

## پيوه ري كواڤيٽي ژيانى پيشهپي تايپهت به كارمهنداني تهندروستي

وهك كارمهنديكي تهندروستي كه له بارودوخى مروي و پهتايى سهختدا كاردهكيت، بهر كهوتنى راستهوخوت لهگل ژيانى نهخوش و سودمهندهكانندا هميه. رنجه وهك بوت دهر كهوتوه، هوسوژيى تو بو نهوانه كه يارمهتيدان دهديت دهكرت به شيوازي نريني و نرينيى كارت تي بكات. لهخوار موه، ههنديك دهر برين لهباره نزمونى تووه وهك كارمهنديكي تهندروستي، به نرينيى (باش) و نرينيپوه (خراب).

ههريشه	زور جار	ههنديجار	بيلامكمن	ههريش	ههريشه
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	ههريشه يهك لهم دهر برينانه لهبارهي بارودوخى نيتساي كار كردنتهوه لهبر جاو بگره. باز نههيك بهموري نهو ژمار ميهدا بهينه كه زور بهردىي رنجهدهوه چهنديار ميوونهوه نزمونى تويه بو نهو شتانه لهماوه <b>30 روي رابردودا.</b>
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	1. من دلخوشم كه هلميز اردوه له كهرتى تهندروستي كار بكم.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	2. جارى واهبووه ناچار بوم شتيك بكم كه پيچوانه بهها كهسيهكانم بوه.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	3. بههوى كارمكهموه، بيروكهى نهخوار او ونهكرام هميه.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	4. شتى وهام له كارمكهدا بينوه كه بروام وايه لهروى روشتى (نهخلاقي) هوه هلهيه.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	5. هست دهكم لهلايهن هاوريكانهموه پشتگيري دهكرتم.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	6. هست دهكم هيز و تين (وزه) وهردهگر لهكار كردن لهگل نهخوشهكاندا.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	7. زور جار خوم وا دهبنموه كه بير له نهخوشهكانم دهكمهوه كاتي لهگل خانهوا دهكمم.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	8. كاروباره كارگيرييهكان و ياسكان وا دكمن كارمك زور سهخت بيت.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	9. جارى واهبووه نهمتوانيوه نهو بايهخه دابين بكم كه بروام وايه دهوايه دابين بكرنت.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	10. پيم وايه كه كار يگر بوم بهو مهينهتيانه له كارمكهدا دهبينم. (مهينهتي كساني تر)
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	11. خانهوا دهكم پشتگيرييم دهكمن له كار كردن له كهرتى تهندروستييدا.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	12. بههوى كارمكهموه، هست به دلراوكى دهكم لهبارهي زور شتوه.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	13. نهو كسانهيه نهو بريارانه دهنن كه كار يگري لهسر كارمك هميه، بايهخ به خوشگوزر انيي من دهنن.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	14. جارى واهبووه هستم به شهرمزاريى كردوه بهرامبر نهو بزار دانه له كارمكهدا كردومه
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	15. من دل تنغم له كارمكهدا.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	16. هست به خموكي دهكم بهرامبر بهو مهينهتيانه له كارمكهدا دهبينم.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	17. من دل تنغم چونكه سرنجم داوه كارمهنداني تهندروستي ههنديك شت نهجام دهنن كه بهرواي من ننهخلاقيى يان ناروشتیه.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	18. بهريوه بهر دهكم گرنگى به خوشگوزر انيي كهسيى من دهات.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	19. بارگراني كارمك وادياره بي كوتا بيت.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	20. شويى كارمك شوييكي ئيجگار سهخته بو كار كردن.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	21. هست به راز بيوون دهكم له كار كردن له كهرتى تهندروستييدا.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	22. بههوى كارمكهموه، كاتيكي زور كهمم هميه بو ژيانى كهسيى (تايپهتي) م.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	23. كهسانتيك همن كه دهوانم قسيان لهگل بكم لهبارهي ناستهنگيكاني كارمك.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	24. باوهرم وايه دهوانم شتيكي جياواز لهريى كارمكهموه بكم له كهرتى تهندروستييدا.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	25. من هاوريى نزيك هميه كه پشتگيرييم دهكمن له كارمكهدا.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	26. خوم بهدور دهكرم لهو چالاكى يان بارودوخانه كه مهينهتي نهخوشهكانم بيردهخنهوه.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	27. من شانازىي دهكم به هر چيهيك كه بتوانم نهجامى بدم بو يارمهتيدان.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	28. هست دهكم بهرپرسيارم لهوه كه نهمتوانيوه هممو كات يارمهتيى خلك بدم.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	29. كارمك شهكتم دهكا.
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	30. هست دهكم كارمك له كهرتى تهندروستييدا جيهان دهكاته شوييكي باشتر.

## نایا چۆن نەنجامی (PROQOL) ی تەندروستی خۆمم بە دەست بگات؟

پێویستە ئەنجامەکانی پێوەریکی وەک (ProQOL) ی تەندروستی وەک یەک پارچە زانیاری دەربارە کۆئایتیی ژبانی تو مامەڵە ی لەگەڵدا بکەیت. ئەو کاریکی بەسودە کە بەروردی ئەنجامەکانی (ProQOL) ی تەندروستی لەگەڵ ئەزمونی خۆتدا بکەیت لە ژبانی کەسی و پیشەیی خۆتدا، هەر وەها ئەو سەرئەنجامە کەسانی نزیکی لە تۆوە دەرخەنەر و لەبارە ی تەندروستی و دلخۆشی تۆوە. زۆریکی لە کارمەندانی تەندروستی وای دەبینن کە کاریکی بەسود بێت کە (ProQOL) تەواو بکەن بە شێوازیکی ریکخراوو، و ئەنجامە هەنووکەییەکان و ئەوانە ی پێشتر بەرورد بکەن. بەواتایەکی تر، دەتوانیت ئەنجامەکانی پێشتر بەکاربەنیت وەک بەروردیک بۆ ئەو ی بزائیت ئەمرو چۆنیت. کەسانیکی تر وای دەبینن کاریکی بەسود بێت کە گفتوگۆی ئەنجامەکانیان بکەن لەگەڵ هاپیشە و هاورێ و سەرپەرشتیارانی متمانەپێکراو.

(ProQOL) ی تەندروستی هێشتا لەباری پەرەپێداندایە. هێشتا نێمە داتا کۆدەکەینەو بۆ ئەو ی تو بتوانیت ئەنجامەکانت بەرورد بکەیت بە ئەنجامەکانی کارمەندانی تری تەندروستی کە کاری هاشیو دەکەن. ئاماژەکان، یان ئاستە نزم و مامناوند و بەرزمەکان پێویستە تەنها وەک رێبەریکی نزیکیکراو بەکاربەنن.

### رەزامەندی هاسۆزی

کۆی	کۆی	1.	بۆ ئەم شەش پرسیارە ژمارە ی وەلامەکانت ("هەرگیز")
پرسیارەکانی	پرسیارەکانی	6.	"بەدەگمەن" = 2، و هتد) کۆپی بکەرە سەر ئەم
رەزامەندی	رەزامەندی	21.	خشتە ی و دواتر زیادیان بکەرە سەری. کۆی گشتیان
هاسۆزی	هاسۆزی	24.	لەخوارەو بنوسە. دواتر ئەنجامەکی خۆت لە
پریتیه له:	پریتیه له:	27.	خشتەکەدا لەلای چەپەو بەدۆزەرەو بۆ ئەو ی ببینیت
12 و کەمتر	12 و کەمتر	30.	ناخۆ تو ئەنجامی نزم، یان تیکرا (مامناوند)، یان بەرزی
له 13 بۆ 23	له 13 بۆ 23		رەزامەندی هاسۆزیت هەبە.
24 و زیاتر	24 و زیاتر		
			کۆی گشتیی

### پشتگیری درکپێکراو

کۆی	کۆی	5.	بۆ ئەم شەش پرسیارە ژمارە ی وەلامەکانت ("هەرگیز")
پرسیارەکانی	پرسیارەکانی	11.	"بەدەگمەن" = 2، و هتد) کۆپی بکەرە سەر ئەم
پشتگیری	پشتگیری	13.	خشتە ی و دواتر زیادیان بکەرە سەری. کۆی گشتیان
درکپێکراو پریتیه	درکپێکراو پریتیه	18.	لەخوارەو بنوسە. دواتر ئەنجامەکی خۆت لە
له:	له:	23.	خشتەکەدا لەلای چەپەو بەدۆزەرەو بۆ ئەو ی ببینیت
12 و کەمتر	12 و کەمتر	25.	ناخۆ تو ئەنجامی نزم، یان تیکرا (مامناوند)، یان بەرزی
له 13 بۆ 23	له 13 بۆ 23		پشتگیری درکپێکراوت هەبە.
24 و زیاتر	24 و زیاتر		
			کۆی گشتیی

## سووتانی دەرۆونی

کۆی پرسیارهکانی سووتانی دەرۆونی بریتیه له:	که نهمهش ناستی سووتانی دەرۆونی من دهکات به:	8. _____ 15. _____ 19. _____ 20. _____ 22. _____ 29. _____ کۆی گشتیی	بۆ ئەم شەش پرسیاره ژماره‌ی وه‌لامه‌کانت ("هەرگیز" =1، "به‌ده‌گمەن" =2، و هەند) کۆپی بکەرە سەر ئەم خشتیه و دواتر زیادیان بکەرە سەری. کۆی گشتییان له‌خوار موه بنوسه. دواتر ئەنجامه‌که‌ی خۆت له خشته‌که‌دا له‌لای چه‌په‌وه بدۆزەر موه بۆ ئەوه‌ی ببینیت ئاخۆ تو ئەنجامی نزم، یان تیکرا (مامناوه‌ند)، یان به‌رزی سووتانی دەرۆونییت هه‌یه.
12 و که‌متر	نزم		
له 13 بۆ 23	تیکرا (مامناوه‌ند)		
24 و زیاتر	به‌رز		

## فشاری دەرۆونی دووه‌می (لاوه‌کی)

کۆی پرسیارهکانی فشاری دەرۆونی زه‌بری دووه‌می بریتیه له:	که نهمهش ناستی فشاری دەرۆونی زه‌بری دووه‌می من دهکات به:	3. _____ 7. _____ 10. _____ 12. _____ 16. _____ 26. _____ کۆی گشتیی	بۆ ئەم شەش پرسیاره ژماره‌ی وه‌لامه‌کانت ("هەرگیز" =1، "به‌ده‌گمەن" =2، و هەند) کۆپی بکەرە سەر ئەم خشتیه و دواتر زیادیان بکەرە سەری. کۆی گشتییان له‌خوار موه بنوسه. دواتر ئەنجامه‌که‌ی خۆت له خشته‌که‌دا له‌لای چه‌په‌وه بدۆزەر موه بۆ ئەوه‌ی ببینیت ئاخۆ تو ئەنجامی نزم، یان تیکرا (مامناوه‌ند)، یان به‌رزی فشاری دەرۆونی زه‌بری دووه‌می (لاوه‌کی)ت هه‌یه.
12 و که‌متر	نزم		
له 13 بۆ 23	تیکرا (مامناوه‌ند)		
24 و زیاتر	به‌رز		

## په‌شیاوی ره‌وشتی (نه‌خلاق)

کۆی پرسیارهکانی په‌شیاوی ره‌وشتی بریتیه له:	که نهمهش ناستی په‌شیاوی ره‌وشتی من دهکات به:	2. _____ 4. _____ 9. _____ 14. _____ 17. _____ 28. _____ کۆی گشتیی	بۆ ئەم شەش پرسیاره ژماره‌ی وه‌لامه‌کانت ("هەرگیز" =1، "به‌ده‌گمەن" =2، و هەند) کۆپی بکەرە سەر ئەم خشتیه و دواتر زیادیان بکەرە سەری. کۆی گشتییان له‌خوار موه بنوسه. دواتر ئەنجامه‌که‌ی خۆت له خشته‌که‌دا له‌لای چه‌په‌وه بدۆزەر موه بۆ ئەوه‌ی ببینیت ئاخۆ تو ئەنجامی نزم، یان تیکرا (مامناوه‌ند)، یان به‌رزی په‌شیاوی(شیاوی) ره‌وشتی هه‌یه.
12 و که‌متر	نزم		
له 13 بۆ 23	تیکرا (مامناوه‌ند)		
۲۴ و زیاتر	به‌رز		

## نایا نهنجامهکانی (PROQOL) ی تهندروستی من چی دهگهینن؟

(ProQOL) ی تهندروستی هیشتا لهباری پهرهیندایه. هیشتا نیمه داتا کزدهکهنمه بۆ نهوهی تو بتوانیت نهنجامهکانت بهراورد بکهیت به نهنجامهکانی کارمهندانی تری تهندروستی که کاری هاوشیوه دهکهن. رینماییهکانی نهنجامهکان بهکار بهینه لهلاپهره 3 دا بۆ نهوهی به نهنجامهکانی خۆت بکهیت و لهو بۆشاییهانی خوارموه دا بیاننوسه. ناماژمهکان، یان ناسته نزم و مامناومند و بهرزمهکان پهبسته تنها و مک ریبهریکی نزیکراره بهکار بهینرین. زۆریک له کارمهندانی تهندروستی وای دهبینن که کاریکی بهسود بیت که (ProQOL) تهواو بکهن به شیوازیکی بنجینهی ریک(واتا نهم تاقیکردنهوهیه ماوه ناماوهیهک نهنجام بدریت به شیوازیکی ریکخراو) و نهنجامه ههنووکهیهکان و نهوانه پهنتر بهراورد بکهن. بهواتایهکی تر، تو دهنوانیت نهنجامهکانی پهنترت بهکار بهینیت و مک بهراورد بۆ نهوهی ناخۆ نهمرۆ حالت چۆنه. کهسانیکی تر وای دهبینن کاریکی بهسود بیت که گفتوگۆی نهنجامهکانیان بکهن لهگهل هاوپهشه و هاوری و سهپرهنشتیاری متمانهپنکراودا، یان لهگهل دابیننکارانی تهندروستی دهروونی متمانهپنکراو.

### رهمانهندی هاوسۆزی

رهمانهندی هاوسۆزی بریتیه لهو چیژهی بهدی دهبینیت له ههستکردن بهوهی که تو له کارمهکاندا کاریگهاریت و مک کارمهندیکی تهندروستی. بۆ نمونه، رهنکه وا ههست بکهیت نهوه شتیکی چیژههخشه که لهریی کارمهکانه یارمهتی کهسانی تر بهدیت. رهنکه ههستکردنیکه نهمریت ههبت لهباره هاوپهشهکانت یان توانای خۆتهوه که بهشداربیت له ریوشوینی کار، یان له چاکهیهکی گهورهتری کۆمهلهگه. نهنجامی بهرزتر پهنشیاری رهمانهندی زیاتر دهکات له توانای خۆندا بۆ نهوهی کارمهندیکی تهندروستی کاریگهاریت.

### پهنشگیری درکپنکراو

پهنشگیری درکپنکراو بریتیه له ناگهیی تو له گهیشتن به پالپهنشیهکی کاریگهاری کاتیک پهبوست پنی دهبت. دهکرت نهم پهنشگریبه چهندهین شیواز بگریتتهوه، لهوانه نهنجامدانی کارمهکان لهجیاتی نیمه لهکاتیکدا که نفومبووین لهزیر نهمرکا، دابینکردنی نامۆزگاری بهسود، کارکردن لهگهل نیمهههه بۆ چارهسهرکردنی کهنسه قورسهکان، دورخهستنهوهمان له هۆکارهکانی فشاری دهروونی له کارمهکاندا، یان دابینکردنی پهنشگری سۆزداریی و هاوسۆزی لهباره ناستهنگیهکانمانهوه. نهنجامی بهرزتر پهنشیاری دهکات نیمه ههست بهوه دهکهن که بهباشی پهنشگری دهکرتین لهلایهن کهسانی ترهوه، که نهمهش پهنکهاهیهکی گرنگی کوالیتی ژیانه به گشتی.

### سووتانی دهروونی

سووتانی دهروونی ناماژه بهو ههستی ناومیدی و شهکهیمانه دهکات که وا دهکهن سهخت بیت بتوانیت له کارمهکاندا کاریگهاریت. نهم ههستانه بهشوییهکی باو به هیواشی دهست پهن دهکهن و بهپنی تنپهروونی کات بهروو خرابی دهچن. نهو کهسانه ناستهنگیان لهگهل سووتانی دهروونیدا ههیه زۆرجار قورساییهکی نهنجگار زۆری کاریان لهسهره، یان دهرفهتی کهمیان ههیه بۆ پشوودان، یان لهو ژینگهکاندا کاردهکهن که پهنشگرین. زۆرجار نهوان ههست بهوه دهکهن که نرخیان پهن نادری یان ههولمهکانیان ههچ جیوازییهک دروست ناکات. نهنجامی بهرزتر پهنشیاری ناستی بهرزتری سووتانی دهروونی دهکات.

### فشاری دهروونی دووههمی (لاوهکی)

فشاری دهروونی دووههمی (STS) لهبارهی نهو رووداوانهوهیه که پهروندنیان به کارمهکانه ههیه، بهرکهوتنیکه دووههمین بۆ رووداوی پهنشاری زهراوی، و مک راستهوه خۆ ببینی مهینهتیهکی سهخت، یان توندوتیژی، یان مردن. (STS) زۆرجار بهتایهت لهناکاو لهوای نهموونیکه سهختهوه دهستیپهدهکات. نهو کهسانه ناستهنگیان لهگهل (STS) دا ههیه زۆرجار ناستهنگیان ههیه لهگهل یادهوهری بیزارکمر وکۆنترۆلنهکراو، بهردوام بیرکردنهوه له نهموونی خراب، خۆلادان لهو چالاکیانهی نهموونه خرابهکانیان دهبینتهوه یاد، ترسان بهبی ههچ هۆبهک، وههروونی کهنسهی خهوادا. نهنجامه بهرزمهکان پهنشیاری ناستی بهرزتری فشاری دهروونی دووههمی دهکهن.

### پهشیواوی بنهما رهوشتیهکان (نهخلاقیهکان)

کارمهندانی تهندروستی ههندهجگار رووبهرووی بارودۆخ و بزاردی سهخت دهنهوه. جاری وا ههیه لهلایهن دهرووبهرووه ناچار دهکرتین، یان رینماییمان پهن دهرت، بۆ نهوهی بهشوییهک رهفتار بکهین که دژ دهوستیتهوه لهگهل بهها و بهروا و نهخلاقیتیه کهسبی خۆماندا. نهم بهشهی کارمهکانه که رهنکه شهژانی ناوخۆزی دریزخایهن ببینته ناراه که بۆی ههیه به نهمرینی کاریکاته سهر کوالیتی ژیاومان. پهشیواوی بنهمای رهوشتی لهم جۆره، ههستهکانی تاوانباری و شهرمزاری و بیزاری وتورهی لهگهلایه. نهنجامی بهرزتر پهنشیاری ناستی بهرزتری پهشیواوی بنهمای رهوشتی دهکات.

نهگهر نیگهرانیبت ههیه لهبارهی تهندروستی سۆزداری خۆتهوه، تکایه لهگهل هاوپهشهیهک، سهپرهنشتیاریک، هاوری یان نهندامیکی خیزانهکات، یان شارهزایهکی دروستی دهروونی متمانهپنکراودا قسه بکه.