

# healthwatch

## Blackburn with Darwen

બેસીને અને ઊભા રહીને કસરત કરવાના કલાસીસ કે વર્ગો માટેની પ્રશ્નપત્રિકા

1. ફિઝિઓથેરપિ માટેની તમારી ટ્રીટમેન્ટ કે ઉપચાર માટેના તમારા રિફરલ્લનું મૂળ કારણ શું હતું?

2. જ્યારે તમારો ઉલ્લેખ ફિઝિઓથેરપિ ટીમ દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો ત્યારે શું ફી બેસીને / ઊભા રહીને કરવામાં આવતા કસરતના કલાસીઝમાં જવા માટેના તમને વિસ્તારપૂર્વકના ફાયદાઓનો ખુલાસો કરવામાં આવ્યો હતો? જેમકે આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી માટેના લાંબા સમય- ગાળાના સુધારાઓ.

હા

ના

3. શું તમને આવા વિશાળ ઈશ્યૂઝ કે મુદ્દાઓ જેમકે શરીરનું વજન ગુમાવવા, મૂડ કે મનની સ્થિતિ, તણાવ, ઊંઘ વગેરે વગેરેનું સંબોધન કરવા માટે તમને કોઈ પણ બીજી સર્વિસીસ ઓફર કરવામાં આવી હતી.

હા

ના

જો હા, કઈ સેવાઓનું તમને માર્ગદર્શન કરવામાં આવ્યું હતું?

જો ના, તો શું આ લાભદાયક રહ્યું હોત?

4. શું તમને ઓફર કરવામાં આવેલ કલાસીઝમાં તમે ગયા હતાં?

હા

મોટે ભાગે

ના

થોડાક

# healthwatch

## Blackburn with Darwen

5. તમને કયા કસરતના કલાસમાં જવા માટે ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હતો?

બેસીને કરવાની કસરત

ઊભા રહીને કરવાની કસરત

6. કલાસમાં જવા માટે તમે સ્થળની સામાન્યરીતે કેવી રીતે મુસાફરી કરશો?

કાર (હું પોતે ડ્રાઇવ કરીને)

બસ

કાર (મને મિત્ર/પરિવાર દ્વારા ડ્રાઇવ કરી લઈ જશે)

ટેક્સિ

ચાલીને

બીજી

7. શું તમને નીચેના કોઈ પણ અવરોધોનો અનુભવ છે કે જે તમને કલાસીસમાં જવામાંથી અટકાવતા હોય?

નોકરી

દરદ કે પીડા ખરાબ થવાની બીક

અઠવાડિયાનો દિવસ

કોઈ પ્રોત્સાહન નહિ

કલાસનો સમય

હું ફિટ નથી

બાળસંભાળ

મારું વજન વધારે છે

બીમારી/ઈજા

ગ્રૂપમાં હાજર રહેવા હું ઉત્સુક છું

ભાષા/સંદેશાવહેવારનો અવરોધ

તેને બદલે મારે બીજા ફિટનેસ કલાસીસમાં જવાનું છે

સ્થળ માટેની મુસાફરી

મને કોઈ અવરોધો નથી

સ્થળ

બીજા

8. કસરતના કલાસીસમાં જવા માટે તમે કયા સ્થળ (ળો) માં ગયા હતાં?

9. તમને આ મુસાફરી કેટલી સરળ લાગે છે? દા.ત. ઘરથી અંતર, મુસાફરી કરવાનો સમય, ટ્રેન્સપોર્ટનો ખર્ચ, મળી રહેતું પાર્કિંગ અને ખર્ચાઓ.

# healthwatch

## Blackburn with Darwen

10. શું તમે બીજા કોઈ પણ કસરતના કલાસીસમાં ભાગ લીધો છે? જો હા, તો ક્યાં?

11. આવા કસરતના કલાસીસમાં જવા વિષે તમને સૌથી વધારે આનંદ શેમાં થયો હતો?

12. આવા કસરતના કલાસીસમાં જવામાં તમને સૌથી ઓછો આનંદ શેમાં થયો હતો?

13. આવા કલાસીસ ચલાવનાર ફિટનેસના શીખવનારાઓ દ્વારા શું તમને લાગે છે કે યોગ્ય સપોર્ટ મળ્યો હતો?  
(1 સૌથી ઓછો અને 5 સૌથી વધારે)

ખૂબજ અપૂરતો	અપૂરતો	ઠીકઠીક	સારો	ખૂબજ સારો
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>

14. શું તમારા વિચાર મૂજબ તમે હાજર રહેલ સ્થળ (નો) આવા કસરતના કલાસીઝ માટે અનુકૂળ અને સુગમતા-પ્રવેશવાળા છે?

15. શું તમને શીખવનારાઓ સાથે અસરકારકરીતે વાતચીત કરવામાં કોઈ પણ મુશ્કેલીઓનો અનુભવ થયો હતો? દા.ત. ભાષાનો અવરોધ, શ્રવણશક્તિ, દ્રષ્ટિમાં

# healthwatch

## Blackburn with Darwen

16. શું આવી સેશનમાં અમુક આરોગ્યને લગતા શિક્ષણનો સમાવેશ કરવાનું ઉપયોગી બની શકે?

હા

ના

જો હા, તો નીચેના કયા વિષયો ઉપયોગી રહે?

વજન ગુમાવવાનું

ગતિ

આરોગ્યવર્ધક પોષણ કે ખાવાનું

દરદ- પીડા

કસરતની મહત્વતા

મનોરંજન અને ફિકર- ચિંતા

ઊંઘ

દવાઓ

ધ્યેય નક્કી કરવામાં

લાંબા ગાળાના સપોર્ટના વિકલ્પો

બીજા

17. તમારું એથનિક ઓરિજિન- મૂળ શું છે?

18. તમારી ઉંમરની મર્યાદા (રેન્જ) શું છે

16/17  18-29  30-39  40-49  50-59  60-69  70-79  80 વત્તા

19. તમારો પોસ્ટકોડ શું છે?

જો તમને કોઈ પણ સંદેશાવહેવાર કરવામાં સપોર્ટની જરૂરિયાતો હોય તો કૃપા કરી અમને જણાવો. જો તમને આ પ્રશ્નપત્રિકા પૂર્ણ કરવામાં, અથવા તમને કોઈ મોટી રચનામાં, અથવા કોઈ બીજી ભાષામાં તેનો તરજૂમો કરવામાં મદદની જરૂર જણાય તો પછી કૃપા કરી અમને જણાવો. અમે તમારા માટે વસ્તુ- સ્થિતિ યોગ્ય કરીએ છીએ તે નિશ્ચિત કરવામાં અમને મદદરૂપ બનો!