



سنیپ شاٹ آسٹیتھٹک نیشنل اینسٹھیٹک ریسرچ پروجیکٹ – SONAR (Snapshot Obstetric National Anaesthetic Research)

پوسٹ آپریٹو سیزرین ڈیلیوری CRF 2 – دن 1 پوسٹ ڈیلیوری۔ سیزرین کی ڈیلیوری کے بعد 24 +/- 6 گھنٹے میں پُر کیا گیا۔ آپ اسے مریض کے ساتھ مل کر پُر کر سکتے ہیں یا انہیں خود پارٹس۔ 3 پُر کرنے اور بعد میں جمع کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

تفتیش کاروں کے لئے اسکرپٹ

میں ڈاکٹر/دانی/ریسرچ نرس ہوں (نام بتائیں) (اگر آپ رضامندی کے عمل کے لئے پہلے ملے تھے تو، براہ کرم اپنا دوبارہ تعارف کرائیں۔ آپ نے اس مطالعہ میں شرکت پر رضامندی ظاہر کی ہے اور اسے مکمل کرنے میں تقریباً 10 منٹ لگیں گے۔

اگر مریض متفق ہے تو براہ کرم درج ذیل سوالات مکمل کریں۔ اگر مریض اس وقت بات نہیں کر سکتی تو، براہ کرم واپس آنے کے لئے باہمی طور پر موزوں وقت طے کریں، تاہم یہ مریض کے لئے ڈیٹا اکٹھا کرنے کے وقت کے اندر ہونا ضروری ہے۔ (ڈیلیوری کے بعد 24 گھنٹے +/- 6 گھنٹے)

حصہ 1 – ڈیموگرافکس/مطالعہ کی تفصیلات

1.1 مطالعہ کی آئی ڈی (مرکزی کوڈ + ID)				
1.2 قومیت				
سفید فام	مخلوط یا متعدد نسلی گروہ	ایشیائی، ایشیائی ویش یا ایشیائی برطانوی	سیاہ فام، سیاہ فام برطانوی، سیاہ ویش، کیریبین یا افریقی	دیگر
☐ انگریز، ویش، سکاٹش، شمالی آئرش، برطانوی آئرش ☐ چبسی یا آئرش مسافر ☐ روما ☐ دیگر	☐ سفید اور سیاہ کیریبین ☐ وائٹ اور سیاہ فام افریقی ☐ وائٹ اور ایشیائی ☐ دیگر	☐ ہندوستانی ☐ پاکستانی ☐ بنگلہ دیشی ☐ چینی ☐ دیگر	☐ افریقی ☐ کیریبین ☐ دیگر	☐ عرب ☐ دیگر نسلی گروہ: کوئی دوسرا نسلی گروہ براہ کرم صراحت کریں

1.3 تعلیم: آپ کی اعلیٰ ترین تعلیم کیا ہے؟

- ☐ کوئی تعلیم نہیں
- ☐ لیول 1 اور انٹری لیول کی تعلیم: 1 سے 4 GCSEs گریڈ *A سے C، دیگر گریڈز پر کوئی بھی O، GCSEs لیولز یا CSEs (کوئی بھی گریڈز)، AS 1 لیول، NVQ لیول 1، فاؤنڈیشن GNVQ، بنیادی یا ضروری مہارتیں
- ☐ لیول 2 کی تعلیم: 5 یا اس سے زیادہ GCSEs (A سے *C یا 9 سے 4)، O لیولز (پاس)، CSEs (گریڈ 1)، اسکول سرٹیفیکیشن، A 1 لیول، 2 سے 3 AS لیولز، VCEs، انٹر میڈیٹ یا ہائر ڈپلومہ، ویش بیکالوریٹ انٹر میڈیٹ ڈپلومہ، NVQ لیول 2، انٹر میڈیٹ GNVQ، سٹی اور گلڈ کرافٹ، BTEC فرسٹ یا جنرل ڈپلومہ، RSA ڈپلومہ
- ☐ اپرنٹس شپ
- ☐ لیول 3 کی تعلیم: 2 یا اس سے زیادہ A لیولز یا 4 VCEs، یا اس سے زیادہ AS لیولز، ہائر اسکول سرٹیفیکٹ، پروگریس یا ایڈوانسڈ ڈپلومہ، ویش بیکالوریٹ ایڈوانسڈ ڈپلومہ، NVQ لیول 3؛ ایڈوانسڈ GNVQ، سٹی اور گلڈس ایڈوانسڈ کرافٹ، BTEC، OND، ONC، نیشنل، RSA ایڈوانسڈ ڈپلومہ
- ☐ لیول 4 کی تعلیم یا اس سے اوپر: ڈگری (بی اے، بی ایس سی)، اعلیٰ ڈگری (ایم اے، پی ایچ ڈی، پی جی سی ای)، این وی کیو لیول 4 سے 5، ایچ این سی، ایچ این ڈی، آر ایس اے ہائر ڈپلومہ، بی ای سی ہائر لیول، پیشہ ورانہ تعلیم (مثال کے طور پر، تدریس، نرسنگ، اکاؤنٹنسی)
- ☐ دیگر: پیشہ ورانہ یا کام سے متعلق تعلیم، انگلینڈ یا ویلز میں حاصل کردہ دیگر تعلیم، انگلینڈ یا ویلز سے باہر حاصل کردہ تعلیم (اسکے مساوی بیان نہیں گئی یا نامعلوم)

1.4 ملازمت:

- ☐ ملازم
- ☐ ملازمین کے ساتھ خود مختار پیشہ ور
- ☐ ملازمین کے بغیر خود مختار پیشہ ور
- ☐ بے روزگار، کام کی تلاش میں یا شروع ہونے کا انتظار کر رہے ہیں
- ☐ طالب علم
- ☐ گھر یا خاندان کی دیکھ بھال کرنا
- ☐ طویل مدتی بیمار یا معذور

کیا آپ کا کام کل وقتی یا جز وقتی ہے؟

- ☐ کل وقتی
- ☐ جز وقتی
- ☐ قابل اطلاق نہیں

1.5 صحت: آپ اپنی عمومی صحت کو کیسے بیان کریں گے؟

- ☐ بہت اچھی
- ☐ اچھی ہے



☐ بہتر ☐ بری ☐ بہت بری
1.6 رہائش: آپ اپنی موجودہ رہائش کی صورتحال کو کس طرح بیان کریں گے؟ ☐ براہ راست اپنے گھر کا مالک ہیں ☐ رہن یا قرض کی مدد سے اس کے مالک ہیں ☐ جزوی کرایہ اور جزوی رہن ادا کرتے ہیں (مشترکہ ملکیت) ☐ کرائے پر ☐ وہاں مفت کرایہ پر رہتے ہیں (بشمول کسی رشتہ دار یا دوست کی جائیداد میں مفت کرایہ بھی شامل ہے) (سوائے بیٹھنے کے) ☐ جواب نہ دینے کو ترجیح
1.7 معذوری: کیا آپ خود کو معذور قرار دیں گے؟ ☐ ہاں ☐ نہیں

حصہ 2 – انٹرا آپریٹو درد											
2.1.1 کیا آپ کو اپنے بچے کی پیدائش کے لیے آپریشن کے دوران درد ہوا تھا؟ ☐ ہاں ☐ نہیں											
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	2.1.2 اگر ہاں، جب آپ کا درد بدترین تھا، تو یہ کتنا زیادہ تھا؟ 0 = کوئی درد نہیں، 10 = بدترین درد جو تصور کیا جائے 2.1.3 ان اختیارات سے، آپ کا درد کس وقت واقع ہوا: ☐ سرجری/ پہلے کٹ کے آغاز سے ☐ آپ کے بچے کی پیدائش سے پہلے ☐ جب آپ کے بچے کی پیدائش ہو رہی تھی ☐ آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد ☐ اگر آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد، مزید وضاحت کریں: ☐ آپ کے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ☐ سرجری کے اختتام کے قریب ☐ یقینی طور پر نہیں معلوم
2.1.4 براہ کرم کسی بھی نمبر کے گرد دائرہ لگائیں جو اس سے مطابقت رکھتا ہو جہاں انہوں نے جسم میں درد محسوس کیا ہو											

حصہ 3 – ڈیلیوری کے بعد درد کے اسکورز											
3.1 گزشتہ 24 گھنٹوں (+/- 6 گھنٹے) میں آپ کو جو درد ہوا ہے اس کی شدت کیا ہے (زبانی درجہ بندی کا اسکور 0 – 10) 0 = کوئی درد نہیں، 10 = بدترین درد جو تصور کیا جائے											
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	آرام کے وقت
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	حرکت کرتے وقت
3.2 آپ پچھلے 24 گھنٹوں میں اپنی عمومی صحت کی حالت کی درجہ بندی کیسے کریں گے؟											



7	6	5	4	3	2	1	میں ڈیلیوری کے بعد اپنے بچے کو فیڈ کرنے کے قابل تھی۔	21
7	6	5	4	3	2	1	میں سیزرین کے بعد جلد ہی صحت یاب ہو گئی۔	22
تفتیش کار کے مکمل کرنے کے لیے:								ماں کی اطمینان کا اسکور 154/

حصہ 5 - زچگی کی راحت								
یہ اگلا حصہ آپ سے آپریٹنگ تھیٹر میں آپکے تجربے پر غور کرنے کو کہتا ہے، نہ کہ آپ اب کیسا محسوس کر رہی ہیں								
نہیں	ردعمل	قطعی طور پر غیر متفق	قطعی طور پر متفق	7	6	5	4	3
1	مجھے آپریٹنگ روم میں ڈیلیوری کا مثبت تجربہ ہوا	1	2	3	4	5	6	7
2	سرجری کے دوران اینسٹھیٹسٹ نے مجھے جو کچھ بتایا میں اسے سمجھ سکتی تھی	1	2	3	4	5	6	7
3	مجھے آپریٹنگ روم میں عملے کی جانب سے بھرپور مدد فراہم کی گئی	1	2	3	4	5	6	7
4	کمرہ آپریشن میں سیزرین کی ڈیلیوری کے دوران مجھے کوئی درد نہیں ہوا۔	1	2	3	4	5	6	7
5	مجھے آپریشن کے کمرے میں اپنے سیزرین سیکشن کے دوران درد سے کافی نجات ملی	1	2	3	4	5	6	7

حصہ 6 اضطراب کی تشخیص - سیزرین کروانے کے فیصلے اور آپریشن کے درمیان وقت کے بارے میں سوچیں۔										
میں اپنی سیزرین ڈیلیوری سے پہلے اپنی پریشانی کو یہ اسکور دوں گی:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

حصہ 7 مواصلات کی درجہ بندی/تاثرات			
اگر آپ کو درد تھا تو سرجری کے دوران درد سے نجات پانے کے آپشنز کے بارے میں گفتگو کرنے کا کیسے جائزہ کریں گی؟			
عددی رپورٹنگ پیمانہ جہاں: 0 = قابل تصور طور پر بدترین مواصلات 100 = ممکنہ طور پر بہترین مواصلات			
یقین نہیں	نہیں	ہاں	
			کیا آپ نے اپنے اینسٹھیٹسٹ کو بتایا تھا کہ آپ کو آپریٹنگ روم میں درد ہوا؟
			کیا آپ کو آپریٹنگ روم میں مزید درد سے نجات دینے کی پیشکش کی گئی تھی؟

کیا کوئی اور چیز ہے جو آپ چاہتی ہیں کہ تحقیقی ٹیم جانیں؟ براہ کرم بلا جھجھک کوئی بھی اضافی خدشات یا متن یہاں شامل کریں:

پوسٹ آپریٹو سیزیرین ڈیلیوری CRF 3 - درمیانی مدت کے نتائج۔
مریض کے ساتھ ٹیلی فون کال کے ذریعے سیزیرین کی ترسیل کے بعد 6 ہفتے +/- 3 دن مکمل کیے۔ آپ کے وقت اور کوشش کے لیے شکریہ۔

تفتیش کاروں کے لئے اسکرپٹ

میں ڈاکٹر/دانی/ریسرچ نرس ہوں (نام بتائیں) (اگر آپ رضامندی کے عمل کے لئے پہلے ملے تھے تو، براہ کرم اپنا تعارف دوبارہ کرائیں۔

آپ نے اس مطالعہ میں شرکت پر رضامندی ظاہر کی ہے اور اسے مکمل کرنے میں تقریباً 10 سے 15 منٹ لگیں گے۔ اگر مریض متفق ہے تو براہ کرم درج ذیل سوالات مکمل کریں۔ اگر مریض اس وقت بات نہیں کر سکتی تو، براہ کرم واپس آنے کے لئے باہمی طور پر موزوں وقت طے کریں، تاہم یہ مریض کے لئے ڈیٹا اکٹھا کرنے کے وقت کے اندر ہونا ضروری ہے۔ (ڈیلیوری کے بعد 6 گھنٹے +/- 3 دن)

حصہ 1 مطالعہ کی تفصیلات

تحقیقی مطالعہ
CRF-3 تکمیل کی تاریخ و وقت
(dd/mm/yyyy) (hh:mm)-

حصہ 2 بعد از زچگی درد

آپ کو گزشتہ 24 گھنٹوں (ڈیلیوری کے بعد 6 ہفتوں +/- 3 دن) میں کتنا درد محسوس ہوا ہے؟
0 = کوئی درد نہیں، 10 = انتہائی بدترین درد

آرام کے وقت	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
حرکت کرتے کے وقت	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

حصہ 3 ایڈنبرا پوسٹ نیٹل ڈپریشن اسکیل

تفتیش کاروں کے لئے نوٹس:

پوسٹ پارٹم ڈپریشن زچگی کی سب سے عام پیچیدگی ہے۔ 10-سوال کا ایڈنبرا پوسٹ نیٹل ڈپریشن اسکیل (EPDS) "قبل از زچگی" ڈپریشن کے خطرے سے دوچار مریضوں کی شناخت کا ایک قابل قدر اور موثر طریقہ ہے۔
EPDS اسکور کو کلینیکل فیصلے کو اوور رائیڈ نہیں کرنا چاہئے۔

اگر تفتیش کاروں کو سوال 10 کے لئے 11 سے زیادہ کا اسکور ملتا ہے، یا 'کبھی نہیں' کے علاوہ کسی اور چیز کا جواب ملتا ہے تو :
براہ کرم اپنے مریض کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اس پر مزید تبادلہ خیال کرنے کے لئے ایک جی پی سے اپائنٹمنٹ لے۔ براہ کرم انہیں مطلع کریں کہ ہم انہیں مزید وسائل کے ساتھ ایک خط بھیجیں گے اور ان کے جی پی کو بھی ایک خط بھیجیں گے جس میں انہیں اسکور کے بارے میں بتایا جائے گا۔
ایڈنبرا پوسٹ نیٹل ڈپریشن اسکیل استعمال کرنے کی ہدایات:

1. ماں سے کہا جاتا ہے کہ وہ ایسا جواب دے جو اس بات کے قریب تر ہو کہ وہ پچھلے سات دنوں میں کیسا محسوس کر رہی ہیں؛
2. تمام آئٹمز مکمل ہونے چاہئیں؛
3. اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ جواب دہندہ دوسروں کے ساتھ ان کے جواب پر تبادلہ خیال کرنے کے امکان سے گریز کرے۔ جواب شریک کنندہ کی طرف سے خود آنا چاہئے، جب تک کہ ان انگریزی کی صلاحیت محدود نہ ہو یا سمجھنے میں دشواری نہ ہو۔

پوسٹ پارٹم ڈپریشن میں مبتلا افراد کو تنہا محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ انہیں پری اینڈ پوسٹ نیٹل ڈپریشن ایڈوانس اینڈ سپورٹ (PANDAS) کی ویب سائٹوں اور میٹر ٹلمینٹل ہیلتھ ایڈوانس کی ویب سائٹ اور <https://www.birthingtraumaassociation.org.uk> جیسے گروپوں سے مفید معلومات مل سکتی ہیں۔

ہر سوال کو 0-3 کا اسکور دیا جاتا ہے۔ جواب '0' a ہے اور جواب '3' d ہے۔ زیادہ سے زیادہ اسکور 30 ہے۔

تفتیش کار کے لئے اسکرپٹ

جیسا کہ آپ نے حال ہی میں تقریباً پچھلے 6 ہفتوں میں ایک بچہ کو جنم دیا ہے، ہم جانتا چاہیں گے کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں۔ اگر آپ کو کچھ سمجھ نہیں آتا ہے یا اگر چیزیں آپ کو واضح نہیں ہیں تو براہ کرم مجھے بتائیں۔ یہاں پر کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہیں۔ براہ کرم وہ جواب دیں جو پچھلے سات دنوں میں آپ نے محسوس کیا ہے، نہ کہ صرف یہ کہ آپ نے اپنے سیزیرین سیکشن کے بعد سے کیسا محسوس کیا ہے، یا آج آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں۔ سب سے پہلے، میں دس سوالات پڑھنے جا رہا/رہی ہوں۔ ہر سوال میں چار جوابات کا انتخاب ہوتا ہے۔ ایک سے زیادہ جوابات کا انتخاب نہ کریں۔

انٹرویو لینے والے کے لئے نوٹ: پہلے ہر سوال کے لئے چاروں آپشنز پڑھیں۔ پھر جواب دہندہ سے یہ منتخب کرنے کو کہیں کہ کون سا خود پر لاگو ہوتا ہے۔ اگر ضروری ہو تو سوال اور آپشنز کو دہرائیں۔ ہر عنوان کے نیچے مناسب باکس کو نشان زد کریں۔ آپ کو باقاعدگی سے جواب دہندہ کو یاد دلانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ ٹائم فریم گزشتہ سات دن ہے

1	گزشتہ سات دنوں میں:	a. جتنا میں ہمیشہ کر سکتی تھا
	میں ہنسے اور چیزوں کا مضحکہ خیز پہلو دیکھنے کے قابل رہی ہوں	b. اب بہت زیادہ نہیں
		c. یقینی طور پر اب اتنا نہیں

2	میں چیزوں کا خوشی کے ساتھ انتظار کرتی ہوں	a. جتنا میں نے کبھی کیا ہو b. جتنا میں عادی تھی سے کچھ کم c. یقینی طور پر اس سے کم جتنا میں عادی تھی d. بالکل بھی نہیں
3	جب کچھ غلط ہوا تو میں نے غیر ضروری طور پر اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہرایا	a. ہاں، زیادہ تر وقت b. ہاں، کچھ وقت c. زیادہ تر نہیں d. نہیں، کبھی نہیں
4	میں بغیر کسی معقول وجہ کے متفکر یا پریشان رہی ہوں	a. نہیں، بالکل نہیں b. شاید ہی کبھی c. ہاں، کبھی کبھی d. ہاں، اکثر
5	میں نے بغیر کسی معقول وجہ کے خوف یا گھبراہٹ محسوس کی	a. جی، کافی زیادہ b. ہاں، کبھی کبھی c. نہیں، زیادہ نہیں d. نہیں، بالکل نہیں
6	چیزیں میرے اوپر حاوی رہی ہیں	a. ہاں، اس وقت سے نہیں جب سے میں اس کا مقابلہ کرنے کے بالکل قابل تھی b. ہاں، کبھی کبھی میں معمول کے مطابق مقابلہ نہیں کر پا رہی تھی c. نہیں، زیادہ تر وقت میں نے کافی اچھی طرح سے مقابلہ کیا d. نہیں، ہمیشہ کی طرح مقابلہ کر رہی ہوں
7	میں اتنی ناخوش رہی ہوں کہ مجھے سونے میں مشکل پیش آئی	a. ہاں، زیادہ تر وقت b. ہاں، کبھی کبھی c. زیادہ تر نہیں d. نہیں، بالکل نہیں
8	میں نے غمگین یا بدحال محسوس کیا	a. ہاں، زیادہ تر وقت b. ہاں، اکثر c. زیادہ تر نہیں d. نہیں، بالکل نہیں
9	میں اتنا ناخوش رہی ہوں کہ روتی رہی ہوں	a. ہاں، زیادہ تر وقت b. ہاں، اکثر c. صرف کبھی کبھار d. نہیں، کبھی نہیں
10	اپنے آپ کو ضرر پہنچانے کا خیال میرے ذہن میں آیا ہے	a. ہاں، اکثر b. کبھی کبھی c. شاید ہی کبھی d. کبھی نہیں
تفتیش کار کے لئے EPDS اسکور مکمل کرنے کے لئے / 30		

حصہ 4 - GAD7 - عمومی اضطراب کی خرابی کی تشخیص

تفتیش کاروں کے لیے نوٹس:

GAD-7 جنرلائزڈ اینگزائٹی ڈس آرڈر کی اسکریننگ کے لئے ایک درست اور مؤثر ذریعہ ہے۔ 15 سال سے زیادہ اسکور کرنے والے مریضوں کو شدید اضطراب کی خرابی کا سامنا کرنے کا امکان ہے۔ The GAD7 اسکور کو کلینیکل فیصلے کو اوور رائیڈ نہیں کرنا چاہئے۔

اگر تفتیش کاروں کو 15 سے زیادہ کا اسکور ملتا ہے:

براہ کرم اپنے مریض کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اس پر مزید تبادلہ خیال کرنے کے لئے ایک جی پی سے اپائنٹمنٹ لے۔ براہ کرم انہیں مطلع کریں کہ ہم انہیں مزید وسائل کے ساتھ ایک خط بھیجیں گے اور ان کے جی پی کو بھی ایک خط بھیجیں گے جس میں انہیں اسکور کے بارے میں بتایا جائے گا۔

GAD7 استعمال کرنے کے لیے ہدایات:

مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ ایسا جواب دے جو اس کے قریب ترین ہو کہ وہ پچھلے دو ہفتوں میں کیسا محسوس کر رہی ہے

GAD-7 اضطراب کی شدت کا اسکور

اس کا حساب بالترتیب "بالکل نہیں"، "کئی دن"، "آدھے سے زیادہ دن" اور "تقریباً ہر دن" کے جوابات کے زمرے میں 0، 1، 2 اور 3 کے اسکور تفویض کر کے لگایا جاتا ہے۔ سات آئٹمز کے لئے GAD-7 کا کل اسکور 0 سے 21 تک ہے۔

0-4: کم سے کم اضطراب، 5-9 معمولی اضطراب، 10-14 معتدل اضطراب، 15-21: شدید اضطراب

تفتیش کاروں کے لئے اسکرپٹ

اس کے بعد، میں سات سوالات پڑھنے جا رہا/رہی ہوں۔ ہر سوال میں چار جوابات کا انتخاب ہوتا ہے۔ ایک سے زیادہ جوابات کا انتخاب نہ کریں۔ میں سوال کو دہرا سکتا/سکتی ہوں اور اگر کچھ واضح نہیں ہے تو مجھے بتائیں۔ یہاں پر کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہیں۔ براہ کرم وہ جواب دیں جو پچھلے سات دنوں میں آپ نے محسوس کیا ہے، نہ کہ صرف یہ کہ آپ نے اپنے سیزیرین سیکشن کے بعد سے کیسا محسوس کیا ہے، یا آج آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں۔

انٹرویو لینے والے کے لیے نوٹ: پہلے ہر سوال کے لیے چاروں آپشنز پڑھیں۔ پھر جواب دہندہ سے یہ منتخب کرنے کو کہیں کہ کون سا خود پر لاگو ہوتا ہے۔ اگر ضروری ہو تو سوال اور آپشنز کو دہرائیں۔ ہر عنوان کے نیچے مناسب باکس کو نشان زد کریں۔ آپ کو باقاعدگی سے جواب دہندہ کو یاد دلانے کی ضرورت پڑسکتی ہے کہ ٹائم فریم گزشتہ دو ہفتوں کا ہے)

پچھلے دو ہفتوں کے دوران، آپ مندرجہ ذیل مسائل سے کتنی بار پریشان ہوئی ہیں؟	بلکل بھی نہیں	کئی دن تک	آدھے سے زیادہ دنوں تک	تقریباً ہر دن
1) گھبراہٹ، بے چینی، یا بے قرار محسوس کرنا	0	1	2	3
2) پریشانی کو روکنے یا کنٹرول کرنے کے قابل نہ ہونا	0	1	2	3
3) مختلف چیزوں کے بارے میں بہت زیادہ فکر مند ہونا	0	1	2	3
4) آرام کرنے میں دشواری	0	1	2	3
5) اتنا بے چین ہونا کہ خاموش بیٹھنا مشکل ہو	0	1	2	3
6) آسانی سے ناراض یا چڑچڑا ہونا	0	1	2	3
7) خوف محسوس کرنا، جیسے کہ کچھ خوفناک ہو سکتا ہے	0	1	2	3

تفتیش کاروں کے مکمل کرنے کے لیے: GAD7 اسکور ____ / 21

حصہ 4-5 PCL پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر چیک لسٹ

تفتیش کاروں کے لئے نوٹس:

5-PCL پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر کی اسکریننگ کے لیے ایک درست ٹول ہے۔ 30 سال سے زیادہ اسکور کرنے والے مریضوں کو شدید اضطراب کی خرابی کا سامنا کرنے کا امکان ہے۔ GAD7 اسکور کو کلینیکل فیصلے کو اور رائیڈ نہیں کرنا چاہئے۔

اگر تفتیش کاروں کو 30 سے زیادہ کا اسکور ملتا ہے:

براہ کرم اپنے مریض کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اس پر مزید تبادلہ خیال کرنے کے لئے ایک جی پی سے اپائنٹمنٹ لے۔ براہ کرم انہیں مطلع کریں کہ ہم انہیں مزید وسائل کے ساتھ ایک خط بھیجیں گے اور ان کے جی پی کو بھی ایک خط بھیجیں گے جس میں انہیں اسکور کے بارے میں بتایا جائے گا۔

5-PCL کے استعمال کے لیے ہدایات: مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ ایسا جواب دے جو اس کے قریب ترین ہو کہ وہ پچھلے ایک ماہ میں کیسا محسوس کر رہی ہے

تفتیش کاروں کے لئے اسکرپٹ

اس کے بعد بیس مسائل کی ایک فہرست ہے جو لوگوں کو کبھی کبھی بہت دباؤ والے تجربے کے ردعمل میں ہوتے ہیں۔ اس سوالنامے کے مقاصد کے لئے تناؤ کا تجربہ زچگی کے دوران آپریٹنگ روم میں آپ کے تجربات سے متعلق ہے۔ ہر سوال کے لیے چار جوابات کا انتخاب ہوتا ہے۔ ایک سے زیادہ جوابات کا انتخاب نہ کریں۔ میں سوال کو دہرا سکتا/سکتی ہوں اور اگر کچھ واضح نہیں ہے تو مجھے بتائیں۔ یہاں پر کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہیں۔ براہ کرم وہ جواب دیں جو گزشتہ سات دنوں میں آپ نے محسوس کیا ہے، نہ کہ صرف یہ کہ آپ نے اپنے سیزیرین سیکشن کے بعد سے کیسا محسوس کیا ہے، یا آج آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں۔

انٹرویو لینے والے کے لیے نوٹ: پہلے ہر سوال کے لیے چاروں آپشنز پڑھیں۔ پھر جواب دہندہ سے یہ منتخب کرنے کو کہیں کہ کون سا خود پر لاگو ہوتا ہے۔ اگر ضروری ہو تو سوال اور آپشنز کو دہرائیں۔ ہر عنوان کے نیچے مناسب باکس کو نشان زد کریں۔ آپ کو باقاعدگی سے جواب دہندہ کو یاد دلانے کی ضرورت پڑسکتی ہے کہ ٹائم فریم گزشتہ دو ہفتوں کا ہے)

سوال	جواب	بلکل بھی نہیں	بہت تھوڑا	معتدل	تھوڑا زیادہ	بہت زیادہ
1	تناؤ کے تجربے کی بار بار، پریشان کن اور ناپسندیدہ یادیں؟	0	1	2	3	4
2	تناؤ کے تجربہ کے بار بار پریشان کن خواب؟	0	1	2	3	4
3	اچانک محسوس کرنا یا اس طرح حرکات کرنا جیسے تناؤ کا تجربہ دراصل دوبارہ واقع ہو رہا ہو (جیسے کہ آپ اصل میں اسے دوبارہ محسوس کر رہی ہیں)؟	0	1	2	3	4
4	جب کوئی چیز آپ کو تناؤ کے تجربے کی یاد دلاتی ہے تو بہت پریشانی محسوس ہوتی ہے؟	0	1	2	3	4
5	جب کوئی چیز آپ کو تناؤ کے تجربے کی یاد دلاتی ہے (مثال کے طور پر، دل کا دھڑکنا، سانس لینے میں دشواری، پسینہ آنا) تو مضبوط جسمانی رد عمل کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟	0	1	2	3	4

6	تناؤ کے تجربے سے متعلق یادوں، خیالات یا احساسات سے گریز کرنا؟	0	1	2	3	4
7	دباؤ والے تجربے کی بیرونی یاد دہانیوں سے گریز کرنا (مثال کے طور پر، لوگ، مقامات، گفتگو، سرگرمیاں، اشیاء، یا حالات)؟	0	1	2	3	4
8	تناؤ کے تجربے کے اہم حصوں کو یاد رکھنے میں دشواری ہونا؟	0	1	2	3	4
9	اپنے بارے میں، دوسرے لوگوں کے بارے میں، یا دنیا کے بارے میں سخت منفی نظریات رکھنا (مثال کے طور پر، ایسے خیالات رکھنا جیسے: میں بری ہوں، مجھ میں کچھ شدید غلط ہے، کسی پر بھروسہ نہیں کیا جا سکتا، دنیا مکمل طور پر خطرناک ہے)؟	0	1	2	3	4
10	کشیدہ واقعے اور اس کے بعد جو کچھ ہوا کے لئے اپنے آپ کو یا کسی اور کو مورد الزام ٹھہرانا؟	0	1	2	3	4
11	خوف، وحشت، غصہ، جرم، یا شرمندگی جیسے شدید منفی جذبات کا سامنا کرنا؟	0	1	2	3	4
12	ایسی سرگرمیوں میں دلچسپی نہ رکھنا جن سے آپ لطف اندوز ہوتے تھے؟	0	1	2	3	4
13	دوسرے لوگوں سے دور یا منقطع محسوس کرنا؟	0	1	2	3	4
14	مثبت جذبات کا سامنا کرنے میں دشواری محسوس کرنا (مثال کے طور پر، خوشی محسوس کرنے کے قابل ہونا یا اپنے قریبی لوگوں کے لئے پیار بھرے جذبات رکھنا)؟	0	1	2	3	4
15	اشتعال انگیز رویہ، غصے کے دورے، یا جارحانہ عمل اختیار کرنا؟	0	1	2	3	4
16	بہت زیادہ خطرات مول لینا، یا ایسی چیزیں کرنا جو آپ کو ضرر پہنچا سکتی ہیں؟	0	1	2	3	4
17	'انتہائی محتاط' یا چوکنا رہنا۔	0	1	2	3	4
18	مضطرب محسوس کرنا یا آسانی سے چونک جانا؟	0	1	2	3	4
19	توجہ مرکوز کرنے میں دشواری ہونا؟	0	1	2	3	4
20	سونا اور سوتے رہنے میں دشواری؟	0	1	2	3	4
تفتیش کار کے مکمل کرنے کے لیے: 5-PCL اسکور 80/						