હોમીઓપેથીક કેસ રેકોર્ડ ફોર્મ

(ઉમરલાયક માટે)

કેસ આઈ.ડી

હોમીઓપેથીક કેસ રેકોર્ડ ફોર્મ

(ઉમરલાયક માટે)

આંતરદેશીય એડવાન્સ હોમીયોપેથી સારા કાલાકારવારળા હોમીયોપેથીક પાસેથી એડવાન્સ હોમીયોપેથીક ટ્રીટમેન્ટની જાણકારી મેળવી વિશ્વમાં દવાની સારવાર માટે. ઉપલબ્ધ સગવડી મેળવી આપવાનો પ્રયાસ કરે છે.

તમારા માટે શકય સૌર્ય થી સારી ટ્રીટમેન્ટ માટેના ધ્યેય થી તમારા માટે સર્વોત્તમ દવા માટે ધ્યાન કેન્દ્રીય કરે છે. તે શકય થાય તે માટે અમે તમારા સહકાર પર આધાર રાખીએ છીએ, હોમીઓપેથીક દવા મુખ્યત્વે તમે જે સૂચના આપો તેના આધારે નકકી કરવામાં આવે છે. જો તમારે સારૂ પ્રીસ્ક્રીપ્સન તૈયાર કરવુ હોય તો અમારે તમારી દરેક ફરીયાદની દરેક વિગત જાણવાની જરૂર છે. અમારે તમારા વ્યકિતત્વના દરેક પાસા જાણવા જરૂરી છે. તેમા જુદાજુદા પ્રસંગો પર તમારૂ રીએકશન તમારી કૌટુમ્બીક ઈતિહાસ અને તમારૂ માન્સીક બંધારણ જાણવુ જરૂરી છે. આ બધી વિગત પરથી અમને તમારા દર્દ માટે કંઈ દવા યોગ્ય છે તે નકકી કરી શકાય અને તે દવા તમોને સંપૂર્ણ વ્યકિતત્વ મેળવવામાં સફળ થાય.

આ માટે અમારે તમોને ઘણા પ્રશ્નો પૂછવા જરૂરી છે. આ દરેક પ્રશ્નો ખાસ અર્થ અને સૂચના અમને આપે છે. તો દરેક પ્રશ્નો ખાસ અગત્યના છે. જો કે જમોને એમ લાગે કે આ પ્રશ્નો અર્થહીન છે છતા તમારી ચોકકસ દવા નકકી કરવા ખૂબજ અગત્યના છે. તેથી તમારે કોઈ જાતના સંકોચ વગર વિગત પુરી પાડવી જોઈએ.

દરેક પ્રશ્ન ધ્યાનપૂર્વક વાંચી અને તમારા ફેમેલીમેમ્બરને જરૂર જણાય ત્યા સાથ લઈ જવાબ આપવા જોઈએ કોઈપણ વખતની વાત બાકી ન રહેવી જોઈએ અને તમે જે કંઇ જણાવશો તે તદ્દન વાતો અમારા કોન્ફીડેશિયલમાં રાખવામાં આવશે. અમે તેનો દવા નકકી કરવા પૂરતા ઊપયોગ કરીશું.

હોમીયોપેથીની જેમ એડવાન્સ વિદ્યાર્થીને અને પ્રેકટીશનરને ટ્રેઈન કરવા માટે ના ધ્યયેયથી શેર કરવાનું ધ્યેય છે. જે વિદ્યાર્થી તથા પ્રેકટીશનને તમારી મંજુરી પછી આપલે કરીશું.

આ અમારા ધ્યેય માટે વધુ સારી સારવાર માટે તમારા સહકારની જરૂર છે.

<u>પ્રશ્નો સાત વિભાગમાં છે</u> :

૧. તમારા મુખ્ય ફરીયાદની જાણકારી.

૨. તમારા ભૂતકાળની ફરીયાદ, વેકસીનેશનની જાણકારી અને તે અંગેની વિસ્તૃત જાણકારી, તેમા તમારા કૌટુમ્બીક મેમ્બરની મેડીકલ ઈતીહાસ છે તો તમારા કૌટુમ્બીક માણસોની જરૂર જણાય ત્યાં મદદ લેશો.

૩. તમારો અંગત ગમો, અણગમો, એલર્જી, કોઈ બંધાણ વીગેરે.

૪. તમારી તબીયતને અસર કર્તા ખાસ કારણો.
આ પર પૂરતૂ ધ્યાન આપી વિચારીને જવાબ લખશો.

૫. તમારી માનસીક સ્થિતી અને લાગણીના આવેશો આ પ્રશ્નાવલીમાં તમારા જીવનમાં તમારી સીચ્યુએશન અને તમને ઊપાધી કરાવતા કારણો આ બાબતમાં નિખાલસ થઈ જવાબ લખશો.

૬. તમે બાળપણમાં કેવા હતા.

૭. શરીરના કયાં ભાગમાં ઉપદ્રવની બીમારી છે (પ્રોબ્લેમ) :

૧) આ બાબતમાં સાથે તમારા ડો.નું અનુમાન જોડવુ ફોટો, એકસરે.

૨) તુરંતમાં ઇન્વેસ્ટીગેશન કરાવ્યુ હોય તેની કોપી.

૩) તમે જો હોમીઓપેથીક દવા લીધી હોય તે અને તેનો તમારા શરીરપર થતી અસરની માહીતી (રિસપોન્સ)

કોન્ફીડેનશિયલ (ગુપ્ત)

તારીખ :

નામ : ____

(અટક થી શુરૂ કરજો)

જન્મ તારીખ : ઉમર :

જાતિ (સેકસ) : પુરૂષ / સ્ત્રી

સરનામું :

ટેલીફોન (રેસીડન્સ) :

મોબાઈલ :

ઈમેઈલ :

ધર્મ : આહાર : વેજી/નોન વેજીટેરીયન

દંપતીનું દરજ્જો: સીગલ / પરણીત / છૂટાછેડા / વિધવા

અભ્યાસ :

ધંધાની માહીતી (કેવી પ્રકારનું કામ)

ધંધાનુ સરનામુ :

ટેલીફોન (કામ) :

ઈમેઈલ :

રાષ્ટ્રીયતા : માતૃભાષા :

અમારી પાસે કોના સૂચનાથી આવ્યા :

<u>વર્તમાન માંદગીની ફરીયાદની વિગત</u>

હોમીયોપેથીમાં તમે ભરેલી વિગતો (પ્રીસ્ક્રીપ્શન) તમારા વર્તમાન ફરીયાદની ઉંડાઈના વર્ણનથી થાય છે. સારા પ્રીસ્ક્રીપ્શન માટે તમારા વિગતવાર દર્દની જીણવટ જાણકારી જરૂર હોય છે.

તમારા શરીરના દર્દ માટે નીચેની જાણકારી અમને આપવી જરૂરી હોય છે.

તમારી દર્દ વિષે ફરીયાદ કંઈ કંઈ.

તમોને કેટલા સમયથી ફરીયાદ શરૂ થઈ છે.

શરીના કયાં ભાગમાં દર્દ શરૂ થાય છે તે જણાવો.

જમણો ભાગ ડાબોભાગ આગળનો ભાગ દર્દની જગ્યા

પાછળનો ભાગ

ઊપરના ચીત્ર પર થી કયાં મુશ્કેલી છે દર્દ છે તે ભાગ જણાવો.

દર્દની અનુભુતી કેવા પ્રકારનું દર્દ તમારા શરીરમાં છે તે તમારા શબ્દોમાં તમને જે મુશ્કેલી હોય તે લખશો.

કયારથી અસુગમતા થઈ તે વિચારીને જણાવો જેવી કે માન્સીક અસ્વસ્થતા કોઈ તુરતની પરિસ્થીતી કોઈ જવાબ કે કોઈ એકસીડેન્ટ (જેવો કે શોક, ચીતા, ખાવાની અપરેજી વધારે પડતો કામનો થાક, ઠંડી કે ગરમી વધુ સહન કરવી)

તમારી માંદગીને કઈ વાત વધુ અસર કરી છે હવામાન, ખોરાક, ચીંતા ઉપાધી બીજી કારણોજ ૧૯, ૨૦ જે પાના પર જણાવેલ છે તે અને તે માથી કંઈ કારણ વધુ અસર કરે છે તે.

મુખ્ય ફરીયાદ સીવાયની બીજી ફરીયાદની માહીતી નીચેના ખાનામાં ભરો.

અનુ. ક્રમાંક	ફરીયાદ ક્યાં છે	ખરેખર તે માટે તમે શુ અનુભવો છો.	કયો કયો કારણ આ ફરીયાદને રાહત આપે છે કે ફરીયાદ વધારે છે.	આવી ફરીયાદ થાય ત્યારે કેવું શરૂ માં અનુભવ થાય છે તેના શરૂના ચિન્હો.

ભુતકાળ અને કુટુબ ઈતિહાસ

દરેક બીમારી તેની અસરો દવા વી. તમારા શરીરમાં કંઈક અસરો રહી જાય છે અને તે આપણે ધારીએ તે કરતા વધુ અસર કરતા જાય છે. હોમીઓપેથીક સારવાર આ બધી વિગતને ધ્યાનમાં લઈ નબળી કડીને દૂર કરે છે. અને તમારા શરીરને આરોગ્ય એ મજબૂતાઈ આપે છે તો ભૂતકાળની બીમારીની જાણકારી અને તે વખતે તમે લીધેલ સારવારની જાણકારીની જરૂર હોય છે.

નીચેના કોઠામાં બધી મુખ્ય બીમારી અને તેની ડીટેઈલ જાણકારી આપવાની છે.

ટાઈફોયડ કોલેરા ખોરાકમાં ઝેરીતાવ ઝાડા આમ, અતીસાર	શીતળા મોટી ઉધરસ	મલેરીયા કમળો લીવર સ્પીન બરોળની કોઈ પણ બીમારી	કસુવાવડ એબોર્શન કયુરેટીગ પ્રેગનન્સી વખતની નબળાઈ.
અપોષણની સમસ્યા રેકીટ રૂમેટીઝમ પીઠ દર્દ	કોઈની જાતીય બીમારી વનેરીયસ, સીફ્રલીઅ વી.	કોઈ હૃદય ને લગતી ફરીયાદ બ્લડ પ્રેસર, ચકકર આવવા	કીડની અને યુરીન ટ્રબલ ડાયાબીટીસ પ્રોસ્ટેટ ટ્રબલ.
ટોનસીલ પેડુ એપેન્ડીક્ષ, હરણીયા, હરસ, પત્થરી, મોતીયા, એનેથેસીયા લોકલ કે જનરલ.	ડાયેરીયા, કાકડા, વારંવાર થતી શરદી, શ્વાસની બીમારી ઠંડી તાવ, અસ્થમાં, પ્લુરસી, ટી.બી.		કોઈ આઘાત અફસોસની પરિસ્થીતી, નીરાશા, માનસીક તનાવ, નર્વસ બ્રેકડાઉન.
અવારનવાર માથાનો દુખાવો, ફીટ આવવી, પક્ષઘાત, પોલીયો, કોઈ લંબર પંકચર, કયુ હોય તે.	કોઈ મુખ્ય એકસીડેન્ટ શરીરને કે મસ્તકને અસર કરે તેવુ કોઈ બેભાન થયા હોય તેવો પ્રસંગ કોઈ શરીરની ભાગમાંથી લોહીનું વહેવું.		ચામડીના દર્દ, ખીલ, ધાધર, ચકામા, શરીરના કોઈપણ ભાગમાં એલર્જી.

<u>ભૂતકાળની બીમારીની વિગત</u>

અનુ. ક્રમાંક	જ્યારથી બીમારી થઈ	ઉપર (અંદાજે)	કેટલો સમય	દવા લીધી હોય તે	સંપૂર્ણ આરામ થયો કે નથી	બીજી વિગત

તમોએ ભૂતકાળમાં કોઈ દવા ટોનીક, સ્ટીમ્યુલીન્ટ લીધી હોય તો તેની વિગત.

કૌટુમ્બીક બીમારીની વિગત

મૂખ્ય બીમારીનુ લીસ્ટ એનીમીયા કેન્સર ચિંતભ્રમ રૂમેટીઝમ ફીટ, ટી.બી., લેપરોસી, ઈપીલેપરેસી, લેર્પસી, લોના વહનની ફરીયાદ, અટીકેરીયા, ઇન્ઝેમા, અસ્થમાં, હાઈપર ટેન્શન, હાર્ટ ટ્રબલ, કીડની, લીવરની બીમારી વગેરે.

રીલેશનશીપ	હાજર અથવા મૃત	ઉમર	દર્દ થયુ હોય તે	ક્યારથી દર્દ હતુ	મરણનુ કારણ
પેટરનલ ગ્રાન્ડફાધર - દાદા					
પેટરનલ ગ્રાન્ડમદર - દાદી					
મેટરનલ ગ્રાન્ડ ફાદર - નાના					
મેટરનલ ગ્રાન્ડ મદર - નાની					
પિતા					
માતા					
ભાઈ					
બહેન					
કાકા					
કાકી					
મામા					
મામી					
પિત્રાઈ ભાઈ, બહેન પિતાની સાઈડ					
પિત્રાઈ ભાઈ, બહેન મમ્મીની સાઈડ					
તમારી કેવી તમારા કોઈ સગામાં કોઈને બીમારી છે?					

(જો પરણિત હોય તો તમારા પતિ / પત્નિની તબિયત કેમ છે.)

છોકરાવની સંખ્યા હાજર અને મૃત મરણનુ કારણ, છોકરાવની ઉંમર અને તેમના આરોગ્યની કન્ડીશન.

અનુ. ક્રમાંક	છોકરાનુ નામ	ઉંમર	છોરકરો/છોકરી	દર્દ થયુ હોય તે

શારીરીક પ્રોગ્રેસની વિગત

આશરે ઉંમર ✓	કયા સમયેથી શરૂ કર્યો	ફરીયાદ હોય તો
દાંત આવવા		
વેસવાનુ શરૂ		
ઉભા રહેવાનુ કયારે શરૂ		
આધાર સાથે આલવાનુ		
આધાર વગર ચાલવાનું		
બોલવાનું		
યુરીન કંટ્રોલ		

તમારા શારીરીક વિકાસમાં કોઈ તકલીફ હોય તો.

વેકસીનેશન માહીતી

અનુ. ક્રમાંક	વેકસીન આપ્યુ તે	ઉંમર	કંઇ ફરીયાદ હોય તે વેકસીનેશન પછી	ફરીયાદનો સમય ગાળો	બીજી રીમાર્ક	તમારે જણાવવુ હોય તો
૧.						
૨.						
૩.						
૪.						
૫.						
૬.						
૭.						
૮.						
૯.						
૧૦.						

કોઈપણ બાબત તમે જણાવી શકો છો :

અંગત માહીતી

એલર્જીનો ઈતીહાસ :
તમે કોઈ એલર્જી ફરીયાદ હોય તો તેની વિગતવાર માહીતી.

કોઈ ખાસ એલર્જી માટેંના ટેસ્ટ કરાવ્યા હોય તે અને તેના રીપોર્ટ સાથે જોડવા.

કેની અસર તમને વધુ થાય તે (વ્યસન) :
તમોને જેની વધુ અસર થી હોય તે જણાવો જેવી કે આલ્કોહોલ, પીણા, ઇન્ટરનેટ, શોપીગ, કોઈપણ દવો પદાર્થો જેવો કે સીગરેટની ટેવ, તમાકુ, સુપારી, પાન, ગાંજો, મધાર્ક, એલએસડી, ગાંજો, કોકેઇન વી.?

ભૂખ અને તરસ ?
તમોને ભૂખ કેવી લાગે છે?

તમને ક્યારે ભૂખ લાગે છે?

શું થાય છે જો તમે લાંબા સમય સુધી ભુખ્યા રહ્યા હોય તો?

શું તમને ઝડપી ખાવાની આદત છે?

તમને પાણીની તરસ કેવી લાગે છે?

વારંવાર તમે કેટલું પાણી પીવો છે અને કેટલુ?

તમે ગમે/અને ન ગમે ત્યા (+) પ્લસ માર્ક મૂકો. તમોને વધુ ગમતી ન ગમતી વસ્તુ પર (++) બે પ્લસ માર્ક મૂકો.

બીજી કોઈ ખાસ ખાવાની આઈટમ મૂજબ ગમતી હોય તેની જણાવો.

આહાર	ગમે	નગમે	સહમત નથી
તીખુ			
કડવુ			
મસાલેદાર			
ખાટો			
સ્વીટ			
બ્રેડ			
બટર			
ચીઝ			
ઇંડા			
ચીકન			
માંસ			
પોર્ક			
માછલી			
ફેટી ફુડ / ફ્રાઈડ ફૂડ			

આહાર	ગમે	નગમે	સહમત નથી
કોબી			
ડુંગળી			
ચા			
કોફી			
દુધ			
દહી			
ફળો			
ગરમ આહાર			
ઠંડો આહાર			
બરફ			
આઇસ્ક્રીમ			
બીજી કોઈ વસ્તુ			

<u>પેશાબ (યૂરીન) :</u>

પેશાબ કરવમાં કોઈ તકલીફ ?

પેશાબમાં કોઈ સખત ગંધ? તે શું છે ?

પેશાબ પસાર થવામાં કોઈ તકલીફ? ધીમેથી શરૂ થાય, અટકી અટકીને આવે, ટપકવું વીગેરે.

<u>મલ (સ્ટૂલ) :</u>
સ્ટૂલ બાબત કોઈ તકલીફ હોય તે જણાવો?

દીવસના ક્યારે અને કેટલા વખત જવાનુ થાય તે ?

ટોઈલટ પછી રીલીફ થાય છે ?

કયરે તુરંત જવાનું થાય છે?

સ્ટુલ પાસ થવામાં જરાપ્ણ અસુગમતા લાગે છે? કે પછી સરળતાથી થાય છે?

<u>પસીનો / (પરસ્પરેશન) :</u>

તમોને કેટલો પસીનો થાય છે?

શરીરના ક્યાં ભાગમાં પસીનો વધારે થાય છે?

પસીનાની ગંધ આવે છે તો કેવી ગંધ છે?

પસીનાથી કપડા પર ડાઘ પડે છે તો કેવા રંગ ના હોય છે?

પસીના માટે કોઈ ફરીયાદ હોય તો ?

તમોને હથેલી કે પગના તળીયામાં પસીનો થાય છે?

શરીરનું ગરમ-ઠંડુ થવાનો અનુભવ :

તમે કયારે ગરમ (શરીર) અથવા ઠંડુ થાય છે?

કયા કારણથી તે થાય છે ?

ગરમ શરીર વખતે શરીરનો કયાં ભાગ ગરમ રહે છે?

ઠંડી વખતે શરીરનો કયો ભાગ ઠંડો લાગે છે?

કોઈપણ સમયે તમોને શરીરના કોઈ ભાગમાં ઠંડી નો કે ગરમીનો અનુભવ થાય છે તે કયાં ભાગમાં?

તમારી હથેળી કે પગના તળીયામાં ઠંડી કે ગરમીનો અનુભવ થાય છે?

ઉંઘ (સ્લીપ) :

સુતી વખતે તમારા શરીરની પોઝીશન (ડાબીબાજુ, જમણીબાજુ કે ચત્તા) સુવો છો તેની વિગત.

સૂવાનો સમય વી. વીગત.

ઉંઘમાં તમને નસ્કોરા બોલે છે મોઢામાંથી લાળ નીકળે છે, પરસેવો થાય છે, મોઢુ ખુલ્લુ રહી જાય છે, ઉંઘમાં તમે વાત કરો છો, ચાલો છો, રોવાનો અવાજ, અસ્વસ્થ, હળેતાઈ જવું.

તમારા ઓઢવાની ટેવ, શરીરના કેટલા ભાગમાં ઓઢો છો? અથવા ખુલ્લો કેટલો શરીરનો ભાગ રાખો છો?

તમોને જે ટાઈપના સ્વપ્ન આવે તેની ઉપર સર્કલ કરો

પ્રાણીઓ બીલાડી કુતરા જંગલી જાનવર સર્પ	લુંટારૂ ચોર ચિતાવાળા ગભરાટ વાળા ભુત	મુસાફરી સવારી હવામાં સફર તરવાના ડૂબી જવાના	ઘર ફ્રુટ્સ ઝાડ પાણી બરફ
મરણ, કોનુ? મૃત શરીર મૃત માણસ શરીરનો ભાગ આત્મહત્યા શારીરીક થાક માનસીક થાક	ભૂખ લાગી હોય તરસ લાગી હોય પીતા હોય તેવો ખાતા	અગ્ની બીજળી પડવી તોફાન વરસાદ	અકસ્માત પડી જવાના શુટીંગ યુધ્ધ
વાત ચીત સંગીત ડાન્સીંગ ગમે તેવા	ધંધાકીય પૈસા દીવસ દરમ્યાન કામ ભૂલી ગયેલ કામ માટેના	ઉલટી ટોપલેટ જવાના પેશાબ લોહી વહી જવું ગંદુ થવું	રોમાન્ટીક સેકસ આનંદ બળાત્કાર નગનતા
દર્દ માંદગી બીમારી અંગવિચ્છેદન	પ્રાર્થના ધાર્મિક મંદિર ચર્ચ ઈશ્વર	પરીક્ષામાં નાપાસ કોઈ પ્રયત્નમાં નિષ્ફળતા. મીસીગ ટ્રેઈન સમયસર ન તૈયારી થતા.	ઉદાસીનતા રોવાના ગુસ્સે થવાના તકરાર, ઈર્ષ્યા અપમાન
પોલીસ જેલવાસ અપરાધ મર્ડર કીલીગ પોઈઝન	નિષ્ફળતા! અસલામતપણું ભય કોઈ પાછળ પડ્યુ હોય - કોના દ્વારે? - શા માટે?	લોકો માટેના બાળકોના પાર્ટીના ધાર્મિક ઉત્સવ લગ્ન અવસર	કોઈ ભૂતકાળનો બનાવ તુરત નો બનાવ ભવિષ્યકાળનો બનાવ ભવિષ્યની આગાહી
શારીરિક પ્રવૃત્તી / માનસિક પ્રવૃત્તી / પરિશ્રમથી લાગતો થાક			

અન્ય કોઈ જાણકારી હોય તો નીચેની જગ્યામાં સ્પષ્ટ કરો :

જાતીય માહીતી :

સેકસ પછી તમોને કેવો અનુભવ થાય છે?

સેકસ દરમ્યાન પહેલા અને પછી ખાસ કોઈ અનુભવ થાય તે?

કોઈ ના પસંદગી કે નફરત સેકસ માટે?

તમે સેકસ માટેની ઇચ્છા વધારી છે કે ઘટાડી છે?

તમે હસ્તમૈથૂન કરો છો કયારે કેટલા વખત એની અસર?

તમે સેકસ ની બાબત માં કંઇ તકલીફ?

વર્તમાન માં કે ભૂતકાળમાં સેકસ માં વધુ રસ?

હોમોસેકસ ની કોઈ ઈચ્છા?

તમોને સેકસને લગતા દર્દ જેવા કે સાઈપીલ્સ, પ્રમેહ, હર્પીસ, એચઆયવી વીગેરે નો અસર છે?

વારંવાર થતી સેકસના ભાગની તકલીફ?

કુટુમ્બનિયોજન માટે તમે કંઇ પધ્ધતી અપનાવી છે.

પુરૂષો માટે :

લિંગ ઉત્થાનમાં કોઈ તકલીફ થાય છે?

શું તમે નબળા ઉત્થાન કે ઉત્થાન નિષ્ફળતા થી પીડીત છો?

વીર્યનું તુરત બહાર આવવું

સ્વપ્ન દોષ કે તેવી કોઈ ફરીયાદ

<u>સ્ત્રિઓ માટે</u> :

સેકસ પહેલા સેકસ વખતે કે પછી કોઈ સુખાપનની, ખુજવાળની, અસ્વસ્થતા, લોહી આવવું, બળીતરા, યોની પીડા થાય છે.

સેકસ પછી પેટમાં કોઈ દુ:ખાવો?

એમસીની વિગત :

તમારૂ એમ.સી. કંઇ ઉમરે શરૂ થયુ?

એમ.સી. રેગ્યુલર કે અનીયીમત કેવુ તે ?

તેમાં તમને કોઈ તકલીફ છે?

એમ.સી. માટે સાયકલમાં કેટલા દીવસ લાગે છે?

એમ.સી. નો ફલો :

કેટલા દિવસ એમ.સી. નુ પ્રમાણ ?

ફલોની માત્રા (ઓછુ, સાવ ઓછું કે ખૂબજ વધારે):

ફલો ના કલર,

માસીકનો ગંધ ?

ડાઘ, જો કોઈ હોય તો (ડાઘનો કલર) :

ડાઘ બહુ મેહનત થી દૂર થાય છે ?

માસિક ધર્મ પહેલા કે પછી કોઈ તકલીફ થાય છે? થતી હોય તો, વર્ણવી.

મોનોપોઝ કંઇ ઉંમર અને તે સમયમાં કંઇ ફરીયાદ?

મોનોપોઝ સમયે તમોને કોઈ ખાસ ફેરફાર અનુભવાય ?

તેમાં કોઈ સફેદ સ્ત્રાવ થાય છે ?

કેવા પ્રકારની રંગ અને ગંધ વી ?

ડીસચાર્જ ને મેન્સીસ સાથે કોઈ સંબંધ છે ?

ડીસચાર્જ વખતે બળતરા કે ખેજવાળ વગેરે થાય છે ?

તમોને ત્યાંથી ગેસ છૂટે છે ?

તમોને છાતીમાં કંઇ તકલીફ થાય છે ?

<u>પ્રેગનન્સી વખતની વિગત</u> :

તમે કેટલા વખત ગર્ભ ધારણ કર્યા છે?

કેટલા વખત પ્રેગનન્સી ૭ માસ ઉપર ની થઈ.

એબૉર્શનની વિગત / મીસ કૅરેજ જો હોય તો કયાં મહીને? અને કારણ?

પ્રેગનન્સી વખતે કોઈ તકલીફ મોળઆવવી, ઉલ્ટી થવી વી?

તે વખતે ખાવાની / પિવાની ઇચ્છા/ગમતુ, અણગમતુ?

પ્રેગનન્સી વખતે તમારી માનસીક સ્થિતી કેવી હોય છે?

પ્રેગનન્સી વખતે ગર્ભ ને લગતી અસાધારણ સ્થિતિ જણાઈ હોય તો?

<u>ડિલિવરી :</u>

કેટલી વખત સુવાવડ થઈ?

બરોબર પૂરા સમયે કે પછી પહેલી કે મોડી ?

તે ડીલીવરી નોરમલ હતી ?

સીઝેરીયન કે કંઇ પધ્ધતીની જરૂર પડી હોય તે.

ગર્ભના બાળકની કોઈ અસાધારણ સ્થિતી તપાસ કરાવી હોય તો જાણકારી આપો.

<u>સ્તનપાન નો ઈતિહાસ</u> : (Lactating History) :

તમે બાળકને સ્તાનપાન કરાવો છો ? હા, તો કયાં સુધી?

તે દરમ્યાન કોઈ ફરીયાદ થઈ હોય તો તે?

ડીલીવરી પછી કેટલા સમયએ એમ.સી. પાછુ શરૂ થયુ તે ?

પરિબળો જો તમારેઉપર અસર કરે છે

નીચેના પ્રશ્નોતરી ખૂબ જ અગત્યના છે ખાસ શાંતીથી વિચારો. દરેક કારણ તમારા આરોગ્ય પર અને તમારી ફરીયાદ પર કેવી અસર કરે છે.

દાખલા તરીકે "સૂર્ય" સૂર્યના તડકાથી માથુ દુઃખે છે વી.

પરિબળ	અસર
ગરમ હવામાન	
શીત હવામાન	
વરસાદની હવામાન	
વાદળછાયું હવામાન	
સીઝન ફેરફાર	
વર્ષા ઋતુનુ તોફાન	
કવરીગ	
ગરમ સ્નાન	
સૂર્ય	
હવા પંખાની	
એર કંડીશન	
ઠંડા સ્નાન	
બસ તથા કારની મુસાફરી વખતે	
સૂતા રહેવું	
નીચે માથુ રાખી સુવું	
પીઠના ટેકાથી સૂવું	
ડાબા પડખે સૂવૂં	
જમણા પડખે સૂવૂં	
પેડુ પર સુવું	
દોડવું	
ચાલવું	
દાદરા ચડતીવખતે	
બેસી રહેવું	
ટટાર બેસવું	
ઉભા રહેવું	
ઉપર/નીચે જોવું	
ઉચાઈના સ્થળેથી જોવું	
પસાર થતી વસ્તુ જોવી	

પરિબળ	અસર
અવાજ	
અચાનક થતો અવાજ	
સંગીત	
સુગંધ	
તીવ્ર વાસ	
ધુમાડો/સ્પર્શ	
દબાવ	
ફીટ કે ઢીલા કપડા	
ઊંચી જગ્યા	
સાકડી જગ્યા	
ખુલી હવા	
કબજીયાત	
બાથરૂમ જતા પહેલા	
બાથરૂમ જતી વખતે	
બાથરૂમ ગયા પછી	
એમ.સી. પહેલા	
એમ.સી. દરમ્યાન	
એમ.સી. પછી	
પરસેવો થાય ત્યારે	
ઊપવાસ દરમ્યાન	
ખાધા પછી	
પાણી પીધા પછી.	
ઇન્ટરકોર્સ પછી	
ધૂળ	
મસાજ	
સૂવા પહેલા	
સૂવા દરમ્યાન	

પરિબળ	અસર
સૂવા પછી	
બપોરના સૂતા પછી	
નીદ્રાનો અભાવ	
સ્ટુલ પછી	
સ્ટુલ દરમ્યાન	
સ્ટુલ પહેલા	
શરદી કફ	
નાક ખૂબ આવે	
હસવા પછી	
વાત કર્યા પછી	
વાંચન કરતા	
લેખન કરતા	
એકદમ નીચે ઝુકયા પછી	
ખાસ મુલાકાત પહેલા	
ખાસ મુલાકાત પછી	
પરિક્ષા પહેલા	
ગુસ્સે થાવ ત્યારે	
ચીતા થાય ત્યારે	
દીલગીરી અનુભવે ત્યારે	
રોયા પછી	
આશ્વાસન મળે પછી	
સમૂહમાં	
બંધ રૂમ માં	
બીમારીનો વીચાર આવે ત્યારે	
પુનમ વખતે	
અમાસ વખતે	
સવારમાં	
બપોરમાં	
સાંજના/રાતમાં	
નહાતા વખતે	

પરિબળ	અસર
હવાની લહેર આવે ત્યારે	
કાપતી કે/ચાવતી વખતે	
નાક સાફ કરતી વખતે	
એકલા હોય ત્યારે	
મિત્રો સાથે	
શારીરીક થાક	
મોઢુ સાફ કરતા	
હવા છૂટ થાય ત્યારે	
વાળ કપાવ્યા પછી	
વાળ ઓળતી વખતે	
બ્રશ કરતી વખતે	
ચંદ્રમાના પ્રકાશમાં	
મોઢુ ખોલતાં	
ધ્રુમપાન કરવા	
અંગો હલાવતા	
હાથ ઉપર કરતા	
દરીયા કાંઠે	
દાઢી કરતા	
બીજા ની વાત સાંભળતા	
સ્ટ્રેચિંગ	
ગળે ઉતારતા	
બીજાની વાત સાંભળતા	
ઉલ્ટી કરતા	
આંખ ઉઘાડતા/ બંધ કરતા	
પાણીમાં કામ કરતા	
વધારે પડતુ ખાતા	
પાણીથી પગ ધોતા	
બીજા કારણો અન્ય	

મગજ (Mind)

તમારી લાગણી ભાવ અને તમારી બૌધીક ભાવ સમજવા માટે નીચેના પ્રશ્નો તેના જવાબ છૂટથી ખાસ ધ્યાન રાખી સંપૂર્ણ વિચાર કરીને આપજો. જેથી અને તમોને સચોટ દવા આપી શકીએ અને તેથી તમારી માનસીક વૃત્તિ માં સુધાર થાય.

૧. તમે મહત્વકાંક્ષી આતુર છો કંઇ વાત માટે ?

૨. તમે પશુ, મનુષ્યો, એકાંત, અંધકાર, મરણ, બિમારી, લૂંટારૂ, એકાએક અવાજ, તોફાન, ભવિષ્યની ચિંતા, અણધારી આફત, ઉંચી જગ્યા વી કારણ અસર કરતાં હોય તો જણાવો?

૩. તમો શંકાશીલ છો તો કંઇ વસ્તુમાટે?

૪. તમો કયાં કારણથી ઈર્ષ્યામાં છો, કોનાથી અને અદેખાય થાય ત્યારે તમને શું અસર થાય છે?

૫. તમારી જાતને ઘણુ કરીને ધીમા, મધ્યમ, જલદ ગતિવાળા ધારો છો કારણ?

૬. બીજી તરફથી અપમાન કે દુઃખ થાય તો કયાં સુધી તે યાદ તમોને સતાવે છે?

૭. તમે વેર બદલો લેવાની વૃતિવાળા છો?

૮. તમોને શી બાબતના ગર્વ છે અને તેમા વિરોધ આવે તો તમો જલ્દી ઉશ્કેરાવ છો?

૯. તમોને આત્મઘાતના વિચાર આવે છે? કયારે? અને ત્યારે જીવનના અંત કેવા પ્રકાર લાવવો તેના વિચાર આવે છે. મરણનો ભય તમોને થાય છે?

૧૦. તમે આનંદમાં હોવ ત્યારે ?

૧૧. તમે જાતીય વૃત્તિનું (sexual-minded) છો ?

૧૨. તમને કોઈ વખત બીન જરૂરી વિચાર આવે છે કેવા ?

૧૩. તમને કોઈ કાલ્પનીક વિચાર કે ભય થાય છે?

૧૪. તમારી યાદશકિત કેવી છે? કંઇ બાબતમાં ઓછી છે?
ઉદારહરણ : નામ, સ્થળો તેમે જે કાંઇ વાચ્યુ હોય તે, મુખ ઉપર થી યાદ.

૧૫. તમે જલ્દીથી ગુસ્સે થઈ જાવ છો ?

૧૬. કઈ બાબતે તમને ગુસ્સો આવે છે તમે અતિઉશ્કેરાવ છો?

૧૭. ગુસ્સે થાવ ત્યારે શરીરના કયો ભાગ વધારે ઉશ્કેરાય છે, ધ્રુજારી, પરસેવો થવો વી.

૧૮. તમને કંપની ગમે છે? કે એકાંત એકલા રહેવુ ગમે છે?

૧૯. તમારી આજુબાજુ અસ્થવ્યસ્થ વસ્તુ હોય, ચોખ્ખાય નો અભાવ હોય તેમા ક્યારે તમે ગુસ્સે થાવ છો?

૨૦. તમારા જીવનની ખાસ દુખદ મોટી ઘટના બની હોય તે?

૨૧. તમારા જીવનમાં ખુશીની કોઈ ઘટના બની હોય તે?

૨૨. તમને કંઇ પ્રવૃત્તિ ગમે છે?

૨૩. તમને કોઈ પ્રવૃત્તિ બહુજ ન ગમતી હોય તે?

૨૪. તમારા માનવા પ્રમાણે જીદગીમાં કઈ અણગમતી વસ્તુ તમારી જાણકારી અને ઈચ્છા હોવા છતા બદલી શકતા નથી ?

૨૫. તમારા કૌટુમ્બીક સંબંધો દરેક સાથે મિત્રો સાથે અને કામના ક્ષેત્રમાં દરેક વ્યકિત સાથે કેવા પ્રકારના છે તે વિગતવાર જણાવો.

૨૬. ભવિષ્ય તમને કેવી રીતે જીવે છે?

૨૭. તમે નિવૃત્ત હોય ત્યારે કેવા વિચાર તમારા મનમાં આવે છે?

૨૮. તમારી કોઈ અંગત બાબત, કૌટુમ્બીક, આર્થીક, સામાજિક બાબત નાખુશી કે દુ:ખની લાગણી અનુભવો પડે?

૨૯. તમારા કયો ત્રણ આશાઓ છે ?

૧)

૨)

૩)

બાલ અવસ્થા

૧. બાળ અવસ્થામાં તમારો સ્વભાવ ?

૨. બાળક તરીખે તમારા ભય ના કારણ ?

૩. બાલ્ય અવસ્થાની કોઈ વારંવાર આપતી ભવિષ્યના સ્વપ્નની વિગત?

૪. તમારા નાનપણનો કોઈ બનાવ જેની તમારા પર ખાસ અસર થઈ હોય તે?

૫. તમે તમારા માતાના ગર્ભકાળ વખતે કોઈ બાબત કોઈ જાણતા હોય તો.

શરીરના કોઈ ભાગને થયેલી અસર

૧. તમોને આળસ કે ચકકર આવે ?

૨. તમે બેભાન અવસ્થા થઈ હોય તો તે? અને કયારે ?

૩. તમને માથાના દુખાવો છે ?

૪. તમને આંખની બળતરા કે તકલીફ તેવીજ રીતે કાનમાં કોઈ તકલીફ છે વગેરે?

૫. કાનમાં અથવા સાંધાના દુખાવો કે બહેરા પણુ ફરીયાદ ?

૬. તમને નાકમાંથી લોહી નું વહેવું કે કઈ બીજી તકલીફ? જેમ કે સુંઘવામાં વગેરે.

૧. ફેઇસ અને તેની લાગતી ફરીયાદ - ખીલ, લાલ, ટપકા, મોલ્સ, વાર્ટ વગેરે.

૨. મૂખમાં અલ્સર, ખરાબ વાસ વગેરે.

૩. દાંત અને પેઠા : દાંતનો કલર, દાંતમાંથી લોહીનુ નીકળવવું, પેઢાના રોજા.

૪. જીભ અને સ્વાદ : સ્વાદની શકિત જીભમાં ચીરા વગેરે.

૫. ઓઠ - ચીરા પડવા, ચીમડીમાં પીલીગ.

૬. ગળુ - ગળાના કાકડા ગળે ઉતારવામાં કંઈ મુશ્કેલ, બોલવામાં કંઈ તકલીફ?

<u>**કોલ્ડ કફ**</u> :

તમને વારંવાર શરદી થાય છે કયાં કારણોથી થાય છે?

શરદી વખતે શરીરમાં થતા ફેરફાર, નાકમાંથી નીકળતા કફ.

તમને ખાંસી થાય છે કયાં કારણથી ?

ખાસ કયાં સમયે શરદી થાય છે ?

<u>**શ્વાસોશ્વાસ**</u> :

શ્વાસ લેવામાં કોઈ તકલીફ?

કયારે કેટલા સમયે થાય છે ?

તકલીફમાં કેનાથી આરામ મળે છે, કેનાથી વધુ થાય છે?

<u>પીઠ અને બીજા અવયવો</u> :

તમને પીઠમાં દર્દ થાય છે બીજા અવયવમાં હોય તે તેની વિગત જણાવો?

તમને દર્દ થાય અને વધુ કોઈ દિશા તરફ ફરતા થાય ?

દુખાવામાં કેનાથી રાહત અથવા કયં કારણથી વધુ થાય ?

શરીરના કોઈ ભાગમાં અસાધારણ ફેરફાર થાય છે?

શરીરનું સંવેદન બંધ થવું, શરીરના કયાં ભાગમાં ?

<u>ચામડી</u> :

તમને ખંજવાળ, ઢીમણા, ચામડીના રંગમાં બદલાવ, ચામડીમાં ફાલ્લા થવા.

નખ માં કોઈ અસાધારણ ફરીયાદ કે તેની આજુબાજુ ચામડીની ફરીયાદ.

<u>વાળ</u> :

તમને વાળ વિસે ખરતાવાળ, સુકાવાળ, ધોળાવાળ, ખોડો વિ. કંઈ ફરીયાદ છે.

વાળની ઊગવાની તકલીફ એકદમ વધારે કે ધીમી ગતી.

<u>સામાન્ય</u> :

તમારા જખમને રૂઝંતા વાર લાગે છે. તેમો રસી ની સ્થિતી થાય છે, લોહી વહેવુ વી. થાય છે.

કોઈ ધ્રુજારી આવે છે? કયારે ?

કોઈ નબળાઈ લાગે છે કયારે વધુ નબળાઈ કયારે લાગે છે?