

آپ کی صحت و سلامتی

یہ سوالنامہ آپ کی صحت کے بارے میں آپکے خیالات جاننا چاہتا ہے۔ ان معلومات سے اس بات سے آگاہ رہنے میں مدد ملے گی کہ آپ اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں سرانجام دیتے وقت کیسا محسوس کرتے ہیں اور اس کے کس قدر قابل ہیں۔ اس سروے کو مکمل کرنے کے لیے آپ کا شکریہ!

درج ذیل ہر سوال کے لیے اس ایک خانہ میں کا نشان لگائیں جو آپ کے جواب کو سب سے بہتر انداز میں بیان کرے۔

1. آپکی صحت عموماً کیسی رہتی ہے؟

خراب	مناسب	اچھی	بہت اچھی	بہترین
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

2. ایک سال پہلے کے مقابلہ میں آپ عام طور پر اپنی صحت کو کیسے بیان کریں گے؟

ایک سال پہلے کی نسبت اب بہت خراب	ایک سال پہلے کی نسبت اب قدرے خراب	قریب قریب ایک سال پہلے جیسی ہی	ایک سال پہلے کی نسبت اب قدرے بہتر	ایک سال پہلے کی نسبت اب بہت بہتر
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

3. مندرجہ ذیل سوالات ان سرگرمیوں کے بارے میں ہیں جو آپ کسی ایک دن میں سر انجام دیتے ہونگے۔ کیا آپ کی صحت اب ان سرگرمیوں کی انجام دہی میں رکاوٹ ہے؟ اگر بے تو کس حد تک؟

بہت ہے ہاں، تھوڑی سی نہیں، بالکل بھی
 رکاوٹ ہے رکاوٹ ہے رکاوٹ نہیں



a زور آور سرگرمیاں جیسے بھاگنا، بھاری اشیاء اٹھانا،

محنت طلب کھیلوں میں شرکت کرنا 1 2 3

b معتدل سرگرمیاں جیسے کوئی میز ہلانا، گھر میں

جھاڑو لگانا، باغبانی کرنا یا سائیکل چلانا 1 2 3

c سودا سلف اٹھانا یا لے کر چلنا 1 2 3

d کئی منزلوں تک سیڑھیاں چڑھنا 1 2 3

e ایک منزل تک سیڑھیاں چڑھنا 1 2 3

f جسم جھکانا، گھٹنوں کے بل کھڑا ہونا

یا جسم اور گھٹنوں کو جھکانا 1 2 3

g ایک کیلو میٹر سے زیادہ چلنا 1 2 3

h کئی سو میٹر چلنا 1 2 3

i سو میٹر چلنا 1 2 3

j نہانا اور لباس پہننا 1 2 3

4. **پچھلے چار ہفتوں میں** آپکی جسمانی صحت کی وجہ سے آپکے کام یا دیگر روزمرہ سرگرمیوں سے متعلق مندرجہ ذیل مسائل میں سے کوئی ایک کتنی بار پیش آیا؟

بر وقت	اکثر اوقات	کبھی کبھار	شاذونادر	ایک بار بھی نہیں
▼	▼	▼	▼	▼

a کام یا دیگر سرگرمیوں پر صرف ہونے والے وقت میں کمی کرنی پڑی -

□₁ □₂ □₃ □₄ □₅

b جتنا آپ چاہتے تھے اس سے کم کام مکمل ہوا -

□₁ □₂ □₃ □₄ □₅

c صرف خاص اقسام کے کام یا سرگرمیاں کرنے ہی تک محدود رہنا پڑا

□₁ □₂ □₃ □₄ □₅

d کوئی کام یا دیگر سرگرمی کرتے وقت مشکل پیش آئی (مثال کے طور پر کوئی کام کرنے میں زیادہ تگ و دو کرنا پڑی)

□₁ □₂ □₃ □₄ □₅

5. **پچھلے چار ہفتوں میں** کسی جذباتی مسائل کی وجہ سے آپکے کام یا دیگر روزمرہ سرگرمیوں سے متعلق مندرجہ ذیل مسائل میں سے کوئی ایک کتنی بار پیش آیا؟ (مثال کے طور پر آپ افسردہ یا متذبذب رہے)

بر وقت	اکثر اوقات	کبھی کبھار	شاذونادر	ایک بار بھی نہیں
▼	▼	▼	▼	▼

a کام یا دیگر سرگرمیوں پر صرف ہونے والے وقت میں کمی کرنی پڑی -

□₁ □₂ □₃ □₄ □₅

b جتنا آپ چاہتے تھے اس سے کم کام مکمل ہوا -

□₁ □₂ □₃ □₄ □₅

c کام یا دوسری سرگرمیاں معمول کی نسبت کم احتیاط سے ہوئیں -

□₁ □₂ □₃ □₄ □₅

6. پچھلے چار ہفتوں میں آپکی جسمانی صحت یا جذباتی مسائل نے خاندان، دوستوں، پڑوسیوں یا دیگر حلقوں کے ساتھ آپکی عام سماجی سرگرمیوں میں کس حد تک دخل اندازی کی؟

بہت زیادہ	اچھی خاصی	درمیانی سی	تھوڑی سی	بالکل بھی نہیں
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

7. پچھلے چار ہفتوں میں آپکو کتنے جسمانی درد کا سامنا کرنا پڑا؟

بہت تیز	تیز	درمیانہ سا	معمولی	بہت معمولی	بالکل نہیں
▼	▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

8. پچھلے چار ہفتوں میں درد نے آپکے معمول کے کام میں کتنی دخل اندازی کی؟ (بشمول باہر کے اور گھر کے دونوں قسم کے کاموں کے)

بہت زیادہ	اچھی خاصی	درمیانی سی	تھوڑی سی	بالکل بھی نہیں
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

9. یہ سوالات اس بات سے متعلق ہیں کہ پچھلے چار ہفتوں سے آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور آپکے معاملات کیسے چل رہے ہیں۔ ہر سوال کے لیے ازراہ مہربانی وہ ایک جواب دیں جو آپ کی محسوس کی گئی بات کے قریب ترین ہو۔ پچھلے چار ہفتوں میں کتنا وقت ...

بر وقت	اکثر اوقات	کبھی کبھار	شاذونادر	ایک بار بھی نہیں
▼	▼	▼	▼	▼

- a آپ نے اپنے آپ کو زندگی سے بھرپور محسوس کیا؟..... □₁..... □₂..... □₃..... □₄..... □₅
- b آپ بہت بے چین رہے؟..... □₁..... □₂..... □₃..... □₄..... □₅
- c آپ نے اپنے آپ کو اتنا پسماندہ پایا جیسے کوئی چیز بھی آپ کو خوش نہیں کر سکتی؟..... □₁..... □₂..... □₃..... □₄..... □₅
- d آپ نے اپنے آپ کو پرسکون اور پر امن پایا؟..... □₁..... □₂..... □₃..... □₄..... □₅
- e آپ نے اپنے اندر بہت سی توانائی محسوس کی؟..... □₁..... □₂..... □₃..... □₄..... □₅
- f آپ نے اپنے آپ کو شکستہ دل اور درماندہ محسوس کیا؟..... □₁..... □₂..... □₃..... □₄..... □₅
- g آپ نے اپنے آپ کو ختم ہوتا ہوا محسوس کیا؟..... □₁..... □₂..... □₃..... □₄..... □₅
- h آپ خوش رہے؟..... □₁..... □₂..... □₃..... □₄..... □₅
- i آپ نے تھکاوٹ محسوس کی؟..... □₁..... □₂..... □₃..... □₄..... □₅

10. پچھلے چار ہفتوں میں آپکی جسمانی صحت یا جذباتی مسائل نے کتنی بار آپکی سماجی سرگرمیوں میں دخل اندازی کی؟ (جیسے دوستوں، رشتہ داروں کے ساتھ کہیں کسی سے ملنے جانا وغیرہ)

بر وقت	اکثر اوقات	کبھی کبھار	شاذونادر	ایک بار بھی نہیں
▼	▼	▼	▼	▼
□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅

11. مندرجہ ذیل بیانات میں سے ہر ایک بیان کس حد تک آپ کے لیے صحیح یا غلط ہے؟

بالکل صحیح	زیادہ تر صحیح	معلوم نہیں	زیادہ تر غلط	بالکل غلط
------------	---------------	------------	--------------	-----------



a ایسا لگتا ہے کہ میں دوسروں کی نسبت زیادہ آسانی سے بیمار ہو جاتا ہوں - 1 2 3 4 5

b میں جتنے لوگوں کو بھی جانتا ہوں ان سب جتنا ہی صحتمند ہوں - 1 2 3 4 5

c مجھے خدشہ ہے کہ میری صحت بگڑ جائے گی - 1 2 3 4 5

d میری صحت بہترین ہے - 1 2 3 4 5

ان سوالات کے جواب دینے کا شکریہ!