|  |
| --- |
|  |
| سوال نامہ برائے صحت |
|  |
|  |
| **اُردو ورژن برائے پاکستان** |
|  |
| ***(Urdu version for Pakistan)*** |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| ہر سرخی کے تحت، برائے مہربانی ایک خانے کو ٹک کریں جو آپ کی آج کی صحت کی بہترین عکاسی کرتا ہو۔ |
|  | چلنا پھرنا |
| ❑ | مجھے چلنے پھرنے میں کوئی مشکل نہیں ہوتی ہے |
| ❑ | مجھے چلنے پھرنے میں تھوڑی سی مشکل ہوتی ہے |
| ❑ | مجھے چلنے پھرنے میں درمیانے درجے کی مشکل ہوتی ہے |
| ❑ | مجھے چلنے پھرنے میں سخت مشکل ہوتی ہے |
| ❑ | میں چلنے پھرنے کے قابل نہیں ہوں |
|  | اپنی دیکھ بھال کرنا |
| ❑ | مجھے خود نہانے یا کپڑے پہننے میں کوئی مشکل نہیں ہوتی ہے |
| ❑ | مجھے خود نہانے یا کپڑے پہننے میں تھوڑی سی مشکل ہوتی ہے |
| ❑ | مجھے خود نہانے یا کپڑے پہننے میں درمیانے درجے کی مشکل ہوتی ہے |
| ❑ | مجھے خود نہانے یا کپڑے پہننے میں سخت مشکل ہوتی ہے |
| ❑ | میں خود نہا یا کپڑے نہیں پہن سکتا/سکتی |
|  | عمومی کام کاج *(مثلًا کام، پڑھائی، گھریلو کام کاج، خاندانی یا تفریحی مصروفیات)* |
| ❑ | مجھے اپنے عمومی کام کاج کرنے میں کوئی مشکل نہیں ہوتی ہے |
| ❑ | مجھے اپنے عمومی کام کاج کرنے میں تھوڑی سی مشکل ہوتی ہے |
| ❑ | مجھے اپنے عمومی کام کاج کرنے میں درمیانے درجے کی مشکل ہوتی ہے  |
| ❑ | مجھے اپنے عمومی کام کاج کرنے میں سخت مشکل ہوتی ہے |
| ❑ | میں اپنے عمومی کام کاج کرنے کے قابل نہیں ہوں |
|  | درد / بے آرامی |
| ❑ | مجھے کوئی درد یا بے آرامی نہیں ہے |
| ❑ | مجھے تھوڑا سا درد یا بے آرامی ہے |
| ❑ | مجھے درمیانے درجے کا درد یا بے آرامی ہے |
| ❑ | مجھے سخت درد یا بے آرامی ہے |
| ❑ | مجھے شدید درد یا بے آرامی ہے |
|  | بے چینی/ ذہنی پریشانی (ٹینشن) |
| ❑ | مجھے کوئی بے چینی یا ذہنی پریشانی نہیں ہے |
| ❑ | مجھے تھوڑی سی بے چینی یا ذہنی پریشانی ہے |
| ❑ | مجھے درمیانے درجے کی بے چینی یا ذہنی پریشانی ہے |
| ❑ | مجھے سخت بے چینی یا ذہنی پریشانی ہے |
| ❑ | مجھے شدید بے چینی یا ذہنی پریشانی ہے |

بہترین صحت جو آپ تصور کر سکتے/سکتی 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 تصور کر سکتے/سکتی ہیں۔0 کا مطلب خراب ترین صحت ہے جو آپ تصور کر سکتے/سکتی ہیں۔
 |
| * آج آپ کی صحت کیسی ہے، یہ بتانے کے لئے پیمانہ پر X کا نشان لگائیں۔
 |
| * برائے مہربانی اب نیچے خانہ میں وہ عدد لکھیں جس کو آپ نے پیمانے پرنشان زد کیا ہے۔
 |

آج آپ کی صحت =

خراب ترین صحت جو آپ تصور کر سکتے/سکتی ہیں