



سن نیپ شاٹ آبسٹیٹریک نیشنل انیسٹھیٹک ریسرچ پراجیکٹ – SONAR
(Snapshot Obstetric National Anaesthetic Research)

پوسٹ آپریٹو سیزرین ڈیلیوری CRF 2 – یوم 1 پوسٹ ڈیلیوری۔ سیزرین ڈیلیوری توں 24 +/- 6 گھنٹیاں وچ پُر کیتا گیا۔ تسی اینہوں مریض دے نال مکمل کر سکدے او یا اونہوں کہہ سکدے اوکہ او آپ حصہ 3۔ مکمل کرے تے بعد وچ لے لوے۔

تحقیق کاراں لئی اسکرپٹ

میں ڈاکٹر/مدوائف/تحقیقی نرس آں (نام دسو) (جے تسی رضامندی دے عمل دے دوران پہلاں مل چکے او، براہ کرم آپنا تعارف فیر کراؤ۔ تسان ایس مطالعے دا حصہ بنن لئی رضامندی ظاہر کیتی اے، تے ایس نوں مکمل ہون وچ تقریباً 10 منٹ لگن گے۔

جے مریض رضامند ہووے تے براہ کرم درج ذیل سوالات مکمل کرو۔ جے مریض ایس ویلے گل نہیں کر سکدا تے براہ کرم باہمی سہولت دے مطابق دوبارہ آن دا وقت طے کرو، تاہم اے مریض لئی ڈیٹا جمع کرن دی مقررہ مدت دے اندر ہونا چاہیدا اے۔ (سیزیرین ڈیلیوری توں 24 گھنٹے بعد +/- 6 گھنٹے)

حصہ 1 – آبادیاتی معلومات/مطالعے دی تفصیلات

1.1 مطالعے دی آئی ڈی
(سینٹر کوڈ + آئی ڈی)

1,2 نسل

سفیڈ	مخلوط یا متعدد نسلی گروہ	ایشیائی، ایشیائی ویلش یا ایشیائی برطانوی	کالے، کالے برطانوی، کالے ویلش، کیریبیائی یا افریقی	دوچے
☐ انگلش، ویلش، اسکاٹش، شمالی آئرش، برطانوی آئرش ☐ آئرش ☐ خانہ بدوش یا آئرش مسافر ☐ روما ☐ دوچے	☐ سفید یا کالے کیریبیائی ☐ سفید یا کالے افریقی ☐ سفید یا ایشیائی ☐ دوچے	☐ انڈین ☐ پاکستانی ☐ بنگلادیشی ☐ چینی ☐ دوچے	☐ افریقی ☐ کیریبیائی ☐ دوچے	☐ عرب ☐ دوچے نسلی گروہ: کوئی ہور نسلی گروہ 2222 2222 2222 2222

1,3 تعلیم: توبائی سب توں اعلیٰ تعلیمی قابلیت کی اے؟

- ☐ کوئی قابلیت نہیں
☐ لیول 1 تے انٹری لیول قابلیت: 1 توں 4 جی سی ایس ایز گریڈ اے * توں سی، کوئی جی سی ایس ایز دوچے گریڈز آئے، او لیولز یا سی ایس ایز (کوئی گریڈز) 1 اے ایس لیول، این وی کیو لیول 1، فاؤنڈیشن جی این وی کیو، بنیادی یا ضروری اسکولز
☐ لیول 2 قابلیت: 5 یا ودھ جی سی ایس ایز، (اے * توں سی یا 9 توں 4)، او لیولز (باس)، سی ایس ایز (گریڈ 1)، اسکول سرٹیفیکیشن، 1 اے لیول، 2 توں 3 اے ایس لیولز، وی سی ایز، انٹرمیڈیٹ یا ہائر ڈپلوما، ویلش بیچلرز انٹرمیڈیٹ ڈپلوما، این وی کیو لیول 2، انٹرمیڈیٹ جی این وی کیو، سی ایڈ گڈز کرافٹ، پی ٹیک فرسٹ یا جنرل ڈپلوما، آر ایس اے ڈپلوما
☐ اپرنٹس شپ
☐ لیول 3 قابلیت: 2 یا ودھ اے لیولز یا وی سی ایز، یا 4 یا ودھ اے ایس لیولز، ہائر اسکول سرٹیفیکیشن، پراگریشن یا ایڈوانس ڈپلوما، ویلش بیچلرز ایڈوانس ڈپلوما، این وی کیو لیول 3؛ ایڈوانس جی این وی کیو، سی ایڈ گڈز ایڈوانس کرافٹ، او این سی، او این ڈی، پی ٹیک نیشنل، آر ایس اے ایڈوانس ڈپلوما
☐ لیول 4 قابلیت یا اس توں آئے: ڈگری (پی اے، پی ایس سی)، ہائر ڈگری (ایم اے، پی ایچ ڈی، پی جی سی ای)، این وی کیو لیول 4 توں 5، ایچ این سی، ایچ این ڈی، آر ایس اے ہائر ڈپلوما، پی ٹیک ہائر لیول، پیشہ ورانہ قابلیت (مثلاً ٹیچنگ، نرسنگ، اکاؤنٹنسی)
☐ دوچی: پیشہ ورانہ یا کم توں متعلق قابلیت، انگلینڈ یا ویلز وچ حاصل کردہ دوچی قابلیت، انگلینڈ یا ویلز توں باہر حاصل کردہ قابلیت (برابر درجے دا ذکر نہیں کیتا گیا یا نامعلوم)

1,4 ملازمت:

- ☐ ملازم
☐ آپنا کم کردے او جس وچ ملازم رکھے ہوئے نہیں
☐ آپنا کم کردے او جس وچ ملازم نہیں رکھے ہوئے نہیں
☐ بے روزگار، کم ڈھونڈ رے او یا شروع کرن دا انتظار اے
☐ طالب علم
☐ خاندان دی دیکھ بھال کر رے او
☐ لمے عرصے توں بیمار یا معذور او

توبائی کم فل ٹائم اے یا پارٹ ٹائم اے؟

- ☐ فل ٹائم
☐ پارٹ ٹائم
☐ لاگو نہیں ہوندا

1,5 صحت: تسی آپنی عمومی صحت نوں کیویں بیان کرو گے؟



- ☐ بوبیت چنگی
☐ چنگی
☐ مناسب
☐ خراب
☐ بوبیت خراب

1.6 ربائش: تسی آپنی موجودہ ربائش دی صورتحال نوں کیویں بیان کرو گے؟

- ☐ اپنے گھر دی مکمل ملکیت رکھدے او۔
☐ قرض یا رہن، مورٹگیج، دی مدد نال گھر دے مالک او۔
☐ جزوی کرایہ ادا کردے او تے جزوی رہن، مورٹگیج، (مشترکہ ملکیت)۔
☐ کرایہ
☐ بغیر کرائے دے ربائش پذیر او (جس وچ رشتے دار یا دوست دی جائیداد وچ بغیر کرائے دے رہنا شامل اے، (زبردستی قبضہ نہیں کیتا ہویا)۔
☐ بیان نہ کرن نوں ترجیح دیندے او

1،7 معذوری: کیا تسی آپنے آپ کی معذور بیان کردے او؟

- ☐ ہاں
☐ نہیں

حصہ 2 - دورانِ آپریشن درد

1،1،2 کیا توبانوں آپنے بچے دی پیدائش دے آپریشن دے دوران درد ہویا؟

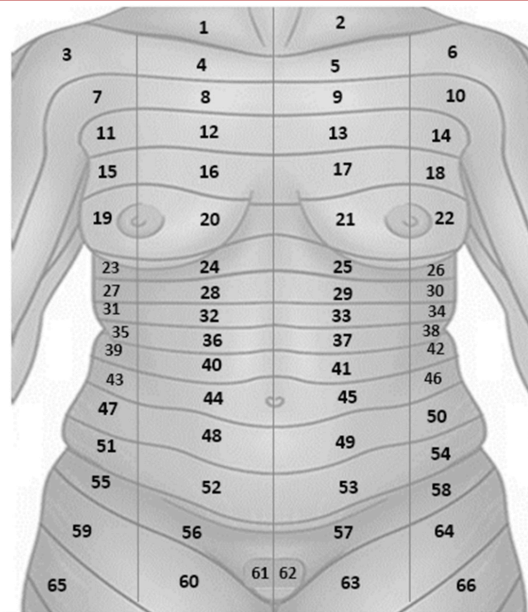
- ☐ ہاں
☐ نہیں

2،1،2 جے ہاں، تے جدوں توبڈا درد سب توں ودھ سی، تے اے کس حد تک تکلیف دہ سی؟
0 = کوئی درد نہیں، 10 = سب توں ودھ درد جتنا سوچیا جا سکدا اے

2،1،3 انہاں وچوں، توبانوں درد کس وقت ہویا:

- ☐ سرجری دے بالکل شروع وچ / پہلا چیرا لگدے وقت
☐ توبڈے بچے دی پیدائش توں پہلاں
☐ جس وقت بچے دی پیدائش ہوئی سی
☐ توبڈے بچے دی پیدائش توں بعد
☐ جے توبڈے بچے دی پیدائش توں بعد، ہور وضاحت کرو:
☐ توبڈے بچے دی پیدائش توں فوراً بعد
☐ سرجری دے خاتمے دے قریب
☐ یقین نہیں

2،1،4 براہ کرم اوس نمبر تے دائرہ لاؤ جیہڑا جسم دے اوس حصے دے مطابق ہووے جتھے درد محسوس ہویا



حصہ 3 - ڈلیوری توں بعد درد دے اسکور



1، 3، پچھلے 24 گھنٹیاں (+/- 6 گھنٹے) وچ توبانون جتنا درد ہویا اے، اوس دی شدت کی اے؟ (زیانی درجہ بندی اسکور 0 توں 10 تک)

0 = کوئی درد نہیں، 10 = سب توں ودھ درد جتنا سوچیا جا سکدا اے

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

2، 3، پچھلے 24 گھنٹے وچ تسی آپنی عمومی صحت دی حالت دی کس طراں درجہ بندی کرو گے؟

صحت دی بدترین قابل تصور حالت _____ صحت دی بہترین قابل تصور حالت

تسی پچھلے 24 گھنٹیاں وچ کیسا محسوس کر رئے او، اے دسن لئی براہ کرم اُپر پیمانے تے اک کراس دا نشان لاؤ

تحقیق کار دے مکمل کرن لئی:

عالمی صحت VAS اسکور ____/100

حصہ 4 زچگی دے اطمینان دا پیمانہ

اے اگلا حصہ توبانون آپریٹنگ تھیٹر وچ آپنے تجربے تے غور کرن لئی کہندا ہے، نہ کہ تسی ہُن کیسا محسوس کر رئے او۔

ردعمل							نہیں۔ انیستھیٹک:
بالکل اختلاف							بالکل اتفاق
7	6	5	4	3	2	1	1 مینوں آپریٹنگ روم وچ بالکل کوئی درد نہیں ہویا
7	6	5	4	3	2	1	2 مینوں محسوس ہویا کہ مینوں دتا گیا اینیستھیٹک میرے لئی محفوظ سی
7	6	5	4	3	2	1	3 مینوں محسوس ہویا کہ مینوں دتا گیا اینیستھیٹک میرے بچے لئی محفوظ سی۔
7	6	5	4	3	2	1	4 جدوں سوئی میری کمر وچ لائی گئی تے مینوں کوئی درد محسوس نہیں ہویا۔
کمر وچ سوئی داخل کرنا:							
7	6	5	4	3	2	1	5 میری کمر وچ سوئی آسانی نال داخل ہوئی۔
7	6	5	4	3	2	1	6 جدوں سوئی میری کمر وچ لائی گئی تے میں آرام دہ پوزیشن وچ سی۔
بالکل اختلاف							بالکل اتفاق
7	6	5	4	3	2	1	7 آپریٹنگ روم وچ مینوں درج ذیل دا تجربہ نہیں ہویا: کمبنا
7	6	5	4	3	2	1	8 خشک ہونٹ/منہ
7	6	5	4	3	2	1	9 خشک گلا
7	6	5	4	3	2	1	10 مزاج وچ تبدیلی
زچگی دے 24 گھنٹے (+/- 6 گھنٹے) بعد، مینوں تجربہ نہیں ہویا:							
7	6	5	4	3	2	1	11 کمر دے مسائل
7	6	5	4	3	2	1	12 خارش
بالکل اختلاف							بالکل اتفاق
7	6	5	4	3	2	1	13 مینوں آپریٹنگ روم وچ بالکل کوئی درد نہیں ہویا، میں کر سکتی سی:
7	6	5	4	3	2	1	14 میرے ساتھی نال معاملہ کرنا
7	6	5	4	3	2	1	15 بچے نال تعلق
7	6	5	4	3	2	1	16 کنٹرول ہونوں دا احساس ہونا۔
7	6	5	4	3	2	1	17 عملے نال ابلاغ



7	6	5	4	3	2	1	پیدائش توں بعد بچے نوں نکنا	17
7	6	5	4	3	2	1	پیدائش توں بعد بچے نوں پکڑنا	18
7	6	5	4	3	2	1	مینوں معلوم سی کہ عملہ آپریشن/زچگی دے دوران کی کر ریا سی۔	19
7	6	5	4	3	2	1	مینوں آپریشننگ روم دا ماحول آرام دہ محسوس ہویا۔	20
7	6	5	4	3	2	1	میں زچگی توں بعد اپنے بچے نوں دودھ پلان دے قابل سی۔	21
7	6	5	4	3	2	1	میں سیزیرین توں بعد تیزی نال صحت یاب ہوئی۔	22
تحقیق کار دے مکمل کرن لئی: زچگی دے اطمینان دا اسکور 154/								

حصہ 5 - زچگی وچ آرام								
اے اگلا حصہ توہانوں آپریشننگ تھیٹر وچ اپنے تجربے تے غور کرن لئی کہندا ہے، نہ کہ تسی ہُن کیسا محسوس کر رئے او۔								
نئیں	ردعمل	بالکل اختلاف	بالکل اتفاق					
1	میرا آپریشننگ روم وچ زچگی دا تجربہ مثبت ریا	1	2	3	4	5	6	7
2	میں سرجری دے دوران اینسٹھیٹسٹ دی دسی ہوئی ہر گل سمجھ سکدی سی	1	2	3	4	5	6	7
3	مینوں آپریشننگ روم وچ عملے دی طرفوں کافی معاونت ملی	1	2	3	4	5	6	7
4	مینوں آپریشننگ روم وچ سیزیرین ڈلیوری دے دوران کوئی درد نہیں ہویا۔	1	2	3	4	5	6	7
5	مینوں آپریشننگ روم وچ سیزیرین سیکشن دے دوران درد توں کافی نجات ملی	1	2	3	4	5	6	7

حصہ 6 اینکڑائی دا جائزہ۔ سیزیرین کران دے فیصلے تے آپریشن دے درمیان دے وقت بارے سوچو۔										
میں اپنی سیزیرین ڈلیوری توں پہلاں دی اینکڑائی نوں درج ذیل اسکور دیواں گی:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

حصہ 7 ابلاغ دی درجہ بندی/فیڈبیک			
جے توہانوں درد ہویا سی تے تسی سرجری دے دوران درد توں نجات دے ممکنہ طریقیاں بارے دتی ہوئی معلومات کیویں جانچو گے؟			
عددی رپورٹنگ دا پیمانہ جتھے: 0 = بدترین قابل تصور ابلاغ 100 = بہترین قابل تصور ابلاغ			
	ہاں	نئیں	یقین نئیں
کیا تسی اپنے اینسٹھیٹسٹ نوں دسیا کہ توہانوں آپریشننگ روم وچ درد ہویا سی؟			
کیا توہانوں آپریشننگ روم وچ مزید درد توں نجات لئی کوئی دوائی پیش کیتی گئی؟			

کیا کوئی ہور گل ایسی ہے جیہڑی تسی اپنی تحقیقاتی ٹیم کو دسنا چاہو گے؟ براہ کرم بلا جھجھک اپنی کوئی بھی اضافی تشویش یا متن ایتھے شامل کرو۔

س نیپ شات آبسٹیٹرک نیشنل انیسٹہیٹک ریسرچ پراجیکٹ – SONAR

پوسٹ آپریٹو سیزیرین ڈلیوری CRF 3 - میڈیم ٹرم دے نتیجے۔ سیزیرین ڈلیوری دے 6 ہفتے +/3 دن بعد مریض نال ٹیلیفون کال دے ذریعے مکمل کیتا گیا/توبائے وقت تے کوشش دا شکریہ۔

تحقیق کاراں لئی اسکرپٹ

میں ڈاکٹر/مڈوائف/تحقیق نرس آن (نام دسو) (جے تسی رضامندی دے عمل دے دوران پہلاں مل چکے او، براہ کرم آپنا تعارف فیر کراؤ۔

تساں ایس مطالعے دا حصہ بنن لئی رضامندی ظاہر کیتی اے، تے ایس نوں مکمل ہون وچ تقریباً 10-15 منٹ لگن گے۔ جے مریض رضامند ہووے تے براہ کرم درج ذیل سوالات مکمل کرو۔ جے مریض ایس ویلے گل نئیں کر سکدا تے براہ کرم باہمی سہولت دے مطابق دوبارہ آن دا وقت طے کرو، تاہم اے مریض لئی ڈیٹا جمع کرن دی مقررہ مدت دے اندر ہونا چاہیدا اے۔ (زچگی دے 6 ہفتے +/3 دن بعد)

حصہ 1 مطالعے دی تفصیلات

مطالعے دی آئی ڈی

تاریخ وقت CRF 3-دی تکمیل
(dd/mm/yyyy) (hh:mm)

حصہ 2 - زچگی دے بعد درد

پچھلے 24 گھنٹیاں وچ تسی جس درد دا تجربہ کیتا اے، اس دی شدت کتنی اے؟ (زچگی دے 6 ہفتے بعد +/3 دن)؟
0 = کوئی درد نئیں، 10 = سب توں ودھ درد جتنا سوچیا جا سکدا اے

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

حصہ 3 ایڈنبرگ بعد از ولادت ڈپریشن اسکیل

تحقیق کاراں لئی نوٹس:

بعد از ولادت ڈپریشن بچے دی پیدائش توں بعد دی سب توں عام پیچیدگی اے۔ ایڈنبرگ بعد از ولادت ڈپریشن اسکیل (EPDS) دے 10 سوالات اک مؤثر تے مفید طریقہ نئیں جیہڑے مریض وچ "پیری نیٹل" ڈپریشن دے خطرے دی شناخت وچ مدد دیندے نئیں۔
EPDS اسکور نوں طبی فیصلے اُتے فوقیت نئیں دینی چاہیدی۔

جے محققین نوں 11 توں ودھ اسکور ملے نئیں، یا سوال 10 دے جواب وچ 'کدی نئیں' دے علاوہ کچ وی منتخب کیتا گیا ہووے:
براہ کرم اپنے مریض نوں جی پی نال ملاقات کرن دی ترغیب دیو تاکہ ایس تے مزید گفتگو کی جا سکے۔ براہ کرم اونہوں اطلاع دیو کہ اسی اونہوں مزید وسائل نال ایک خط بھیجاں گے، تے اودے جی پی نوں وی اسکور دسن لئی اک خط بھیجیا جاوے گا۔

ایڈنبرگ بعد از ولادت ڈپریشن اسکیل دے استعمال لئی ہدایات:

1. ماں نوں آکھیا جاندا اے کہ او ایہو جیا جواب دیوے جیہڑا پچھلے ست دنان دے دوران اس دے محسوس کیتے ہوئے جذبات دے سب توں قریب ہووے؛
2. تمام آئٹمز نوں مکمل کرنا ضروری اے؛
3. ایس گل دا خیال رکھیا جانا چاہیدا اے کہ جواب دہندہ اپنے جوابات بارے دوچے لوکان نال گل بات نہ کرے۔ جوابات صرف شریک مطالعہ (مریض) دی طرفوں آنے چاہیدے نئیں، جد تک کہ اونہوں انگریزی وچ دشواری یا سمجھن وچ مشکل نہ ہووے۔

بعد از ولادت ڈپریشن دا شکار لوکان نوں اکیلا محسوس کرن دی لوڑ نئیں۔ او اینہاں ویب سائٹس اُتے مفید معلومات حاصل کر سکدے نئیں پری اینڈ پوسٹ نیٹل ڈپریشن ایڈوائس اینڈ سپورٹ (PANDAS)۔ نالے ایہو جئے گرپ جیویں میٹرنل مینٹل ہیلتھ لائٹس ویب سائٹ تے
<https://www.birthtraumaassociation.org.uk>

ہر سوال کی 0 توں 3 تک دا اسکور دتا جاندا اے۔ 'a' دا جواب 0 تے 'd' دا جواب 3 اے۔ سب توں ودھ اسکور 30 اے۔

تحقیق کار لئی اسکرپٹ

کیونکہ تسی حال وچ ہی پچھلے 6 ہفتیاں دے اندر اک بچہ پیدا کیتا اے، اسی جاننا چاہواں گے کہ تسی کیسا محسوس کر رئے او۔ جے توبانوں کوئی گل سمجھ نئیں آندی یا توبائے لئی چیزاں واضح نئیں تے براہ کرم میری گل وچ مداخلت کر کے مینوں دسو۔ کوئی ٹھیک یا غلط جواب نئیں۔ براہ کرم او جواب دیو جیہڑا ایس دے قریب ہووے کہ تسی پچھلے ست دنان وچ کیسا محسوس کیتا اے، صرف اے نئیں کہ تسی اپنے سیزیرین سیکشن دے بعد کیسا محسوس کیتا اے، یا آج تسی کیسا محسوس کر رئے او۔ پہلاں، میں دس سوال پڑھن لگا آں۔ ہر سوال لئی چار جواباں دے اختیارات موجود نئیں۔ اک توں ودھ جواب دا انتخاب نہ کرو۔

انٹرویو لین والے لئی نوٹ: ہر سوال دے تمام چار اختیارات پہلاں پڑھ کے سناؤ۔ فیر جواب دین آں نوں آکھو کہ او انتخاب کرے جیہڑا اوس تے لاگو ہوندا اے۔ جے ضروری ہووے تے سوال تے اختیارات نوں دہراؤ۔ ہر عنوان دے تھلے مناسب خانے وچ نشان لاؤ۔ توبانوں جواب دین آں نوں باقاعدگی نال اے یاد کران دی لوڑ پے سکتی اے کہ ٹائم فریم پچھلے ست دنان دا اے

1	پچھلے ست دنان وچ: میں ہنس سکی اں تے چیزاں دا مزاحیہ پہلو ویکھ سکی اں	a. جتنا وی میں ہمیشہ کر سکتی ساں b. ہُن اتنا زیادہ نئیں c. یقیناً ہُن اتنا زیادہ نئیں
---	---	---

		d. بالکل وی نئیں
2	میں چیزاں توں لطف اندوز ہون دی منتظر رئی آن	a. جتنا وی میں ہمیشہ کر سکیں ساں b. بلکہ جتنی میں ہوندی سی اوس توں گھٹ c. یقیناً جتنی میں ہوندی سی اوس توں گھٹ d. بالکل وی نئیں
3	جدوں معاملات غلط ہو گئے تے میں آہنے آپ نوں غیر ضروری طور اُتے الزام دتا	a. ہاں، زیادہ تر وقت b. ہاں، کدی کدی c. بوہت زیادہ نئیں d. نئیں، کدی نئیں
4	میں کیسے مناسب وجہ دے بغیر بے چین یا پریشان رئی آن	a. نئیں، بالکل وی نئیں b. بالکل وی نئیں c. ہاں، بعضے وقت d. ہاں، بوہت زیادہ
5	میں بغیر کیسے مناسب وجہ دے خوف یا گھبراہٹ محسوس کیتی اے	a. ہاں، بوہت زیادہ b. ہاں، بعضے وقت c. نئیں، زیادہ نئیں d. نئیں، بالکل وی نئیں
6	چیزاں میرے اُتے حاوی ہوندیاں ریاں نیں	a. ہاں، زیادہ تر وقت میں بالکل بھی مقابلہ نئیں کر سکی b. ہاں، بعضے وقت میں معمول دے مطابق مقابلہ نئیں کر سکی c. نئیں، زیادہ تر وقت میں بڑی چنگی طراں مقابلہ کیتا اے d. نئیں، ہمیشہ دی طراں مقابلہ کردی رئی آن
7	میں اتنی ناخوش رئی کہ مینوں سون وچ دشواری دا سامنا کرنا پیا	a. ہاں، زیادہ تر وقت b. ہاں، بعضے وقت c. بوہت زیادہ نئیں d. نئیں، بالکل وی نئیں
8	میں اداس یا افسردہ محسوس کیتا اے	a. ہاں، زیادہ تر وقت b. ہاں، اکثر اوقات c. بوہت زیادہ نئیں d. نئیں، بالکل وی نئیں
9	میں اتنی ناخوش رئی کہ میں روندی رئی	a. ہاں، زیادہ تر وقت b. ہاں، اکثر اوقات c. صرف کدی کدار d. نئیں، کدی نئیں
10	مینوں آہنے آپ نوں نقصان پہنچان دا خیال آیا سی	a. ہاں، اکثر اوقات b. بعضے وقت c. بالکل وی نئیں d. کدی نئیں
تحقیق کار لئی EPDS اسکور مکمل کرن لئی _____ / 30		

حصہ 4 - GAD7 - جنرلائزڈ اینکڑائی ڈس آرڈر اسیسمنٹ

تحقیق کاراں لئی نوٹس:

GAD-7 جنرلائزڈ اینکڑائی ڈس آرڈر دی اسکریبنگ لئی اک درست تے موثر ذریعہ اے۔ جنہاں مریضاں دا 15 توں اُتے دا اسکور ہوندا اے اونہاں دا شدید اینکڑائی ڈس آرڈر وچ مبتلا ہون دا امکان ہوندا اے۔ GAD7 اسکور نوں طبی فیصلے اُتے فوقیت نئیں دینی چاہییدی۔

جے محققین نوں 15 توں ودھ اسکور ملے:
براہ کرم آہنے مریض نوں جی پی نال ملاقات کرن دی ترغیب دیو تاکہ ایس تے مزید گفتگو کی جا سکے۔ براہ کرم اونہوں اطلاع دیو کہ اسی اونہوں مزید وسائل نال ایک خط بھیجاں گے، تے اودے جی پی نوں وی اسکور دسن لئی اک خط بھیجیا جاوے گا۔

GAD7 استعمال کرن لئی ہدایات:

مریض نوں آکھیا جاندا اے کہ او ایہو جیا جواب دیوے جیہڑا پچھلے دو دنوں دے دوران اس دے محسوس کیتے ہوئے جذبات دے سب توں قریب ہووے؛

GAD-7 اینکڑائی دی شدت نوں اسکور کرنا

ایس دا حساب ایس طراں کیتا جاندا اے کہ جواب دے اختیارات نوں درج ذیل اسکور دتے جاندے نیں: "بالکل نئیں" = 0، "کئی دن" = 1، "ادھ توں زیادہ دن" = 2، "تقریباً ہر روز" = 3۔ ست آئٹمز لئی GAD-7 کل اسکور 0 توں 21 تک اے۔

4-0: گھٹ توں گھٹ اینکڑائی، 5-9: ہلکی اینکڑائی؛ 10-14: درمیانی اینکڑائی؛ 15-21: شدید اینکڑائی

تحقیق کاراں لئی اسکرپٹ:

ایس توں بعد، میں ست سوال پڑھن لگا آں۔ ہر سوال لئی چار جواباں دے اختیارات موجود نیں۔ اک توں ودھ جواب دا انتخاب نہ کرو۔ میں سوال دہرا سکنا آں تے اگر کوئی چیز واضح نئیں تے مینوں دسو۔ کوئی ٹھیک یا غلط جواب نئیں نیں۔ براہ کرم او جواب دیو جیہڑا ایس دے قریب آندا اے کہ تسی پچھلے دو ہفتیاں وچ کیسا محسوس کیتا اے، صرف اے نئیں کہ تسی اپنے سیزرین سیکشن دے بعد توں، یا اج تسی کیسا محسوس کردے او۔

انٹرویو لین والے لئی نوٹ: ہر سوال دے تمام چار اختیارات پہلاں مکمل پڑھ کے سناؤ۔ فیر جواب دین آئے نوں آکھو کہ او انتخاب کرے جیہڑا اوس تے لاگو ہوندا اے۔ جے ضروری ہووے تے سوال تے اختیارات نوں دہراؤ۔ ہر عنوان دے تھلے مناسب خانے وچ نشان لاؤ۔ توہانوں جواب دین آئے نوں باقاعدگی نال یاد دلان دی ضرورت ہے سکدی اے کہ ٹائم فریم پچھلے دو ہفتیاں دا اے)

پچھلے دو ہفتیاں وچ، توہانوں مندرجہ ذیل مسائل نے کتنی وار پریشان کیتا اے؟	بالکل وی نئیں	کئی دن	ادھے توں زیادہ دن	تقریباً ہر روز
1) بے چینی، گھبراہٹ یا اضطراب محسوس کرنا	0	1	2	3
2) فکرمند ہون نوں روکن یا کنٹرول کرن دے قابل نہ ہونا	0	1	2	3
3) مختلف چیزاں بارے بوہت زیادہ فکر کرنا	0	1	2	3
4) آرام کرن وچ پریشانی	0	1	2	3
5) اتنا بے چین ہونا کہ بغیر حرکت کیتے بیٹھنا مشکل ہو جانا	0	1	2	3
6) آسانی نال ناراض یا چڑچڑا ہو جانا	0	1	2	3
7) خوف محسوس کرنا، جیویں کچ خوفناک ہو سکدا اے	0	1	2	3

تحقیق کاراں دے مکمل کرن لئی: GAD7 اسکر _____ 21/

حصہ 4 پی سی ایل 5- پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر چیک لسٹ

تحقیق کاراں لئی نوٹس:

پی سی ایل 5 پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر اسکرین کرن لئی اک توثیق شدہ ذریعہ اے۔ جنہاں ماواں دا 30 توں آتے دا اسکور ہوندا اے اونہاں دا شدید اینکڑائی ڈس آرڈر وچ مبتلا ہون دا امکان ہونا اے۔ پی سی ایل- اسکور نوں طبی فیصلے آتے فوقیت نئیں دینی چاہیدی۔

جے محققین نوں 30 توں ودھ اسکور ملے:

براہ کرم اپنے مریض نوں جی پی نال ملاقات کرن دی ترغیب دیو تاکہ ایس تے مزید گفتگو کی جا سکے۔ براہ کرم اونہوں اطلاع دیو کہ اسی اونہوں مزید وسائل نال ایک خط بھیجاں گے، تے اودے جی پی نوں وی اسکور دسن لئی اک خط بھیجیا جاوے گا۔

پی سی ایل 5 استعمال کرن لئی ہدایات: مریض نوں آکھیا جاندا اے کہ او ایہو جیا جواب دیوے جیہڑا پچھلے اک مہینے دے دوران اس دے محسوس کیتے ہوئے جذبات دے سب توں نیڑے ہووے

تحقیق کاراں لئی اسکرپٹ:

اگلی اونہاں بیس مسائل دی اک فہرست اے جیہڑے لوکاں نوں بعض اوقات اک انتہائی تناؤ آتے تجربے دے ردعمل دے نتیجے وچ ہوندے نیں۔ ایس سوالنامے دے مقاصد لئی تناؤ دا تجربہ بچے دی پیدائش دے دوران آپرینٹنگ روم وچ توہاڈے تجربات دے متعلق اے۔ ہر سوال لئی پنج جواباں دے اختیارات موجود نیں۔ اک توں ودھ جواب دا انتخاب نہ کرو۔ جے کوئی چیز واضح نئیں اے تے مینوں دسو تے میں دہرا سکنا آں۔ کوئی ٹھیک یا غلط جواب نئیں نیں۔ براہ کرم او جواب دیو جیہڑا ایس دے قریب اے کہ تسی پچھلے اک مہینے وچ کیسا محسوس کیتا اے صرف اے نئیں کہ تسی اپنے سیزرین سیکشن دے بعد کیسا محسوس کیتا اے، یا اج تسی کیسا محسوس کر رہے او۔

انٹرویو لین والے لئی نوٹ: ہر سوال دے تمام پنج اختیارات پہلاں پڑھ کے سناؤ۔ فیر جواب دین آئے نوں آکھو کہ او انتخاب کرے جیہڑا اوس تے لاگو ہوندا اے۔ جے ضروری ہووے تے سوال تے اختیارات نوں دہراؤ۔ ہر عنوان دے تھلے مناسب خانے وچ نشان لاؤ۔ توہانوں جواب دین آئے نوں باقاعدگی نال یاد دلان دی ضرورت ہے سکدی اے کہ ٹائم فریم پچھلے مہینے اے)

Q	ردعمل	بالکل وی نئیں	تھوڑا جیا	درمیانہ	کافی زیادہ	شدید
1	تناؤ آتے تجربے دی بار بار، پریشان کن، تے ناپسندیدہ یاداں؟	0	1	2	3	4
2	تناؤ آتے تجربے دی بار بار، پریشان کن خواب؟	0	1	2	3	4
3	اچانک اے محسوس کرنا یا اے برتاؤ کرنا جیویں تناؤ آلا تجربہ حقیقت وچ دوبارہ ہو رہا اے (جیویں کہ تسی واقعی ماضی وچ واپس جا کے دوبارہ او تجربہ کر رہے او)؟	0	1	2	3	4
4	جد کیسے چیز نے توہانوں تناؤ والے تجربے دی یاد دلا دتی تے تسی بوہت پریشان ہو رہے او؟	0	1	2	3	4
5	جد کسی چیز نے توہانوں تناؤ آتے تجربے دی یاد دلا دتی تے سخت جسمانی ردعمل دا سامنا کرنا (مثال دے طور تے، دل دی زوردار دھڑکن، سانس لین وچ مشکل، پسینہ آنا)؟	0	1	2	3	4

4	3	2	1	0	6	تناؤ دے تجربے دے متعلق یاداں، خیالات، یا احساسات توں گریز کرنا؟
4	3	2	1	0	7	تناؤ آئے تجربے دی بیرونی یاد دہانیاں توں گریز کرنا (مثال دے طور تے، لوک، مقامات، گفتگو، سرگرمیاں، چیزاں، یا صورتحال)؟
4	3	2	1	0	8	تناؤ آئے تجربے دے اہم حصیاں کی یاد رکھن وچ مشکل؟
4	3	2	1	0	9	آپنے بارے، دوچے لوکاں، یا دنیا دے بارے مضبوط منفی عقائد رکھنا (مثال دے طور تے، ایہو جئے خیالات ہونا جیویں: میں خراب آں، میرے نال کج بوہت غلط معاملہ اے، کسی نے اعتماد نئیں کیتا جا سکدا، دنیا مکمل طور تے خطرناک اے)؟
4	3	2	1	0	10	تناؤ آئے تجربے یا اوس توں بعد جو ہویا اوس لئی آپنے آپ نوں یا کیسے ہور نوں الزام دینا؟
4	3	2	1	0	11	خوف، دہشت، غصہ، قصور، یا شرم جئے سخت منفی جذبات رکھنا؟
4	3	2	1	0	12	انہاں سرگرمیوں وچ دلچسپی لینا بند کر دینا جنہاں توں تسی پہلاں لطف اندوز ہونڈیے سو؟
4	3	2	1	0	13	دوجیاں کولوں دور یا کٹیا ہویا محسوس کرنا؟
4	3	2	1	0	14	مثبت جذبات دا سامنا کرن وچ پریشانی (جیویں، خوشی محسوس کرن دے قابل ہونا یا آپنے قریبی لوکاں لئی محبت دے جذبات ہونا)؟
4	3	2	1	0	15	چڑچڑا رویہ، غصے دے اظہار یا جارحانہ انداز وچ سلوک کرنا؟
4	3	2	1	0	16	بوہت سارے خطرات لینا، یا ایہو جئے کم کرنا جیہڑے توہانوں نقصان پہنچا سکدے نیں؟
4	3	2	1	0	17	'حد توں زیادہ چوکنا'، محتاط یا ہوشیار رہنا۔
4	3	2	1	0	18	چونک جانا یا آسانی نال گھبرا جان دا احساس۔
4	3	2	1	0	19	توجہ مرکوز کرن وچ دشواری ہونا؟
4	3	2	1	0	20	نیندر آن یا سوتے رہن وچ پریشانی؟
تحقیق کار دے مکمل کرن لئی: پی سی ایل 5- اسکور _____/80						