

## পেশেন্ট অ্যাসেমেন্ট ফর্ম (রোগীর মূল্যায়ন ফর্ম)

### 1. ব্যক্তিগত তথ্য ( Personal Information )

নাম -

---

বয়স -

---

লিঙ্গ -

---

পেশা ( কাজের সময় আপনার শারীরিক পরিশ্রম বোঝার জন্য ) -

---

যোগাযোগ নম্বর ( হোয়াটসঅ্যাপ সহ ) -

---

ইমেইল আইডি -

---

### 2. ক্লিনিক্যাল অ্যাসেমেন্ট ( Clinical Assessment )

রক্তচাপ ( BP ) - mmHg

---

পালস রেট ( নাড়ির গতি ) - bpm

---

### 3. বায়োকেমিক্যাল/ল্যাবরেটরি অ্যাসেমেন্ট ( রক্তের শর্করা - যদি থাকে )

ফাস্টিং ব্লাড সুগার ( FBS ) - mg/dL: ( খালি পেটে রক্তের শর্করা )

---

পোস্টপ্র্যান্ডিয়াল ব্লাড সুগার ( PPBS ) - mg/dL: ( খাবার খাওয়ার পরের শর্করা )

---

HbA1c - %: ( গত তিন মাসের গড় শর্করা )

---

### 4. শারীরিক পরিমাপ ( Physical Measurements / Anthropometrics )

বর্তমান ওজন - kg

---

উচ্চতা - cm / ft

---

কোমরের মাপ ( পেটের স্ফূলতা পরীক্ষার জন্য ) -

---

### 5. চিকিৎসা ইতিহাস (Medical History)

দীর্ঘস্থায়ী রোগ ( যেমন: ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, থাইরয়েড, PCOS / PCOD, কিডনির সমস্যা, ইউরিক অ্যাসিড ) -

---



অতীতের অস্ত্রোপচার ( যদি থাকে ) -

পারিবারিক চিকিৎসার ইতিহাস ( হাদরোগ / ক্যান্সার /  
ডায়াবেটিসের ইতিহাস ) -

বর্তমান ঔষুধ ( বর্তমানে গ্রহণ করা সমস্ত ঔষুধ বা  
সাপ্লিমেন্টের তালিকা ) -

হজমের অবস্থা ( ভালো / কোষ্ঠকাঠিন্য / পেট ফাঁপা /  
অ্যাসিডিটি ) -

## 6. জীবনধারা এবং শারীরিক সক্রিয়তার মাত্রা (Lifestyle & Activity Level)

কাজের ধরন ( বসে থাকা কাজ / হালকা সক্রিয় / মাঝারি  
সক্রিয় / অত্যন্ত সক্রিয় ) -

ব্যায়ামের রুটিন ( প্রতিদিন কত মিনিট এবং কী ধরনের  
ব্যায়াম করেন ) -

ঘুমের সময় ( ঘুমানোর সময় এবং ঘুম থেকে ওঠার সময় ) -

মানসিক চাপের মাত্রা ( কম / মাঝারি / বেশি ) -

মানসিক সুস্থতা ( উদ্বেগ / খিটখিটে মেজাজ / শাস্ত ) -

## 7. খাদ্যতালিকাগত অভ্যাস (Dietary Habits)

খাবারে পচন ( নিরামিষ / আমিষ / ভেগান ) -

প্রতিদিন জল পানের পরিমাণ ( লিটার বা ফ্লাসে ) -

অ্যালার্জি ( নির্দিষ্ট খাবার যেমন দুংক্ষজাত পণ্য, গ্লুটেন,  
বাদাম ইত্যাদি থেকে অ্যালার্জি ) -

পচন্দের স্বাদ ( মিষ্টি / নোনতা / টক / তেতো / ঝাল ) -

ক্যাফেইন সেবন ( প্রতিদিন কত কাপ চা বা কফি খান ) -

## 8. ক্লিনিক্যাল রিপোর্ট (আবশ্যিক)

ফর্মাটি সম্পূর্ণ পূরণ করা হয়ে গেলে, সেটি এবং আপনার রিপোর্টগুলো আপলোড বাটনের মাধ্যমে আমাদের  
ওয়েবসাইটে জমা দিন। ( যেমন: CBC, ফাস্টিং সুগার, লিপিড প্রোফাইল, ক্রিয়েটিনিন। )

আপনার শেয়ার করা সমস্ত তথ্য কঠোরভাবে গোপন এবং নিরাপদ রাখা হবে।