



স্ন্যাপশট অবস্টেট্রিক ন্যাশনাল অ্যানেসথেটিক রিসার্চ প্রজেক্ট - SONAR (Snapshot Obstetric National Anaesthetic Research)

সিডারিয়ান ডেলিভারির পরে করণীয় CRF 2 – ডেলিভারির পর প্রথম দিন। সিডারিয়ান ডেলিভারির পরে 24 +/- 6 ঘণ্টার মধ্যে পূরণ করতে হবে। আপনি রোগীকে সাথে নিয়ে এটি পূরণ করতে পারেন অথবা তাদেরকে পার্ট 3- নিজেরা পূরণ করতে বলতে পারেন এবং পরে সংগ্রহ করতে পারেন।

অনুসন্ধানকারীর স্ক্রিপ্ট

আমি ডাক্তার/মিডওয়াইফ/রিসার্চ নার্স (নাম বলুন) (যদি আগে সম্মতি প্রক্রিয়ার সময় আপনার সাথে দেখা হয়ে থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে আবার নিজের পরিচয় দিন)। আপনি এই গবেষণায় অংশ নেওয়ার জন্য সম্মতি দিয়েছেন এবং এটি সম্পন্ন করতে প্রায় 10 মিনিট সময় লাগবে।

রোগী যদি সম্মত হন তবে অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি পূরণ করুন। রোগী যদি এই মুহূর্তে কথা বলতে না পারেন, তবে পরবর্তীতে কথা বলার জন্য পারস্পরিকভাবে সুবিধাজনক একটি সময় ঠিক করুন, তবে এটি অবশ্যই রোগীর তথ্য সংগ্রহের সময়সীমার মধ্যে হতে হবে। (ডেলিভারির পর 24 ঘণ্টা +/- 6 ঘণ্টা)

পার্ট 1- ডেমোগ্রাফিক/স্টাডি ডিটেলস

1.1 স্টাডি আইডি _____
(সেন্টার কোড + আইডি)

1.2 জাতিগোষ্ঠী

সাদা	মিশ্র বা একাধিক জাতিগোষ্ঠী	এশিয়ান, এশিয়ান ওয়েলশ বা এশিয়ান ব্রিটিশ	কালো, কালো ব্রিটিশ, কালো ওয়েলশ, ক্যারিবিয়ান বা আফ্রিকান	অন্যান্য
<input type="checkbox"/> ইংরেজ, ওয়েলশ, স্কটিশ, নর্দান আইরিশ, ব্রিটিশ <input type="checkbox"/> আইরিশ <input type="checkbox"/> জিপসি বা আইরিশ ট্রাভেলার <input type="checkbox"/> রোমা <input type="checkbox"/> অন্যান্য	<input type="checkbox"/> সাদা এবং কালো ক্যারিবিয়ান <input type="checkbox"/> সাদা এবং কালো আফ্রিকান <input type="checkbox"/> সাদা এবং এশিয়ান <input type="checkbox"/> অন্যান্য	<input type="checkbox"/> ভারতীয় <input type="checkbox"/> পাকিস্তানি <input type="checkbox"/> বাংলাদেশী <input type="checkbox"/> চীনা <input type="checkbox"/> অন্যান্য	<input type="checkbox"/> আফ্রিকান <input type="checkbox"/> ক্যারিবিয়ান <input type="checkbox"/> অন্যান্য	<input type="checkbox"/> আরব <input type="checkbox"/> অন্যান্য জাতিগোষ্ঠী: অন্য কোনো জাতিগোষ্ঠীর বর্ণনা করুন

1.3 শিক্ষা: আপনার সর্বোচ্চ শিক্ষাগত যোগ্যতা কি?

- কোনো যোগ্যতা নেই
- লেভেল 1 এবং এন্ট্রি লেভেলের যোগ্যতা:** 1 থেকে 4টি GCSE গ্রেড A* থেকে C, অন্য গ্রেডের যেকোনো GCSE, O লেভেল বা CSE (যেকোনো গ্রেড), 1টি AS লেভেল, NVQ লেভেল 1, ফাউন্ডেশন GNVQ, বেসিক বা এসেনশিয়াল স্কিলস
- লেভেল 2-এর যোগ্যতা:** 5 বা তার বেশি GCSE (A* থেকে C বা 9 থেকে 4), O লেভেল (পাস), CSE (গ্রেড 1), স্কুল সার্টিফিকেশন, 1টি A লেভেল, 2 থেকে 3টি AS লেভেল, VCE, ইন্টারমিডিয়েট বা হায়ার ডিপ্লোমা, ওয়েলশ ব্যাকালরিয়েট ইন্টারমিডিয়েট ডিপ্লোমা, NVQ লেভেল 2, ইন্টারমিডিয়েট GNVQ, সিটি অ্যান্ড গিল্ডস ক্র্যাফট, বিটেক ফার্স্ট বা জেনারেল ডিপ্লোমা, RSA ডিপ্লোমা
- অ্যাপ্রেন্টিসশিপ**
- লেভেল 3-এর যোগ্যতা:** 2 বা তার বেশি A লেভেল বা VCE, 4 বা তার বেশি AS লেভেল, হায়ার স্কুল সার্টিফিকেট, প্রোগ্রেশন বা অ্যাডভান্সড ডিপ্লোমা, ওয়েলশ ব্যাকালরিয়েট অ্যাডভান্স ডিপ্লোমা, NVQ লেভেল 3; অ্যাডভান্সড GNVQ, সিটি অ্যান্ড গিল্ডস অ্যাডভান্সড ক্র্যাফট, ONC, OND, বিটেক ন্যাশনাল, RSA অ্যাডভান্সড ডিপ্লোমা
- লেভেল 4 বা তার উপরের যোগ্যতা:** ডিগ্রি (BA, BSc), উচ্চতর ডিগ্রি (MA, PhD, PGCE), NVQ লেভেল 4 থেকে 5, HNC, HND, RSA হায়ার ডিপ্লোমা, বিটেক হায়ার লেভেল, পেশাদার যোগ্যতা (উদাহরণস্বরূপ, শিক্ষকতা, নার্সিং, অ্যাকাউন্টেন্সি)
- অন্যান্য:** ভোকেশনাল বা কাজ-সম্পর্কিত যোগ্যতা, ইংল্যান্ড বা ওয়েলসে অর্জিত অন্যান্য যোগ্যতা, ইংল্যান্ড বা ওয়েলসের বাইরে অর্জিত যোগ্যতা (সমমান যা উল্লেখ করা হয়নি বা অজানা)

1.4 কর্মসংস্থান:

- চাকরিজীবী
- কর্মচারীসহ সেলফ-এমপ্লয়েড
- কর্মচারী ছাড়া সেলফ-এমপ্লয়েড
- বেকার, কাজ খুঁজছেন বা শুরু করার অপেক্ষায় আছেন
- ছাত্র/ছাত্রী



- বাড়ি বা পরিবার দেখাশোনা করছেন
- দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থ বা প্রতিবন্ধী

আপনার চাকরি কি পূর্ণকালীন নাকি খন্ডকালীন?

- পূর্ণকালীন
- খন্ডকালীন
- প্রয়োজ্য নহে

1.5 স্বাস্থ্য: আপনি আপনার সাধারণ স্বাস্থ্যের বর্ণনা কীভাবে দেবেন?

- খুব ভালো
- ভালো
- মোটামুটি
- খারাপ
- খুব খারাপ

1.6 বাসস্থান: আপনি আপনার বর্তমান বাসস্থানের অবস্থার বর্ণনা কীভাবে দেবেন?

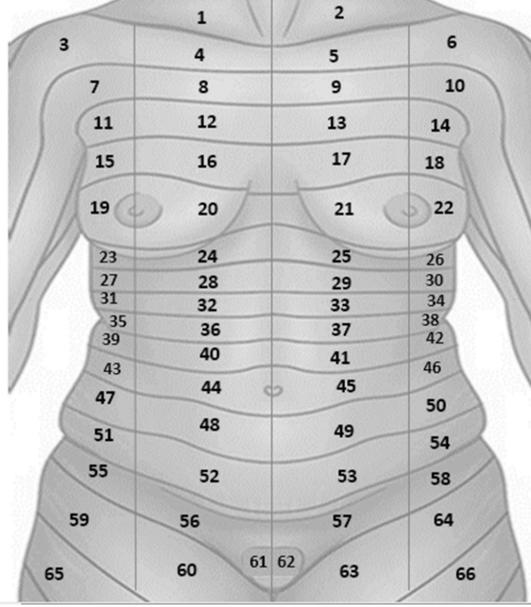
- সম্পূর্ণ নিজের বাড়ি
- মর্টগেজ বা লোনের সাহায্যে নিজের বাড়ি
- আংশিক ভাড়া এবং আংশিক মর্টগেজ (শেয়ার্ড ওনারশিপ)
- ভাড়া
- বিনা ভাড়ায় থাকেন (আত্মীয় বা বন্ধুর সম্পত্তিতে বিনা ভাড়ায় থাকা সহ) (অবৈধ দখল বাদে)
- বলতে চাই না

1.7 প্রতিবন্ধী: আপনি কি নিজেকে প্রতিবন্ধী হিসাবে বর্ণনা করবেন?

- হ্যাঁ
- না

পার্ট 2 - অপারেশনকালীন ব্যথা

2.1.1 আপনার বাচ্চা ডেলিভারির অপারেশনের সময় আপনার কি ব্যথা হয়েছিল?	<input type="checkbox"/> হ্যাঁ <input type="checkbox"/> না										
2.1.2 যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে যখন আপনার ব্যথা সবচেয়ে বেশি ছিল, তখন এটি কতটা খারাপ ছিল? 0 = ব্যথা নেই, 10 = কল্পনাতীত সবচেয়ে কষ্টদায়ক ব্যথা	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.1.3 এই অপশনগুলি থেকে, আপনার ব্যথা কখন হয়েছিল:	<input type="checkbox"/> সার্জারির একদম শুরুতে/প্রথম কাটার সময় <input type="checkbox"/> আপনার বাচ্চা ডেলিভারি হওয়ার আগে <input type="checkbox"/> যখন আপনার বাচ্চা ডেলিভারি হচ্ছিল <input type="checkbox"/> আপনার বাচ্চা ডেলিভারি হওয়ার পরে যদি আপনার বাচ্চা ডেলিভারি হওয়ার পরে হয়, আরও স্পষ্ট করে বলুন: <input type="checkbox"/> আপনার বাচ্চা ডেলিভারি হওয়ার পর পর <input type="checkbox"/> সার্জারি শেষ হওয়ার কাছাকাছি সময়ে <input type="checkbox"/> নিশ্চিত নই										
2.1.4 অনুগ্রহ করে যেকোনো সংখ্যাতে গোল চিহ্ন দিন যা নির্দেশ করে যে শরীরের কোথায় তারা ব্যথা অনুভব করেছে											



পার্ট ৩ - ডেলিভারি পরবর্তী ব্যথার স্কেল

3.1 আপনি গত 24 ঘন্টায় (+/- 6ঘন্টা) ব্যথার তীব্রতা কতটা অনুভব করেছেন (মৌখিক রেটিং স্কেল 0-10) 0 = ব্যথা নেই, 10 = কল্পনাতেই সবচেয়ে কষ্টদায়ক ব্যথা

বিশ্রামরত অবস্থায়	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
চলাচল অবস্থায়	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3.2 আপনি গত 24 ঘন্টায় আপনার সাধারণ স্বাস্থ্যের অবস্থাকে কীভাবে মূল্যায়ন করবেন?

স্বাস্থ্যের সবচেয়ে কল্পনাতেই খারাপ অবস্থা 😞 _____ 😊 স্বাস্থ্যের কল্পনাযোগ্য সর্বোত্তম অবস্থা

গত 24 ঘন্টায় আপনার কেমন অনুভূতি হচ্ছে তা উপরের স্কেলে ক্রস চিহ্ন দিয়ে চিহ্নিত করুন।

অনুসন্ধানকারী কর্তৃক পূরণ করার জন্য:

বিশ্ব স্বাস্থ্য VAS স্কেল ___/100

পার্ট 4 ম্যাটারনাল সন্তুষ্টির স্কেল

এই পরবর্তী অংশটি আপনাকে অপারেটিং থিয়েটারে আপনার অভিজ্ঞতার কথা বলতে বলে, আপনার বর্তমান অবস্থা নয়

নম্বর.	প্রতিক্রিয়া	পুরোপুরি অসম্মত				পুরোপুরি সম্মত			
অ্যানেস্থেটিক:									
1	অপারেটিং রুমে আমি ব্যথামুক্ত ছিলাম	1	2	3	4	5	6	7	
2	আমি অনুভব করেছি যে অ্যানেস্থেটিক আমি পেয়েছি তা আমার জন্য নিরাপদ	1	2	3	4	5	6	7	
3	আমি অনুভব করেছি যে, অ্যানেস্থেটিক আমি পেয়েছি তা আমার সন্তানের জন্য নিরাপদ	1	2	3	4	5	6	7	
4	আমার পিঠে সুই ঢুকানোর সময় আমার কোনো ব্যথা ছিল না।	1	2	3	4	5	6	7	
পিঠে সুই ঢুকানো:									
5	সুইটি সহজেই আমার পিঠে ঢুকানো হয়েছিল	1	2	3	4	5	6	7	
6	যখন আমার পিঠে সুই ঢুকানো হয়েছিল তখন আমি আরামদায়ক অবস্থানে ছিলাম।	1	2	3	4	5	6	7	
পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া:		পুরোপুরি অসম্মত				পুরোপুরি সম্মত			



অপারেটিং রুমে আমি নিম্নলিখিতগুলি অনুভব করিনি:									
7	কাঁপুনি	1	2	3	4	5	6	7	
8	শুষ্ক ঠোঁট/মুখ	1	2	3	4	5	6	7	
9	শুষ্ক গলা	1	2	3	4	5	6	7	
10	মানসিক পরিবর্তন	1	2	3	4	5	6	7	
শিশু জন্ম দেওয়ার 24 ঘন্টা (+/- 6 ঘন্টা) পর, আমি যা অনুভব করিনি:									
11	পিঠে সমস্যা	1	2	3	4	5	6	7	
12	চুলকানি	1	2	3	4	5	6	7	
পারিপার্শ্বিক অবস্থা: অপারেটিং রুমে, সার্জারির সময়, আমি যা করতে সক্ষম ছিলাম:		পুরোপুরি অসম্মত				পুরোপুরি সম্মত			
13	পার্টনারের সাথে যোগাযোগ	1	2	3	4	5	6	7	
14	বাচ্চাকে অনুভব করা	1	2	3	4	5	6	7	
15	নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ	1	2	3	4	5	6	7	
16	স্টাফদের সাথে যোগাযোগ	1	2	3	4	5	6	7	
17	ডেলিভারির পর বাচ্চাকে দেখা	1	2	3	4	5	6	7	
18	ডেলিভারির পর বাচ্চাকে আলিঙ্গন করা	1	2	3	4	5	6	7	
19	অপারেশন/সন্তান জন্ম দেওয়ার সময় স্টাফরা কী করছিলেন আমি সবকিছুই বুঝতে পেরেছিলাম	1	2	3	4	5	6	7	
20	অপারেটিং রুমের পরিবেশ আমার অনুকূলে মনে হয়েছিল	1	2	3	4	5	6	7	
21	ডেলিভারির পর বাচ্চাকে দুধ খাওয়াতে সক্ষম হয়েছিলাম	1	2	3	4	5	6	7	
22	সিজারিয়ানের পর আমি দ্রুত সুস্থ হয়েছিলাম	1	2	3	4	5	6	7	
অনুসন্ধানকারী কর্তৃক পূরণ করতে হবে: ম্যাটারনাল সন্তুষ্টির স্কের /154									

পার্ট 5 - ম্যাটারনাল কমফোর্ট

এই পরবর্তী অংশটি আপনাকে অপারেটিং থিয়েটারে আপনার অভিজ্ঞতার কথা বলতে বলে, আপনার বর্তমান অবস্থা নয়

নম্বর	প্রতিক্রিয়া	পুরোপুরি অসম্মত				পুরোপুরি সম্মত		
1	অপারেটিং রুমে আমার একটি ইতিবাচক ডেলিভারির অভিজ্ঞতা হয়েছিল	1	2	3	4	5	6	7
2	সার্জারির সময় অ্যানেস্থেটিস্ট আমাকে যা বলেছিলেন তা আমি বুঝতে পেরেছিলাম	1	2	3	4	5	6	7



3	অপারেটিং রুমে স্টাফদের কাছ থেকে আমি পর্যাপ্ত সাপোর্ট পেয়েছিলাম	1	2	3	4	5	6	7
4	অপারেটিং রুমে সিজারিয়ান ডেলিভারির সময় আমার কোনো ধরনের ব্যথা ছিলো না।	1	2	3	4	5	6	7
5	অপারেটিং রুমে সিজারিয়ান সেকশনে আমার যতেষ্ট ব্যথা উপশম হয়েছে।	1	2	3	4	5	6	7

পার্ট 6 দুশ্চিন্তার মূল্যায়ন। সিজারিয়ান করার সিদ্ধান্ত এবং অপারেশনের মধ্যবর্তী সময়ের কথা চিন্তা করুন।

সিজারিয়ান ডেলিভারির পূর্বে আমার দুশ্চিন্তার জন্য আমি স্কের দিবো:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

পার্ট 7 কমিউনিকেশন রেটিং/ফিডব্যাক

আপনার যদি ব্যথা হয় তবে সার্জারির সময় ব্যথা উপশমের যে অপশনগুলি আছে তাদের মধ্যে যোগসূত্র কীভাবে মূল্যায়ন করবেন?

সংখ্যাসূচক রিপোর্টিং স্কেল যেখানে:

0 = কল্পনাতীত সবচেয়ে খারাপ যোগাযোগ

100 = সর্বোত্তম সম্ভাব্য যোগাযোগ

	হ্যাঁ	না	নিশ্চিত নই
অপারেটিং রুমে আপনি কি আপনার অ্যানেস্থেটিস্টকে আপনার ব্যথার কথা বলেছিলেন?			
আপনাকে কি অপারেটিং রুমে ব্যথা উপশমের জন্য আরও উপায় অফার করা হয়েছিল?			

আপনি কি গবেষণা দলকে আর কিছু জানাতে চান? অনুগ্রহ করে, এখানে আপনার অতিরিক্ত কোনো দুশ্চিন্তা বা মন্তব্য নিশ্চিত্তে যোগ করুন:

সিজারিয়ান ডেলিভারির পরে করণীয় CRF 3 - মধ্যম মেয়াদী ফলাফল।
সিজারিয়ান ডেলিভারির পরে 6 সপ্তাহ +/- 3 দিন পরে রোগীর সাথে টেলিফোন কলের মাধ্যমে
যোগাযোগ করা হয়েছে। আপনার সময় এবং প্রচেষ্টার জন্য ধন্যবাদ।

অনুসন্ধানকারীর জন্য স্ক্রিপ্ট											
আমি ডাক্তার/মিডওয়াইফ/রিসার্চ নার্স (নাম বলুন) যদি আগে সম্মতি প্রক্রিয়ার সময় আপনার সাথে দেখা হয়ে থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে আবার নিজের পরিচয় দিন। আপনি এই গবেষণায় অংশ নেওয়ার জন্য সম্মতি দিয়েছেন এবং এটি সম্পন্ন করতে প্রায় 10-15 মিনিট সময় লাগবে। রোগী যদি সম্মত হন তবে অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি পূরণ করুন। রোগী যদি এই মুহূর্তে কথা বলতে না পারেন, তবে পরবর্তীতে কথা বলার জন্য পারস্পরিকভাবে সুবিধাজনক একটি সময় ঠিক করুন, তবে এটি অবশ্যই রোগীর তথ্য সংগ্রহের সময়সীমার মধ্যে হতে হবে। (ডেলিভারির পর 6 সপ্তাহ +/- 3 দিন)											
পার্ট 1 স্টাডি ডিটেইলস											
স্টাডি আইডি				তারিখ সময় CRF 3 সমাপ্তি (দিন/মাস/বছর) (ঘন্টা/মিনিট)							
পার্ট 2 প্রসবোত্তর ব্যথা											
আপনি গত 24 ঘণ্টায় (ডেলিভারির 6 সপ্তাহ +/- 3 দিন পরে) কতটা তীব্র ব্যথা অনুভব করেছেন? 0 = ব্যথা নেই, 10 = সবচেয়ে খারাপ ব্যথা যা কল্পনা করা যায়											
বিশ্রামের অবস্থায়	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
চলাচল অবস্থায়	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
পার্ট 3 এডিনবার্গ পোস্টনেটাল ডিপ্রেসন স্কেল											
অনুসন্ধানকারীর জন্য নোট:											
প্রসবোত্তর বিষণ্ণতা হল সন্তান ধারণের সবচেয়ে কমন জটিলতা। 10-প্রশ্নের এডিনবার্গ পোস্টনেটাল ডিপ্রেসন স্কেল (EPDS) "পেরিনেটাল" বিষণ্ণতার ঝুঁকিতে থাকা রোগীদের শনাক্ত করার একটি মূল্যবান এবং কার্যকর উপায়। EPDS স্কেল ক্লিনিকাল জাজমেন্টকে নির্দেশ করে না। যদি অনুসন্ধানকারীরা 11-এর বেশি স্কোর পান, বা 10 নম্বরের প্রশ্নে 'কখনোই না' ছাড়া অন্য কিছু উত্তর পান: অনুগ্রহ করে আপনার রোগীকে এ বিষয়ে আরও আলোচনা করার জন্য জিপির সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে উৎসাহিত করুন। অনুগ্রহ করে তাদেরকে জানান যে আমরা তাদেরকে আরও রিসোর্স সহ একটি চিঠি পাঠাবো এবং তাদের জিপিকেও স্কোর জানিয়ে একটি চিঠি পাঠাবো। এডিনবার্গ পোস্টনেটাল ডিপ্রেসন স্কেল ব্যবহারের নির্দেশনা: 1. মাকে জিজ্ঞেস করা হয় গত সাত দিনে তিনি কেমন অনুভব করেছেন তার সবচেয়ে কাছাকাছি উত্তর দিতে; 2. সব আইটেম পূরণ করতে হবে; 3. উত্তরদাতা যাতে অন্যদের সাথে তাদের উত্তর নিয়ে আলোচনা না করেন সে বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। উত্তরগুলি অংশগ্রহণকারীর নিজের কাছ থেকে আসতে হবে, যদি না তার সীমিত ইংরেজি জ্ঞান বা বোঝার ক্ষেত্রে সমস্যা থাকে। প্রসবোত্তর বিষণ্ণতায় ভুগছেন এমন ব্যক্তিদের একা বোধ করার দরকার নেই। তারা পি অ্যান্ড পোস্টনেটাল ডিপ্রেসন অ্যাডভাইস অ্যান্ড সাপোর্ট (PANDAS) এবং ম্যাটারনাল মেন্টাল হেলথ অ্যালায়েন্স ওয়েবসাইট এবং https://www.birthtraumaassociation.org.uk এর মতো গ্রুপগুলির ওয়েবসাইটে কাঙ্ক্ষিত তথ্য পেতে পারেন। প্রতিটি প্রশ্নে 0-3 স্কোর দেওয়া হয়। 'a' উত্তরের জন্য 0 এবং 'd' উত্তরের জন্য 3। সর্বোচ্চ স্কোর 30।											
অনুসন্ধানকারীর স্ক্রিপ্ট											
যেহেতু আপনি সম্প্রতি, গত প্রায় 6 সপ্তাহের মধ্যে একটি বাচ্চার জন্ম দিয়েছেন, তাই আমরা আপনার কাছে জানতে চাই আপনি এখন কেমন আছেন। যদি আপনি কিছু না বুঝতে পারেন বা কোনো কিছু স্পষ্ট না হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে											

আমাকে থামিয়ে দিবেন। এখানে কোনো সঠিক বা ভুল উত্তর নেই। অনুগ্রহ করে সেই উত্তরটি দিন যা গত সাত দিনে আপনার অনুভূতির সবচেয়ে কাছাকাছি – শুধুমাত্র আপনি সিজারিয়ান সেকশনের পর থেকে আজ পর্যন্ত কেমন অনুভব করছেন তা নয়। প্রথমে, আমি দশটি প্রশ্ন পড়ে শোনাব। প্রতিটি প্রশ্নের চারটি করে সম্ভাব্য উত্তর আছে। একটির বেশি উত্তর বেছে নেওয়া যাবে না।

অনুসন্ধানকারীর জন্য নোট: প্রথমে প্রতিটি প্রশ্নের চারটি অপশন পড়ে শোনান। তারপর উত্তরদাতাকে তাদের ক্ষেত্রে যেটি প্রযোজ্য তা বেছে নিতে বলুন। প্রয়োজনে প্রশ্ন এবং অপশনগুলি আবার পড়ে শোনান। প্রতিটি শিরোনামের নীচে উপযুক্ত বক্সে টিক চিহ্ন দিন। আপনার হয়তো উত্তরদাতাকে বারবার মনে করিয়ে দিতে হতে পারে যে সময়কাল হচ্ছে গত সাত দিন।

1	গত সাত দিনে: আমি হাসতে পেরেছি এবং সবকিছুর মধ্যে মজার দিকটা দেখতে পেরেছি	a. যতটা আগে পারতাম ঠিক ততটাই b. এখন ততটা না c. নিশ্চিতভাবে এখন ততটা না d. একেবারেই না
2	আমি আগ্রহ নিয়ে সবকিছু প্রত্যাশা করেছি	a. যতটা আগে করতাম ঠিক ততটাই b. আগের চেয়ে একটু কম c. আগের চেয়ে অনেক কম d. প্রায় একেবারেই না
3	কোনো কিছু ভুল হলে আমি অযথা নিজেকে দোষ দিয়েছি	a. হ্যাঁ, বেশিরভাগ সময় b. হ্যাঁ, কিছু সময় c. খুব বেশি না d. না, কখনোই না
4	আমি বিনা কারণে উদ্বিগ্ন বা চিন্তিত হয়েছি	a. না, একেবারেই না b. প্রায় কখনোই না c. হ্যাঁ, মাঝে মাঝে d. হ্যাঁ, খুব ঘন ঘন
5	আমি বিনা কারণে ভীত বা আতঙ্কিত হয়েছি	a. হ্যাঁ, বেশ অনেকবার b. হ্যাঁ, মাঝে মাঝে c. না, খুব বেশি না d. না, একেবারেই না
6	সবকিছু আমার নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যাচ্ছে	a. হ্যাঁ, বেশিরভাগ সময় আমি মোটেই সামলাতে পারছি না b. হ্যাঁ, মাঝে মাঝে আমি স্বাভাবিকের মতো সামলাতে পারছি না c. না, বেশিরভাগ সময় আমি বেশ ভালোভাবেই সামলাতে পেরেছি d. না, আগের মতোই সামলাতে পেরেছি
7	আমি এতটাই অসুখী ছিলাম যে ঘুমাতে কষ্ট হয়েছে	a. হ্যাঁ, বেশিরভাগ সময় b. হ্যাঁ, মাঝে মাঝে c. খুব বেশি না d. না, একেবারেই না
8	আমি দুঃখিত বা বিষণ্ণতা বোধ করেছি	a. হ্যাঁ, বেশিরভাগ সময় b. হ্যাঁ, বেশ প্রায়ই c. খুব বেশি না d. না, একেবারেই না
9	আমি এতটাই অসুখী ছিলাম যে কেঁদেছি	a. হ্যাঁ, বেশিরভাগ সময় b. হ্যাঁ, বেশ প্রায়ই c. মাঝে মধ্যে d. না, কখনোই না
10	নিজের ক্ষতি করার চিন্তা আমার মনে এসেছে	a. হ্যাঁ, বেশ প্রায়ই b. মাঝে মাঝে c. খুব কমই d. কখনোই না
অনুসন্ধানকারীর জন্য: EPDS স্কোর পূরণ করুন ____/ 30		

পার্ট 4 – GAD7 – সাধারণ উদ্বেগ সংক্রান্ত ব্যাধির মূল্যায়ন

অনুসন্ধানকারীর জন্য নোট:

GAD-7 হল সাধারণ উদ্বেগ সংক্রান্ত ব্যাধির স্ক্রিনিংয়ের জন্য একটি বৈধ এবং কার্যকর টুল। 15-এর বেশি স্কোর করা রোগীরা সম্ভবত গুরুতর উদ্বেগ সংক্রান্ত ব্যাধিতে ভুগছেন। GAD-7 স্কোর ক্লিনিকাল জাজমেন্টকে নির্দেশ করে না।

যদি অনুসন্ধানকারীরা 15-এর বেশি স্কোর পান:

অনুগ্রহ করে আপনার রোগীকে এ বিষয়ে আরও আলোচনা করার জন্য জিপির সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে উৎসাহিত করুন। অনুগ্রহ করে তাদেরকে জানান যে আমরা তাদেরকে আরও রিসোর্স সহ একটি চিঠি পাঠাবো এবং তাদের জিপিকেও স্কোর জানিয়ে একটি চিঠি পাঠাবো।

GAD7 ব্যবহারের নির্দেশনা:

রোগীকে গত দুই সপ্তাহ কেমন অনুভব করেছেন তার সবচেয়ে কাছাকাছি একটি উত্তর দিতে বলা হয়

GAD-7 দুশ্চিন্তার মাত্রা স্কেরিং:

এটি যথাক্রমে "একেবারেই না," "কয়েকদিন," "অর্ধেকের বেশি দিন," এবং "প্রায় প্রতিদিন" উত্তর ক্যাটাগরিতে 0, 1, 2, এবং 3 স্কোর বরাদ্দ করে গণনা করা হয়। সাত আইটেমের GAD-7 মোট স্কোর 0 থেকে 21 পর্যন্ত।

0-4: নূন্যতম দুশ্চিন্তা, 5-9 হালকা দুশ্চিন্তা; 10-14 মাঝারি দুশ্চিন্তা; 15-21: গুরুতর দুশ্চিন্তা

অনুসন্ধানকারীর জন্য স্ক্রিপ্ট:

এরপর, আমি সাতটি প্রশ্ন পড়ে শোনাবো। প্রতিটি প্রশ্নের চারটি করে সম্ভাব্য উত্তর আছে। একটির বেশি উত্তর বেছে নেওয়া যাবে না। আমি প্রশ্নটি আবার বলতে পারি এবং কিছু বুঝতে না পারলে আমাকে জানাবেন। এখানে কোনো সঠিক বা ভুল উত্তর নেই। অনুগ্রহ করে গত দুই সপ্তাহে আপনি কেমন অনুভব করেছেন তার কাছাকাছি একটি উত্তর দিন, শুধুমাত্র আপনি সিজারিয়ান সেকশনের পর থেকে আজ পর্যন্ত কেমন অনুভব করেছেন তা নয়।

(ইন্টারভিউয়ারের জন্য নোট: প্রথমে প্রতিটি প্রশ্নের চারটি অপশন পড়ুন। তারপর উত্তরদাতাকে কোনটি তাদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য তা বেছে নিতে বলুন। প্রয়োজনে প্রশ্ন এবং অপশনগুলি আবার বলুন। প্রতিটি শিরোনামের নিচে উপযুক্ত বক্সে টিকচিহ্ন দিন। দিন। আপনার হয়তো উত্তরদাতাকে বারবার মনে করিয়ে দিতে হতে পারে যে সময়কাল হচ্ছে গত দুই সপ্তাহ)

গত দুই সপ্তাহে, নিচের সমস্যাগুলি আপনাকে কতটা বিরক্ত করেছে?	একেবারেই না	কয়েকদিন	অর্ধেকের বেশি দিন	প্রায় প্রতিদিন
1) নার্ভাস, দুশ্চিন্তা বা অস্থিরতা অনুভব করা	0	1	2	3
2) দুশ্চিন্তা থামাতে বা নিয়ন্ত্রণ করতে না পারা	0	1	2	3
3) বিভিন্ন বিষয় নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তা করা	0	1	2	3
4) শান্ত হতে সমস্যা	0	1	2	3
5) এতটাই অস্থির যে স্থির হয়ে বসতে কষ্ট হয়	0	1	2	3
6) সহজেই বিরক্ত বা খিটখিটে হয়ে যাওয়া	0	1	2	3
7) যেন কিছু ভয়ানক কিছু ঘটতে পারে বলে ভীত হওয়া	0	1	2	3

অনুসন্ধানকারীর জন্য: EPDS স্কোর পূরণ করুন ___ / 21

পার্ট 4 PCL-5 পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার চেকলিস্ট

অনুসন্ধানকারীর জন্য নোট:

PCL-5 হল পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার স্ক্রিনিংয়ের জন্য একটি বৈধ টুল। যে মায়েরা 30-এর বেশি স্কোর করেন, তারা সম্ভবত গুরুতর উদ্বেগ সংক্রান্ত ব্যাধিতে ভুগছেন। PCL স্কোর ক্লিনিকাল জাজমেন্টকে নির্দেশ করে না।

যদি অনুসন্ধানকারীরা 30-এর বেশি স্কোর পান:

অনুগ্রহ করে আপনার রোগীকে এ বিষয়ে আরও আলোচনা করার জন্য জিপির সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে উৎসাহিত করুন। অনুগ্রহ করে তাদেরকে জানান যে আমরা তাদেরকে আরও রিসোর্স সহ একটি চিঠি পাঠাবো এবং

তাদের জিপিকেও স্কোর জানিয়ে একটি চিঠি পাঠাবো।

PCL-5 ব্যবহারের নির্দেশাবলী: রোগীকে গত এক মাস কেমন অনুভব করেছেন তার সবচেয়ে কাছাকাছি একটি উত্তর দিতে বলা হয়

অনুসন্ধানকারীর জন্য স্ক্রিপ্ট:

এরপর আমি মানুষ মাঝে মাঝে খুব মানসিক চাপের অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয় এমন বিশটি সমস্যার একটি তালিকা পড়ে শোনাবো। যা এই প্রশ্নপত্রের উদ্দেশ্যই, চাপপূর্ণ অভিজ্ঞতাটি আপনার প্রসবকালীন অপারেটিং রুমের অভিজ্ঞতার সাথে সম্পর্কিত। প্রতিটি প্রশ্নের পাঁচটি করে সম্ভাব্য উত্তর আছে। একটির বেশি উত্তর বেছে নেওয়া যাবে না। আমি প্রয়োজনে আবার বলতে পারি এবং কিছু স্পষ্ট না হলে আমাকে অবশ্যই জানাবেন। এখানে কোনো সঠিক বা ভুল উত্তর নেই। অনুগ্রহ করে গত এক মাসে আপনি কেমন অনুভব করেছেন তার কাছাকাছি একটি উত্তর দিন, শুধুমাত্র আপনি সিজারিয়ান সেকশনের পর থেকে আজ পর্যন্ত কেমন অনুভব করছেন তা নয়।

(অনুসন্ধানকারীর জন্য নোট: প্রথমে প্রতিটি প্রশ্নের পাঁচটি অপশন পড়ে শোনান। তারপর উত্তরদাতাকে তাদের ক্ষেত্রে যেটি প্রযোজ্য তা বেছে নিতে বলুন। প্রয়োজনে প্রশ্ন এবং অপশনগুলি আবার পড়ে শোনান। প্রতিটি শিরোনামের নীচে উপযুক্ত বক্রে টিক চিহ্ন দিন। আপনার হয়তো উত্তরদাতাকে বারবার মনে করিয়ে দিতে হতে পারে যে সময়কাল হচ্ছে গত এক মাস)

Q	প্রতিক্রিয়া	একেবারেই না	সামান্য	মাঝারি	বেশ খানিকটা	অত্যন্ত বেশি
1	বারবার মানসিক চাপের অভিজ্ঞতার বিরক্তিকর এবং অযাচিত স্মৃতি?	0	1	2	3	4
2	বারবার মানসিক চাপের অভিজ্ঞতার বিরক্তিকর স্বপ্ন?	0	1	2	3	4
3	হঠাৎ এমন অনুভব করা বা এমন আচরণ করা যেন মানসিক চাপের অভিজ্ঞতাটি আবার ঘটছে (এমন যেন আপনি আবার সেখানে ফিরে গিয়ে সেটি আবার অনুভব করছেন)?	0	1	2	3	4
4	যখন কোন মানসিক চাপের অভিজ্ঞতার কথা মনে পড়ে তখন খুব বিচলিত বোধ করা?	0	1	2	3	4
5	যখন কোন মানসিক চাপের অভিজ্ঞতার কথা মনে পড়ে তখন শারীরিকভাবে তীব্র প্রতিক্রিয়া (যেমন, হৃদস্পন্দন বেড়ে যাওয়া, শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া, ঘেমে যাওয়া)?	0	1	2	3	4
6	মানসিক চাপের অভিজ্ঞতার সাথে সম্পর্কিত স্মৃতি, চিন্তা বা অনুভূতি এড়িয়ে চলা?	0	1	2	3	4
7	মানসিক চাপের অভিজ্ঞতার বাহ্যিক ধারক এড়িয়ে চলা (যেমন, মানুষ, স্থান, কথাবার্তা, কার্যক্রম, বস্তু বা পরিস্থিতি)?	0	1	2	3	4
8	মানসিক চাপের অভিজ্ঞতার গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলি মনে করতে সমস্যা?	0	1	2	3	4
9	নিজের, অন্য লোকজন বা পৃথিবী সম্পর্কে তীব্র নেতিবাচক বিশ্বাস (যেমন, এরকম চিন্তা করা: আমি খারাপ, আমার মধ্যে কিছু গুরুতর সমস্যা আছে, কারও উপর আস্থা রাখা যায় না, পৃথিবীটা সম্পূর্ণ বিপজ্জনক)?	0	1	2	3	4
10	মানসিক চাপের অভিজ্ঞতা বা তার পরে যা ঘটেছে তার জন্য নিজেকে বা অন্য কাউকে দোষ দেওয়া?	0	1	2	3	4
11	ভয়, আতঙ্ক, রাগ, অপরাধবোধ বা লজ্জার মতো তীব্র নেতিবাচক অনুভূতি?	0	1	2	3	4
12	যে কাজগুলি আগে উপভোগ করতেন সেগুলিতে আগ্রহ হারানো?	0	1	2	3	4

13	অন্য মানুষদের থেকে দূরত্ব বা বিচ্ছিন্নতা অনুভব করা?	0	1	2	3	4
14	ইতিবাচক অনুভূতি অনুভব করতে সমস্যা (যেমন, সুখ অনুভব করতে না পারা বা কাছের মানুষদের প্রতি ভালোবাসার অনুভূতি প্রকাশ করতে না পারা)?	0	1	2	3	4
15	খিটখিটে আচরণ, রাগের প্রকাশ, বা আক্রমণাত্মক আচরণ?	0	1	2	3	4
16	অতিরিক্ত ঝুঁকি নেওয়া, বা এমন কাজ করা যা আপনার ক্ষতি করতে পারে?	0	1	2	3	4
17	অতি-সতর্ক থাকা বা সজাগ বা সাবধান থাকা।	0	1	2	3	4
18	চমকে ওঠা বা সহজেই ভয় পেয়ে যাওয়া?	0	1	2	3	4
19	মনোযোগ দিতে সমস্যা?	0	1	2	3	4
20	ঘুমাতে যাওয়া বা ঘুমিয়ে থাকতে সমস্যা?	0	1	2	3	4

অনুসন্ধানকারীর জন্য: PCL-5 স্কের পূরণ করুন _____/80