

Feedback Question Sheet for relaxation techniques – to be filled by CHWs

CHW များအားပြည့်သွင်းမည့်အနားယူခြင်းနည်းပညာများအတွက်တုံ့ပြန်ချက်မေးခွန်းလွှာများ

Use this sheet after 1 week and after 2 weeks

ဒီစာရွက်ကို တစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ် ကြာကြာပြည့်သွင်းပါ။

Use one sheet per person in household that is using the techniques

စာရွက်တစ်ခုကို အိမ်ထောင်စုတွင် နည်းပညာများ သုံးနေသောလူတစ်ဦးချင်းစီအတွက်သုံးပါ။

CHW Name: CHW အမည် : Community member name: လူစုအသင်းဝင်သူအမည် :

Gender of person: Male / Female လူ၏လိင် ———: ယောက်ျား\မိန်းမ

Age of person: လူ၏အသက် .:

Which techniques did this person use? (circle around any which they used) ဒီလူကဘယ်နည်းမျိုးကိုသုံးခဲ့သလဲ။(သူတို့သုံးခဲ့တဲ့တွေကိုပတ်၍ပြသခဲ့သည်)	
Breathing: Belly breathing (ဝမ်းစိုက်ဖြင့်အသက်ရှူခြင်း) အသက်ရှူနည်း:	4-7-8 technique (၄-၇-၈ နည်းပညာ)
Pressure point.(ဖိနှပ်နေရာ): Thumb (လက်မ) of neck(လည်ပင်းနောက်တွင်)	Wrist (လက်ကောက်ဝတ်) Forehead(နဖူး) Back

This person has been using the techniques... (circle around the correct option) ဒီလူကဒီနည်းလမ်းတွေကိုသုံးနေပါသည်.....(မှန်တဲ့ရွေးပိုင်ချက်များပတ်၍ဖော်ပြထားသည်)		
Every day(နေ့တိုင်း)	3 to 6 times per week(တစ်ပတ်လျှင်၃ခါခါ)	Less then 3 times per week(တစ်ပတ်လျှင်၃ခါတက်နည်း)

Did this person think that the techniques were generally: ယေဘုယျအားဖြင့်ဒီလူကဒီနည်းလမ်းတွေကို.....:		
Very good(အလွန်ကောင်းတယ်)	Good(ကောင်းတယ်)	Not good, not bad(မကောင်းဘူးမဆိုးဘူး).
Bad (ဆိုးတယ်)	Very bad (အလွန်ဆိုးတယ်)	

This person thought that learning the techniques was: (circle around the correct option) ဒီလူကနည်းလမ်းတွေသင်ယူခြင်းကိုဘယ်လိုထင်ခဲ့သလဲ (မှန်တဲ့ရွေးပိုင်ချက်များပတ်၍ပြထားသည်)		
Very easy(အလွန်လွယ်သော)	Quite easy (အတော်လွယ်သော)	Not easy or difficult(မလွယ်ဘူးမခက်ဘူး)
Quite difficult(အတော်ခက်သော)	Very difficult(အလွန်ခက်သော)	

Does this person think that that the techniques were helpful....(circle around the correct option)
 ဒီလူကိုဒီနည်းလမ်းတွေကအကူအညီပေးနေတယ်လုပ်ထင်နေသလား.....(မှန်တဲ့ရွေးပိုင်ချက်များပတ်၍ပြထားသည်)

General mood (feeling happy or sad)ယေဘုယ ပါ ဆန္ဒ(ပျော်ရွှင် သာ\ဝမ်းနည်း သာ)	Helped a lot အကူအညီအများ အပြားရခဲ့သည်	Helped အကူအညီရခဲ့သ ည်	No difference ခွဲခြားမှုမရှိခြင်း	Did not help အကူအညီမရခဲ့	Made worse ဆိုးခြင်း
Difficulty sleeping (မအိပ်နိုင်ခြင်း)	Helped a lot အကူအညီအများ အပြားရခဲ့သည်	Helped အကူအညီရခဲ့သ ည်	No difference ခွဲခြားမှုမရှိခြင်း	Did not help အကူအညီမရခဲ့	Made worse ဆိုးခြင်း
Stress ကြောင့်ကြစိတ်	Helped a lot အကူအညီအများ အပြားရခဲ့သည်	Helped အကူအညီရခဲ့သ ည်	No difference ခွဲခြားမှုမရှိခြင်း	Did not help အကူအညီမရခဲ့	Made worse ဆိုးခြင်း
Pain နာကျင်မှု	Helped a lot အကူအညီအများ အပြားရခဲ့သည်	Helped အကူအညီရခဲ့သ ည်	No difference ခွဲခြားမှုမရှိခြင်း	Did not help အကူအညီမရခဲ့	Made worse ဆိုးခြင်း
Something else : (အခြားတစ်ခုခု)	Helped a lot အကူအညီအများ အပြားရခဲ့သည်	Helped အကူအညီရခဲ့သ ည်	No difference ခွဲခြားမှုမရှိခြင်း	Did not help အကူအညီမရခဲ့	Made worse ဆိုးခြင်း

Any other comments or issues from this person about these techniques:
 ဒီနည်းလမ်းတွေနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ရာ ထင်မြင်ချက် သို့မဟုတ် အခက်အခဲ ရှိပါက....:

I (CHW) selected this person for relaxation techniques because:
 ကျွန်တော် (CHW)ကဒီလူကိုအနားယူခြင်းနည်းပညာအတွက်ရွေးချယ်ကြရခြင်းသည် :