|  |
| --- |
|  |
| ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ |
|  |
|  |
| ਭਾਰਤ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪਾਂਤਰ |
|  |
| *(Punjabi version for India)* |

|  |  |
| --- | --- |
| ਹਰੇਕ ਸਿਰਲੇਖ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਇੱਕ ਖਾਨੇ ਤੇ ਸਹੀ ਲਗਾਉ ਜੋ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਹੀ ਵਰਨਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। | |
| ਚਲਣਸ਼ੀਲਤਾ |  |
| ਮੈਨੂੰ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਧਮ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਂ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਾਂ | ❑ |
| ਆਪਣੀ-ਦੇਖਭਾਲ |  |
| ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਧਮ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਾਂ | ❑ |
| ਆਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ *(ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ-ਕਾਰ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਘਰੇਲੂ-ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਵਿਹਲ-ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ)* |  |
| ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ **ਆਮ** ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਧਮ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ **ਆਮ ਕਿਰਿ**ਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਾਂ | ❑ |
| ਦਰਦ / ਬੇਆਰਾਮੀ |  |
| ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਮੱਧਮ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੈ | ❑ |
| ਬੇਚੈਨੀ / ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ |  |
| ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਮੱਧਮ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਹੈ | ❑ |
| ਮੈਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਹੈ | ❑ |

|  |
| --- |
| ਅਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਵਾਂਗੇ ਕਿ **ਅੱਜ** ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਹੈ। |
| ਇਸ ਪੈਮਾਨੇ ਉੱਤੇ 0 ਤੋਂ 100 ਤੱਕ ਅੰਕ ਹਨ। |
| 100 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 0 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। |
| ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੈਮਾਨੇ ਉੱਪਰ X ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਾਓ ਕਿ **ਅੱਜ** ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। |
| ਹੁਣ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪੈਮਾਨੇ ਦਾ ਉਹ ਅੰਕ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। |

ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ =

10

0

20

30

40

50

60

80

70

90

100

5

15

25

35

45

55

75

65

85

95

ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ