
प्रश्नावली

()

प्रश्नावली

संपूर्ण नांव आणि पत्ता :

वय :

लिंग :

पुरुष / स्त्री

1. निवासस्थान :

- आपण राहता ती जागा स्वतःची/भाड्याची ? स्वतःची/भाड्याची
- जागा अपूरी असल्यामुळे फार गैरसोय होते काय ? होय / नाही
- आपण राहता तो परिसर स्वच्छतेच्या व इतर दृष्टीने आरोग्याला योग्य आहे काय ? होय / नाही

2. वैवाहिक व आर्थिक परिस्थिती :

- आपला विवाह झाला आहे काय ? विवाहीत/अविवाहीत/विधवा/विधुर/घटस्फोटीत
- आपल्याला मुले किती आहेत ? मुले ___ मुली ___ एकूण ___
- घरात कोण कोण राहतात ? -----
- आपले शिक्षण कोठपर्यंत झाले ? निरक्षर/प्राथमिक/माध्यमिक/पदवि/पदव्युत्तर
- आपल्या परिवारातील दर महिन्याला एकूण उत्पन्न ? रु.5000 पेक्षा जास्त/
रु.5000 ते 3000/
रु.3000 ते 1500/
रु.1500 पेक्षा कमी.
- आपल्या वैवाहिक जीवनात काही अडचणी किंवा त्रास आहे काय ? होय / नाही

3. व्यवसायिक परिस्थिती :

- आपण काय काम करता ? -----
- आपल्या कामाचे स्वरूप ?
बसून करण्यासारखे / एका ठिकाणी उभे राहून / सारखे हिंडणे / सतत लांबचा प्रवास / शारीरिक कष्टाचे / रासायनिक पदार्थ संपर्क / धुर, धुळ यांचा संपर्क / उष्णतेचा संपर्क / पाण्याचा संपर्क / वातानुकूलित वातावरण / दिवस आणि रात्रीचे काम / बदलत्या वेळेचे (शिफ्टचे)
- कामाचे तास ? 6 ते 8 तास/8 ते 12/
12 तासापेक्षा अधिक.

क्रमशः.....

4. प्रातःकालीन कार्य :

- आपण रो सकाळी किती वाजता उठता ?
- मल विसर्जन कधी करता ?
- संडासला किती वेळा जाता ?
- संडास
- संडास मध्ये
- दात किती वेळा घासता ?
- रोज दाढी करता काय ?
- रोज अंगाला तेल चोळता काय ?

6 वाजण्यापूर्वी 6 ते 7 :
7 ते 8 : 8 वाजल्यानंतर
सकाळी/दुपारी/रात्री/केव्हाही
एकवेळा/दोनवेळा/ तीनवेळा/
अनेकवेळा
वैयक्तिक/सार्वजनिक/खुलेमैदान
वाचन/दातघासणे/काहीनाही .
एक वेळा/दोन वेळा.
होय / नाही.
होय / नाही.

5. सद्वृत्तसदाचार :

- देवावर विश्वास आहे काय ?
- देव पूजा/दिवदर्शन करता काय ?

होय / नाही.
होय / नाही.

6. आहार :

- दुपारचे जेवन किती वाजता जेवता ?
- जेवणात कोणते पदार्थ असतात ?
- सायंकाळी किती वाजता चहा/नास्ता घेता ?
- नास्त्यात कोणकोणते पदार्थ असतात ?
- रात्रीचे जेवन किती वाजता घेता ?
- जेवणात कोणते पदार्थ असतात ?
- नास्ता व जेवन ठराविक वेळी घेता कां ?
- अनियमितपणाचे कारण काय ?
- एखाद्या व्रतमुळे किंवा इतर काही कारणामुळे वारंवार उपवास घडतात का ?
- पदार्थ आवडल्यामुळे किंवा आग्रहामुळे किंवा इतर कोणत्याही कारणामुळे एकदा जेवल्यावर परत खाणे असे वारंवार होते काय ?
- खालील पेय आपण दिवसातून किती वेळा घेता ?
- खालील दिलेल्या पदार्थांपैकी कोणकोणते पदार्थ तुमच्या खाण्यापिण्यात वारंवार येतात ? त्यावर खून करा.

11 वाजण्यापूर्वी : 11 ते 12.30 :
12.30 ते 2 : 2 नंतर.

4 ते 5 : 5 ते 6 : 6-7.

8 वाजण्यापूर्वी : 8 ते 9 :
9 ते 10 : 10 वाजल्यानंतर.

नियमितत/अनियमित.

होय / नाही.
होय / नाही.
चहा---वेळा, कॉफी---वेळा,
दुध---वेळा.
दुध, तुप, मिठाई, बिस्कीट, केक,
भात, गव्हाचीपोळी, आईस्क्रीम,
ऊसाचा रस, केळाचे शिकरण,
क्रमशः.....

6. आहार :

दही,टोमॅटो,लिंगु,लोणचे,चिंच,
आमसूल,कारले,मेथी,मिरची,लसून,
कादा,आले,पापड,गरममसाला
वाफवून केलेले पदार्थ, मटन,
चिकन,मांसे,पाव - भाजी,भेळ,
शिळेपदार्थ,मोड आलेल्या
धान्याच्या ऊसळी,भजी,फरसाण,
खारेदाणे,बटाटा,हरभ-याचे
पदार्थ.

- जेवण्यातल्या पदार्थात आपण परत मीठ घालता काय ? होय / नाही.
- आपण रोज कोणत्या प्रकारचे पाणी पिता ? नळाचे/विहीरीचे/बोअरवेलचे/नदीचे/फ्रीजचे/माठातले/
- आपण दिवसाभरात अंदाजे किती लिटर पाणी पिता ? -----लिटर.
- दिवसातून किती वेळा पाणी पिता ? -----वेळा.

7. व्यायाम आणि कष्ट :

- कामाच्या निमित्ताने किंवा इतर काही कारणामुळे आपल्याला वारंवार उन्हात फिरावे लागते काय ? होय / नाही.
- वारंवार थंडीत फिरावे लागते काय ? होय / नाही.
- वारंवार वा-यात फिरावे लागते काय ? होय / नाही.
- आपण रोज कशाप्रकारे प्रवास करता ? पायी/सायकल/मोटरसायकल/स्कूटर/रिक्षा/टॅक्सी/लोकल.
- प्रवासात वा-याचा चेह-याशी सतत संपर्क येतो काय ? होय / नाही.
- आपण कोणत्या प्रकारचा व्यायाम करता ? रोज/अधूनमधून/करत नाही.
- व्यायाम करत असल्यास कोणत्या प्रकारचा करता ? चालण्याचा/पळण्याचा/पोहण्याचा/दंडबैठका/इ. भारतीय व्यायाम किंवा बुलवर्कर/अरोबिक्स/बॅडमिंटन/टे. टेनिस इ. विदेशी व्यायाम.
- आपण योगासने अथवा प्राणायाम करता काय ? होय / नाही.

8. व्यसन :

- समोर दिलेल्या गोष्टी तुम्ही किती दिवसांतून किती वेळा आणि किती वेळा वापरता ? पान/तंबाखु दिवसातून ---वेळा. देशी/विदेशी दारु/बिअर दिवसातून/आठवड्यातून ---वेळा. विडी/सिगरेट/दिवसातून ---वेळा.
- अन्य व्यसन असल्यास दिवसातून ---वेळा. क्रमशः.....

9. स्नान आणि स्वच्छता :

- आपण स्नान किती वेळा करता ? रोज 1 वेळा/2 वेळा/
1 दिवसाआड.
- आपण दिवसातून किती वेळा चेहरा धुता ? दिवसातून--वेळा.
- पाणी कोणते वापरता ? थंड/गरम/कोमट.
- साबण वापरता काय ? प्रत्येकवेळा/अधूनमधून/
वापरत नाही.

10. निद्रा :

- आपण रोज रात्री किती वाजता झोपता ? 9 वाजण्यापूर्वी/9 ते 10/
10 ते 11/11 वाजल्यानंतर.
- आपणांस रात्री झोप शांत लागते काय ? होय / नाही.
- शांत झोप लागत नसल्यास काय
त्रास होतो ? -----
- आपण रोज नियमित दुपारी झोपता काय ? होय / नाही.
- झोपत असल्यास अंदाजे किती वेळ ? -----तास.
- आपण कधी झोपता ? जेवण्यापूर्वी/जेवणानंतर.

11. करमणुक :

- समोर दिलेले करमणुक साधणांचा वापर
किती करता ? टि. व्ही. रोज----तास.
व्हिडीओ आठवडयातून---दिवस.
सिनेमा आठवडयातून---दिवस.
कादंब-या/चित्रपटासंबंधी
नियतकालीके/इंग्रजी सिनेमा/अन्य
इतर आठवडयातून---दिवस.

12. पोषाख :

- आपल्या त्वचेच्या संपर्कात येणा-या
कपडयांचे स्वरूप कशाप्रकारचे असते ? सुती/खादी/टिरेलीन/
टेरीकोट/रेशमी/उलन/
मिश्र स्वरूप/जाळीदार/दाटवीणीचे.
- आपण नेहमी कोणत्या प्रकारचा पोषाख
करता ? साडी/सलवार/स्कर्ट/कमिज/
चूडीदार पैजामा/धोतर/कुर्ता/
पायजामा/अंगरखा/पॅन्ट/शर्ट/
जीन्स/टीशर्टस/कोट/सूट.

13. राहणीमानाबद्दल समाधान :

- आपण आपल्या राहणीमानाबद्दल समाधानी
आहात काय ? होय / नाही.

वैद्यकीय तपशील

- 1) वैद्यकीय तपासणीसाठी पूर्व माहिती. :
- आहार शाकाहार/मांसाहार/मिश्र.
 - पूर्वी झालेले आजार -----
- 2) वर्तमान स्थिती :
- प्रकृती उत्तम वाटते काय ? होय / नाही.
 - प्रकृती विषयी काही तक्रारी होय / नाही.
- 3) शारीरिक :
- उंची -----सें. मी.
 - वजन -----कि. ग्रॅ.
 - छाती -----सें. मी.
 - फगवून -----सें. मी.
 - उदरघेर -----सें. मी.
- 4) दृष्टी व इतर रोग :
- नेत्र - डावा/उजवा प्राकृत/अप्राकृत.
 - कर्ण - डावा/उजवा प्राकृत/अप्राकृत.
 - नासा प्राकृत/अप्राकृत.
 - घसा प्राकृत/अप्राकृत.
 - दात व हिरडया प्राकृत/अप्राकृत.
 - त्वचा व त्वचेचे रोग -----
 - जीभ व पचनक्रिया -----
 - यकृत व प्लीहा प्राकृत/वृद्धी.
 - हृदय/नाडी प्राकृत/अप्राकृत/प्रतिमिनीट.
 - फुफफुस व श्वसनक्रिया -----
 - हाडे व सांधे -----
- 5) लसिकाग्रंथी : प्राकृत/अप्राकृत.
- 6) मज्जासंस्था व तिचे विकार : -----
- 7) इतर रोग : -----
- अंतर्गळ (हर्निया) -----

क्रमशः.....

7) इतर रोग :

- मिरगी -----
- हिस्टेरिया -----
- मूळव्याध -----
- रक्तक्षय -----

8) मुत्र उत्सर्जन संस्था :

9) जननेंद्रिये स्वच्छता व इतर रोग :

10) स्त्रियासंबंधी :

- मासिकपाळी सुरु होण्याचे वय -----
- नियमित/अनियमित -----
- सामान्य/कमी/जास्त/त्रास होऊन
अन्य इतर काही असल्यास. -----