

سیلف کیئر انوینٹری

تمام جوابات خفیہ رہیں گے

اس سروے کو مکمل کرتے ہوئے سوچیں کہ آپ پچھلے مہینے میں کیسا محسوس کر رہے تھے۔

سیکشن اے:

ذیل میں درج خود کا خیال رکھنے کے عام رویے ہیں جو لوگ کر سکتے ہیں۔ آپ مندرجہ ذیل کام کتنی دفعہ یا معمول سے کرتے ہیں؟

ہمیشہ	کبھی کبھی			کبھی نہیں	
5	4	3	2	1	
5	4	3	2	1	1- نیند پوری کرنا یقینی بناتے ہیں؟
5	4	3	2	1	2- بیمار ہونے سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں (مثال کے طور پر، فلو شات، اپنے ہاتھ دھوتے ہیں)؟
5	4	3	2	1	3- جسمانی سرگرمی کرنا (مثلاً تیز چہل قدمی کرنا، سیڑھیاں استعمال کرنا)؟
5	4	3	2	1	4- متوازن اور مختلف اقسام کی غذا کھانا؟
5	4	3	2	1	5- معمول کی صحت کی دیکھ بھال کے لئے اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کو دکھاتے ہیں (مثال کے طور پر معمول کے چیک اپ، دانتوں کا ڈاکٹر، ماہر امراض نسوان)؟
5	4	3	2	1	6- اگر/جب تجویز کیا جائے تو، تجویز کردہ ادویات کو بغیر کسی خوراک (ڈوز) کو چھوڑے لیتے ہیں؟
5	4	3	2	1	7- ذہنی تناؤ کو دور کرنے کے لئے کچھ کرنا (مثال کے طور پر، مراقبہ، یوگا، موسیقی)؟
5	4	3	2	1	8- کیا آپ تمباکو کے دھوئیں سے بچتے ہیں (فعال اور غیر فعال سگریٹ نوشی دونوں)؟

سیکشن بی:

ذیل میں درج عام چیزیں ہیں جن پر لوگ نظر رکھتے ہیں۔ آپ مندرجہ ذیل کام کتنی دفعہ یا معمول سے کرتے ہیں؟

ہمیشہ	کبھی کبھی			کبھی نہیں	
5	4	3	2	1	
5	4	3	2	1	9- اپنی صحت کی حالت پر نظر رکھنا؟
5	4	3	2	1	10- اگر/جب تجویز کیا جائے تو دوا کے مضر اثرات پر نظر رکھنا؟
5	4	3	2	1	11- آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اس بات میں تبدیلیوں پر توجہ دینا؟
5	4	3	2	1	12- نظر رکھنا کہ کیا آپ عام سرگرمیاں کرتے ہوئے معمول سے زیادہ تھک جاتے ہیں؟
5	4	3	2	1	13- علامات پر نظر رکھنا؟

14- آخری بار کے بارے میں سوچیں جب آپ کو کوئی علامت تھی۔ یہ کسی بھی چیز کی علامت ہو سکتی ہے - سردی، رات کی خراب نیند، ایک بیماری، یہ دوا کا ردعمل بھی ہو سکتا ہے۔

(ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)

بہت جلدی	کچھ جلدی			جلدی نہیں	میں نے علامت کو نہیں پہچانا	
5	4	3	2	1	0	
5	4	3	2	1	0	آپ نے کتنی جلدی اسے کسی بیماری، صحت کے مسئلے یا دوا کے مضر اثر کی علامت کے طور پر پہچان لیا؟

سیکشن سی:

ذیل میں ایسے طرز عمل کی فہرست دی گئی ہے جو لوگ اپنی علامات پر قابو پانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ جب آپ میں علامات ہوں تو آپ کے ان میں سے کسی کو استعمال کرنے کا کتنا امکان ہے؟

(ہر طرز عمل کے لئے ایک عدد پر دائرہ لگائیں)

بہت امکان ہے	کسی حد تک امکان			امکان نہیں	
5	4	3	2	1	15- علامات کو کم کرنے یا دور کرنے کے لئے آپ جو کھاتے یا پیتے ہیں اسے تبدیل کرنا؟
5	4	3	2	1	16- اپنی سرگرمی کی سطح کو تبدیل کرنا (مثال کے طور پر آہستہ ہونا، آرام کرنا)؟
5	4	3	2	1	17- علامات کو کم کرنے یا دور کرنے کے لئے دوا لینا؟
5	4	3	2	1	18- اگلے دورے پر اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کو علامات کے بارے میں بتانا؟
5	4	3	2	1	19- رہنمائی کے لئے اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کو کال کرنا؟

ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ نے آخری بار کی تھیں جب آپ کو کوئی علامت تھی...

بالکل یقینی	کسی حد تک یقین ہے			یقین نہیں	میں نے کچھ نہیں کیا	
5	4	3	2	1	0	20- کیا آپ نے جو چیزیں کہیں ان سے آپ نے بہتر محسوس کیا؟

اس سروے کو مکمل کرنے کے لئے آپ کا شکریہ!

سیلف کیئر سیلف ایفیکسیسی اسکیل

تمام جوابات خفیہ رہیں گے

عام طور پر، آپ کتنے پراعتماد ہیں جو آپ کر سکتے ہیں یا کر سکتے تھے:

(ہر بیان کے لیے ایک عدد پر دائرہ بنائیں)

بہت پراعتماد	کسی حد تک پراعتماد			پر اعتماد نہیں	
5	4	3	2	1	1- اپنے آپ کو مستحکم اور علامات سے پاک رکھنا؟
5	4	3	2	1	2- اگر آپ کو ایک علاج دیا گیا ہے تو اس منصوبے پر عمل کرنا؟
5	4	3	2	1	3- اگر آپ کو ایک علاج دیا گیا ہے تو اس منصوبے پر عمل کرنے پر برقرار رہنا یہاں تک کہ جب مشکل ہو؟
5	4	3	2	1	4- معمول کے مطابق اپنی صحت کی حالت پر نظر رکھنا؟
5	4	3	2	1	5- اپنی صحت کی حالت پر معمول کے مطابق نظر رکھنے پر برقرار رہنا یہاں تک کہ جب مشکل ہو؟

5	4	3	2	1	6- اگر آپ کی صحت میں تبدیلیاں آتی ہیں تو ان کو پہچاننا؟
5	4	3	2	1	7- اپنے علامات کی اہمیت کا اندازہ کرنا؟
5	4	3	2	1	8- اپنی علامات کو دور کرنے کے لیے کچھ کرنا؟
5	4	3	2	1	9- اپنی علامات کا علاج تلاش کرنے پر برقرار رہنا یہاں تک کہ جب مشکل ہو؟
5	4	3	2	1	10- اندازہ لگانا کہ ایک علاج کتنا اچھا کام کرتا ہے؟

اس سروے کو مکمل کرنے کے لئے آپ کا شکریہ!