစဉ် ရင်ထဲတလုပ်လုပ်ဖြစ်ခြင်း			
	အလုပ်လုပ်စဉ်ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်း			
	ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း			
	အိပ်ရာနိုးချိန်တွင် ချောင်းဆိုးခြင်းသို့မဟုတ် ချွဲထခြင်း			
	အားလပ်ရက်ပြီးနောက်လုပ်ငန်းခွင်ပြန်လည် ဝင်ရောက်ချိန်တွင်ချောင်းဆိုးခြင်း			
ကျောရိုး/ခြေလက်များ	လက်မောင်း၊ ခြေထောက်များ နှင့် ပခုံးများ ကိုက်ခြင်း			
	ခြေနှင့်လက်များတုန်ခါခြင်းသို့မဟုတ် အားနည်းခြင်း			
	လက်နှင့်ခြေများ ထုံကျင်ခြင်း			
	အေးချိန်တွင် လက်ချောင်းများ ဖြူဖျော့လာခြင်း			
	ကျောနာခြင်း			

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း	လက္ခဏာ	ပြင်းထန်မှု		
		အမြင့်	အလယ်	မရှိ
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/အာရုံကြောစနစ်	ခေါင်းကိုက်ခြင်း			
	မူးဝေခြင်း			
	မှတ်ဉာဏ်ယိုယွင်းလာခြင်းနှင့် မေ့တတ်ခြင်း			
	ပူပန်သောကများခြင်းနှင့် အနားမရခြင်း			
	ဦးခေါင်းထုံကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် အရက်မူးသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း			
	အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း			
ဆီးသွားခြင်း/မျိုးပွားအင်္ဂါ	ဆီးသွားရန် ခက်ခဲခြင်း			
	ကိုယ်ခန္ဓာ ရောင်ရမ်းခြင်း			
	ရာသီသွေးမမှန်ခြင်း			
	ကိုယ်ဂန်ပျက်ကျဖူးခြင်း			

အခြားလက္ခဏာတစ်ခုခု ခံစားရဖူးခြင်းရှိလျှင်လည်း အောက်ပါကွက်လပ်တွင် ကျေးဇူးပြု၍ ၄င်းတို့ကိုဖော်ပြပါ။

* အလုပ်ချိန်တွင်း ကျန်းမာရေးပြဿနာများ(ကိုယ်လက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ) ကြုံတွေ့ဖူးပါသလား? □ဟုတ်ကဲ့ □မဟုတ်ပါ

*အလုပ်တွင် သင်ထိတွေ့ကိုယ်တွယ်ရသော ပစ္စည်းများကြောင့် သင့်တွင် ကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်မြင်ပါသလား? □ ဟုတ်ကဲ့ □ မဟုတ်ပါ

ဆရာဝန်၏ မှတ်ချက်များ	