|  |
| --- |
|  |
| سوالنامہ برائے صحت |
|  |
|  |
| اردو ورژن انڈیا |
|  |
| ***(Urdu version for India)*** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| ہر ہیڈنگ کے تحت، برائے مہربانی آپ **ایک** خانہ کو ٹک کریں جو **آج** آپ کی صحت کو بہترین طریقہ سے بتاتاہو۔ | |
|  | **چلنا پھرنا** |
| ❑ | مجھے چلنے پھرنے میں کوئی مشکلات نہیں ہیں |
| ❑ | مجھے چلنے پھرنے میں تھوڑی سی مشکلات ہوتی ہیں |
| ❑ | مجھے چلنے پھرنے میں معتدل مشکلات ہیں |
| ❑ | مجھے چلنے پھرنے میں سخت پریشانیاں ہیں |
| ❑ | میں چلنے پھرنے کے لائق نہیں ہوں |
|  | اپنی دیکھ بھال خود کرنا |
| ❑ | مجھے نہانےدھونے یا اپنے آپ کپڑے بدلنے میں کوئی مشکلات نہیں ہوتی ہیں |
| ❑ | مجھے نہانےدھونے یا اپنے آپ کپڑے بدلنے میں تھوڑی سی مشکلات ہوتی ہیں |
| ❑ | مجھے نہانےدھونے یا اپنے آپ کپڑے بدلنے میں معتدل مشکلات ہوتی ہیں |
| ❑ | مجھے نہانےدھونے یا اپنے آپ کپڑے بدلنے میں سخت مشکلات ہوتی ہے |
| ❑ | میں خود نہا دھو یا کپڑے پہن نہیں سکتا/سکتی |
|  | روزمرہ کے معمولات ***(مثلاً، کام، پڑھائی، گھریلو کام کاج، خاندانی اور تفریحی مصروفیات)*** |
| ❑ | مجھے اپنے روزمرہ کے معمولات میں کوئی مشکل نہیں ہوتی ہے |
| ❑ | مجھے اپنے روزمرہ کے معمولات میں تھوڑی سی مشکل ہوتی ہے |
| ❑ | مجھے اپنے روزمرہ کے معمولات کرنے میں معتدل مشکل ہوتی ہے |
| ❑ | مجھے اپنے روزمرہ کے معمولات میں سخت مشکل ہوتی ہے |
| ❑ | میں اپنے روزمرہ کے معمولات کے لائق نہیں ہوں |
|  | **درد / پریشانی** |
| ❑ | مجھے کوئی درد یا پریشانی نہیں |
| ❑ | مجھے تھوڑا درد یا ہےچینی ہے |
| ❑ | مجھے معتدل درد یا بے چینی ہے |
| ❑ | مجھے سخت درد یا پریشانی ہے |
| ❑ | مجھے شدید ترین درد یا بےچینی ہے |
|  | تشویش / مایوسی |
| ❑ | مجھے کوئی تشویش یا مایوسی نہیں ہے |
| ❑ | مجھے تھوڑی تشویش یا مایوسی ہے |
| ❑ | مجھے معتدل تشویش یا مایوسی ہے |
| ❑ | مجھے سخت تشویش یا مایوسی ہے |
| ❑ | مجھے شدید ترین تشویش یا مایوسی ہے |

بہترین صحت جو آپ سوچ سکتے ہیں

0

5

10

15

20

25

30

35

40

45

50

55

60

65

70

75

80

85

90

95

100

|  |
| --- |
| * ہم جاننا چاہیں گے کہ **آج** آپ کی صحت کتنی اچھی یا خراب ہے۔ |
| * یہ 0 سے 100 تک کا پیمانہ ہے۔ |
| * 100 کا مطلب بہترین صحت ہے جو آپ سوچ سکتے ہیں۔ 0 کا مطلب بدترین صحت ہے جو آپ سوچ سکتے ہیں۔ |
| * **آج** آپ کی صحت کیسی ہے اس کو بتانے کے لئے پیمانہ پر ایک X کا نشان لگائیں۔ |
| * برائے مہربانی اب نیچے خانہ میں وہ نمبر لکھیں جس کو آپ نے پیمانہ پر نشانزد کیا ہے۔ |

بد ترین صحت جو آپ سوچ سکتے ہیں

آج آپ کی صحت=