ਸਨੈਪਸ਼ਾਟ ਆਬਸਟੈਟ੍ਰਿਕ ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਨੱਸਥੈਟਿਕ ਰਿਸਰਚ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ – **SONAR** (Snapshot Obstetric National Anaesthetic Research)

ਪੋਸਟਓਪਰੇਟਿਵ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਡਿਲਿਵਰੀ CRF 2 – ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਨ 1. ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ 24 +/- 6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਭਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਕੇ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਗ 3 - ਖ਼ੁਦ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰਿਪਟ
ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ/ਦਾਈ/ਖੋਜ ਨਰਸ ਹਾਂ (ਨਾਮ ਦੱਸੋ) (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਵਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ। **ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਸਹਿਮਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੂਰੇ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੁੜ ਮਿਲਣ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ, ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਾਟਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਲੰਘੇ ਨਾ। (ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟੇ +/- 6 ਘੰਟੇ)**

ਭਾਗ 1 – ਜਨਸੰਖਿਆ/ ਅਧਿਐਨ ਵੇਰਵਾ

1.1 ਸਟੱਡੀ ਆਈਡੀ______________ (ਕੇਂਦਰ ਕੋਡ + ਆਈਡੀ)	

1.2 ਜਾਤ

ਗੋਰਾ	**ਮਿਸ਼ਰਤ ਜਾਂ ਬਹੁ-ਜਾਤੀ ਸਮੂਹ**	**ਏਸ਼ੀਆਈ, ਏਸ਼ੀਆਈ ਵੈਲਸ਼ ਜਾਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼**	**ਬਲੈਕ, ਬਲੈਕ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼, ਬਲੈਕ ਵੈਲਸ਼, ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਜਾਂ ਅਫ਼ਰੀਕੀ**	**ਹੋਰ**
☐ ਅੰਗਰੇਜ਼, ਵੈਲਸ਼, ਸਕਾਟਿਸ਼, ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਿਸ਼, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ☐ ਆਇਰਿਸ਼ ☐ ਜਿਪਸੀ ਜਾਂ ਆਇਰਿਸ਼ ਯਾਤਰੀ ☐ ਰੋਮਾ ☐ ਹੋਰ	☐ ਵਾਈਟ ਅਤੇ ਬਲੈਕ ਕੈਰੀਬੀਅਨ ☐ ਵਾਈਟ ਅਤੇ ਬਲੈਕ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ☐ ਵਾਈਟ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ☐ ਹੋਰ	☐ ਭਾਰਤੀ ☐ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ☐ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ ☐ ਚੀਨੀ ☐ ਹੋਰ	☐ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ☐ ਕੈਰੀਬੀਅਨ ☐ ਹੋਰ	☐ ਅਰਬੀ ☐ ਹੋਰ ਜਾਤੀ ਸਮੂਹ: ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੋਰ ਜਾਤੀ ਸਮੂਹ *ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ*

1.3 ਸਿੱਖਿਆ: ਤੁਹਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉੱਚਤਮ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੈ?

- ☐ **ਅਨਪੜ੍ਹ**
- ☐ **ਪੱਧਰ 1 ਅਤੇ ਦਾਖਲਾ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ**: 1 ਤੋਂ 4 ਜੀਸੀਐੱਸਈ ਗ੍ਰੇਡ ਏ* ਤੋਂ ਸੀ, ਹੋਰ ਗ੍ਰੇਡਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਸੀਐੱਸਈ, ਓ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਸੀਐੱਸਈ (ਕੋਈ ਵੀ ਗ੍ਰੇਡ), 1 ਏਐੱਸ ਪੱਧਰ, ਐੱਨਵੀਕਿਊ ਪੱਧਰ 1, ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਜੀਐੱਨਵੀਕਿਊ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰ
- ☐ **ਪੱਧਰ 2 ਯੋਗਤਾ**: 5 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੀਸੀਐੱਸਈ (ਏ* ਤੋਂ ਸੀ ਜਾਂ 9 ਤੋਂ 4), ਓ ਪੱਧਰ (ਪਾਸ), ਸੀਐੱਸਈ (ਗ੍ਰੇਡ 1), ਸਕੂਲ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ, 1 ਏ ਪੱਧਰ, 2 ਤੋਂ 3 ਏਐੱਸ ਪੱਧਰ, ਵੀਸੀਈ, ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ ਜਾਂ ਹਾਇਰ ਡਿਪਲੋਮਾ, ਵੈਲਸ਼ ਬੈਕਲੈਰੀਏਟ ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ ਡਿਪਲੋਮਾ, ਐੱਨਵੀਕਿਊ ਪੱਧਰ 2, ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ ਜੀਐੱਨਵੀਕਿਊ, ਸਿਟੀ ਐਂਡ ਗਿਲਡਜ਼ ਕਰਾਫ਼ਟ, ਬੀਟੀਈਸੀ ਪਹਿਲਾ ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਡਿਪਲੋਮਾ, ਆਰਐੱਸਏ ਡਿਪਲੋਮਾ
- ☐ **ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ**
- ☐ **ਪੱਧਰ 3 ਯੋਗਤਾ**: 2 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਏ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਵੀਸੀਈ, 4 ਜਾਂ ਵੱਧ ਏਐੱਸ ਪੱਧਰ, ਹਾਇਰ ਸਕੂਲ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਪ੍ਰੋਗਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਅਡਵਾਂਸਡ ਡਿਪਲੋਮਾ, ਵੈਲਸ਼ ਬੈਕਲੈਰੀਏਟ ਅਡਵਾਂਸਡ ਡਿਪਲੋਮਾ, ਐੱਨਵੀਕਿਊ ਪੱਧਰ 3; ਅਡਵਾਂਸਡ ਜੀਐੱਨਵੀਕਿਊ, ਸਿਟੀ ਐਂਡ ਗਿਲਡਜ਼ ਅਡਵਾਂਸਡ ਕਰਾਫ਼ਟ, ਓਐੱਨਸੀ, ਓਐੱਨਡੀ, ਬੀਟੀਈਸੀ ਨੈਸ਼ਨਲ, ਆਰਐੱਸਏ ਅਡਵਾਂਸਡ ਡਿਪਲੋਮਾ

- ☐ **ਪੱਧਰ 4 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ: ਡਿਗਰੀ (ਬੀਏ, ਬੀਐਸਸੀ), ਉੱਚ ਡਿਗਰੀ (ਐਮਏ, ਪੀਐਚਡੀ, ਪੀਜੀਸੀਈ), ਐੱਨਵੀਕਿਊ ਪੱਧਰ 4 ਤੋਂ 5, ਐੱਚਐੱਨਸੀ, ਐੱਚਐੱਨਡੀ, ਆਰਐੱਸਏ ਉੱਚ ਡਿਪਲੋਮਾ, ਬੀਟੀਈਸੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਯੋਗਤਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਅਧਿਆਪਨ, ਨਰਸਿੰਗ, ਅਕਾਊਂਟੈਂਸੀ)**
- ☐ **ਹੋਰ: ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਰ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਵੇਲਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ (ਬਰਾਬਰ ਦੱਸੀਆਂ ਨਹੀਂ ਗਈਆਂ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ)**

1.4 ਰੁਜ਼ਗਾਰ:

- ☐ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ☐ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਹੇਠਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ☐ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਹੇਠਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- ☐ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ
- ☐ ਵਿਦਿਆਰਥੀ
- ☐ ਘਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ
- ☐ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਹੈ ਜਾਂ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ?

- ☐ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ
- ☐ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ
- ☐ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ

1.5 ਸਿਹਤ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

- ☐ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ
- ☐ ਵਧੀਆ
- ☐ ਠੀਕ-ਠੀਕ
- ☐ ਖ਼ਰਾਬ
- ☐ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ

1.6 ਰਿਹਾਇਸ਼: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

- ☐ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣਾ ਘਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ☐ ਮੋਰਗੇਜ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਘਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ☐ ਅੰਸ਼ਕ ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਮੋਰਟਗੇਜ (ਸਾਂਝੀ ਮਾਲਕੀ) ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ☐ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ☐ ਬਿਨਾਂ ਕਿਰਾਏ ਤੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ (ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾ ਕਿਰਾਏ ਤੋਂ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (ਨਾਜਾਇਜ਼ ਕਬਜ਼ੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)
- ☐ ਦੱਸਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ

1.7 ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਕਲਾਂਗ ਕਹੋਗੇ?

- ☐ ਹਾਂ
- ☐ ਨਹੀਂ

ਭਾਗ 2 – ਇੰਟਰਾਓਪਰੇਟਿਵ ਦਰਦ

2.1.1 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਇਆ ਸੀ?	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ										
2.1.2 ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਭਿਆਨਕ ਸੀ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ, 10 = ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਜਿਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ											

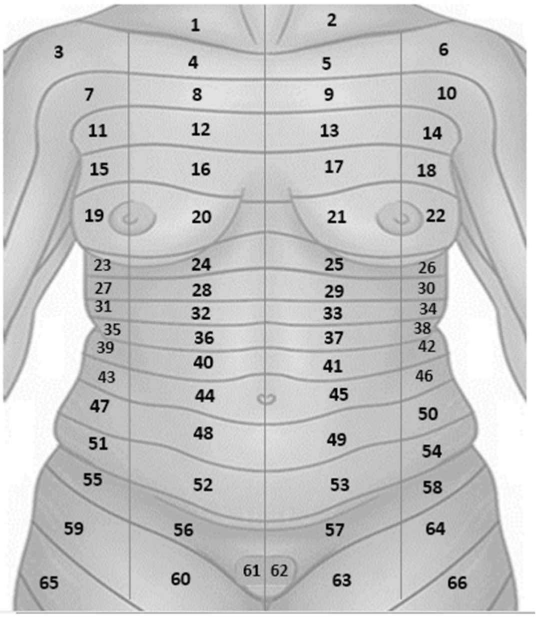
2.1.3 ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦਰਦ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਹੋਇਆ:

- ☐ ਸਰਜਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵੇਲੇ/ ਪਹਿਲਾ ਚੀਰਾ ਲਾਉਣ ਸਮੇਂ
- ☐ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ☐ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ
- ☐ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਜੇ ਦਰਦ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ:

- ☐ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਾਲ ਹੀ
- ☐ ਸਰਜਰੀ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੀ
- ☐ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

2.1.4 ਉਸ ਸੰਖਿਆ ਉੱਤੇ ਗੋਲਾ ਲਾਓ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ‘ਤੇ ਦਰਦ ਹੋਈ



ਭਾਗ 3 - ਡਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਦਾ ਸਕੋਰ

3.1 ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ (+/- 6 ਘੰਟਿਆਂ) ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ (ਮੌਖਿਕ ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੋਰ 0 – 10)

0 = ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ, 10 = ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਜਿਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ

ਆਰਾਮ ਕਰਦਿਆਂ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ਹਲਚਲ ਕਰਦਿਆਂ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3.2 ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੇਟ ਕਰੋਗੇ?

ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ 😢 |__|__|__|__|__|__|__|__|__|__| 😀 ਅਦਭੁੱਤ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ

ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਉੱਤੇ ਦਰਜ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਕਾਟੇ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

ਇਹ ਭਾਗ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ:

ਗਲੋਬਲ ਸਿਹਤ ਵੀਏਐੱਸ ਸਕੋਰ ____/100

ਭਾਗ 4 ਜਣੇਪਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪੈਮਾਨਾ

NIHR | Central London Patient Safety Research Collaboration

UCL

SONAR 1
Snapshot Obstetric National Anaesthetics Research project 1

NHS
University College London Hospitals
NHS Foundation Trust

ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥੇਟਰ ਵਿਚਲਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਹਾ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ

ਨਹੀਂ।	ਜਵਾਬ							
ਅਨੱਸਥੈਟਿਕ		**ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ**				**ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ**		
1	ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ	1	2	3	4	5	6	7
2	ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਜੋ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀ	1	2	3	4	5	6	7
3	ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਜੋ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਉਹ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀ।	1	2	3	4	5	6	7
4	ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।	1	2	3	4	5	6	7
ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣਾ:								
5	ਸੂਈ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।	1	2	3	4	5	6	7
6	ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਲਾਈ ਗਈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੀ।	1	2	3	4	5	6	7
ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ: **ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਏ:**		**ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ**				**ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ**		
7	ਕੰਬਣੀ ਛਿੜਨਾ	1	2	3	4	5	6	7
8	ਬੁੱਲ੍ਹ/ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ	1	2	3	4	5	6	7
9	ਗਲ਼ਾ ਸੁੱਕਣਾ	1	2	3	4	5	6	7
10	ਮਿਜ਼ਾਜ ਬਦਲਣਾ	1	2	3	4	5	6	7
ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ (+/- 6 ਘੰਟੇ) ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਏ:								
11	ਪਿੱਠ ਦਰਦ	1	2	3	4	5	6	7
12	ਖ਼ਾਰਸ਼	1	2	3	4	5	6	7
ਵਾਤਾਵਰਨ: **ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ:**		**ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ**				**ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ**		
13	ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕੀ	1	2	3	4	5	6	7
14	ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕੀ	1	2	3	4	5	6	7
15	ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਨਿਯੰਤਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ।	1	2	3	4	5	6	7

16	ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੀ	1	2	3	4	5	6	7
17	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੇਖ ਸਕੀ	1	2	3	4	5	6	7
18	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੜ ਸਕੀ	1	2	3	4	5	6	7
19	ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੌਰਾਨ ਸਟਾਫ਼ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ	1	2	3	4	5	6	7
20	ਮੈਨੂੰ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਹਿਜ ਲੱਗਿਆ।	1	2	3	4	5	6	7
21	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸਕੀ।	1	2	3	4	5	6	7
22	ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ।	1	2	3	4	5	6	7

ਇਹ ਭਾਗ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ:

ਜਣੇਪਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਸਕੋਰ/154

ਭਾਗ 5 - ਜਣੇਪੇ ਬਾਬਤ ਸਹਿਜਤਾ

ਇਸ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥੇਟਰ ਵਿਚਲਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਹਾ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਹੋ

ਨਹੀਂ	ਜਵਾਬ	**ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ**						**ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ**
1	ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਰਿਹਾ	1	2	3	4	5	6	7
2	ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਨੱਸਥੀਸਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਲੱਗੀ	1	2	3	4	5	6	7
3	ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ਼ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ	1	2	3	4	5	6	7
4	ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।	1	2	3	4	5	6	7
5	ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਵਾਜਬ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।	1	2	3	4	5	6	7

ਭਾਗ 6 ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ।

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਬੇਚੈਨੀ ਸਕੋਰ ਸਕੋਰ ਸੀ:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ਭਾਗ 7 ਗੱਲਬਾਤ ਸਬੰਧੀ ਰੇਟਿੰਗ/ਫੀਡਬੈਕ				
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਦਿਵਾਉਣ ਦੇ ਜੋ ਵਿਕਲਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਗਏ, ਉਸ ਬਾਬਤ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਆਂਕਲਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋਗੇ?				
ਅੰਕ ਦਿਓ: 0 = ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟੀਆ ਪੱਧਰ 100 = ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਉੱਤਮ ਪੱਧਰ				
		ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	ਪਤਾ ਨਹੀਂ
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਨੱਸਥੀਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਇਆ ਸੀ?				
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ?				

ਕੀ ਹੋਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ/ਫ਼ਿਕਰ ਹੇਠਾਂ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸਨੈਪਸ਼ਾਟ ਆਬਸਟੈਟ੍ਰਿਕ ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਨੱਸਥੈਟਿਕ ਰਿਸਰਚ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ - **SONAR**

ਪੋਸਟ-ਓਪਰੇਟਿਵ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਡਲਿਵਰੀ ਸੀਆਰਐਫ਼ - ਮੱਧ ਮਿਆਦ ਨਤੀਜਾ।

ਇਹ ਭਾਗ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ (+/-3 ਦਿਨ) ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰਿਪਟ

ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ/ਦਾਈ/ਖੋਜ ਨਰਸ ਹਾਂ (ਨਾਮ ਦੱਸੋ) (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਵਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10- 15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਸਹਿਮਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੂਰੇ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੁੜ ਮਿਲਣ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ, ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਾਟਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਲੰਘੇ ਨਾ। (ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਘੰਟੇ +/- 3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ)

ਭਾਗ 1 ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਸਟੱਡੀ ਆਈਡੀ	~~Date time CRF 3 completion (dd/mm/yyyy) (hh:mm)~~

ਭਾਗ 2 – ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਦਰਦ

ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ (ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ +/- 3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਦਰਦ ਹੋਇਆ?

0 = ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ, 10 = ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਜਿਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ

ਆਰਾਮ ਕਰਦਿਆਂ	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
ਹਲਚਲ ਕਰਦਿਆਂ	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**

ਭਾਗ 3 ਐਡਿਨਬ੍ਰਾ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪੈਮਾਨਾ

ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਨੋਟਸ:

ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਣੇਪੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। 10-ਸਵਾਲਾਂ ਵਾਲਾ ਐਡਿਨਬਰਗ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਕੇਲ (ਈਪੀਡੀਐੱਸ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਪੇਰੀਨੇਟਲ" ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਈਪੀਡੀਐੱਸ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਕਲੀਨੀਕਲ ਨਿਰਨੇ ਨੂੰ ਓਵਰਰਾਈਡ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ 11 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕੋਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਵਾਲ 10 ਲਈ 'ਕਦੇ ਨਹੀਂ' ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜੀਪੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਭੇਜਾਂਗੇ।

ਐਡਿਨਬਰਗ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਕੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼:

1. **ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ;**
2. **ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ;**
3. **ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਵਾਬ ਭਾਗੀਦਾਰ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ।**

ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰੀ ਐਂਡ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਐਡਵਾਈਸ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ (ਪੀਏਐੱਨਡੀਏਐੱਸ) ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਮੈਟਰਨਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਲਾਇੰਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ

https://www.birthtraumaassociation.org.uk ਵਰਗੇ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਨੂੰ 0-3 ਦਾ ਸਕੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉੱਤਰ 'ੳ' 0 ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਤਰ 'ਸ' 3 ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕੋਰ 30 ਹੈ।

ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਲਈ ਸਕ੍ਰਿਪਟ
ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਪਿਛਲੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਦਸ ਸਵਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ। ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਦੇ ਚਾਰ ਜਵਾਬਾਂ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਵਾਬ ਨਾ ਚੁਣੋ।

ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਨੋਟ: ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਲਈ ਸਾਰੇ ਚਾਰ ਵਿਕਲਪ ਪੜ੍ਹੋ। ਫਿਰ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਉਹ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਹਰੇਕ ਸਿਰਲੇਖ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਬਾਕਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਹਨ।

1	ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ: ਮੈਂ ਹੱਸਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਪੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਈ ਹਾਂ	a. ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ b. ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ c. ਯਕੀਨਨ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ d. ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
2	ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਹੈ	a. ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ b. ਯਕੀਨਨ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ c. ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ d. ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਹੀ
3	ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗ਼ਲਤ ਹੋਈਆਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਹੈ	a. ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ b. ਹਾਂ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ c. ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਨਹੀਂ d. ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ

4	ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹੀ ਹਾਂ	a. ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ b. ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ c. ਹਾਂ, ਕਦੇ-ਕਦੇ d. ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ
5	ਮੈਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਕਾਰਨ ਦੇ ਡਰ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਹੈ	a. ਹਾਂ, ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਰ b. ਹਾਂ, ਕਦੇ-ਕਦੇ c. ਨਹੀਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ d. ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
6	ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ	a. ਹਾਂ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ b. ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ c. ਨਹੀਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ d. ਨਹੀਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ
7	ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਦੁਖੀ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ ਹੈ।	a. ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ b. ਹਾਂ, ਕਦੇ-ਕਦੇ c. ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਨਹੀਂ d. ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
8	ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।	a. ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ b. ਹਾਂ, ਅਕਸਰ c. ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਨਹੀਂ d. ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
9	ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਦੁਖੀ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਰੋਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ।	a. ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ b. ਹਾਂ, ਅਕਸਰ c. ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ d. ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ
10	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ।	a. ਹਾਂ, ਅਕਸਰ b. ਕਈ ਵਾਰ c. ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ d. ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਲਈ ਈਪੀਡੀਐੱਸ ਸਕੋਰ _____/ 30 ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ		

ਭਾਗ 4 – ਜੀਏਡੀ7 – ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਨੋਟਸ:

ਜੀਏਡੀ-7 ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਵੈਧ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਸਾਧਨ ਹੈ। 15 ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੀਏਡੀ7 ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਕਲੀਨੀਕਲ ਨਿਰਨੇ ਨੂੰ ਓਵਰਰਾਈਡ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇਕਰ ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ 15 ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ:
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜੀਪੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਭੇਜਾਂਗੇ।

ਜੀਏਡੀ7 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ:

ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ;

ਜੀਏਡੀ-7 ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਦੀ ਗਣਨਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 0, 1, 2, ਅਤੇ 3 ਦੇ ਸਕੋਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, "ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ," "ਕਈ ਦਿਨ," "ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨ," ਅਤੇ "ਲਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼।" ਸੱਤ ਆਈਟਮਾਂ ਲਈ ਜੀਏਡੀ-7 ਕੁੱਲ ਸਕੋਰ 0 ਤੋਂ 21 ਤੱਕ ਹੈ।

0–4: ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ, 5–9 ਹਲਕੀ ਚਿੰਤਾ; 10–14 ਦਰਮਿਆਨੀ ਚਿੰਤਾ; 15–21: ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ

ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰਿਪਟ:

ਅੱਗੇ, ਮੈਂ ਸੱਤ ਸਵਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ। ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਦੇ ਚਾਰ ਜਵਾਬਾਂ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਵਾਬ ਨਾ ਚੁਣੋ। ਮੈਂ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

(ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਨੋਟ: ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਲਈ ਸਾਰੇ ਚਾਰ ਵਿਕਲਪ ਪੜ੍ਹੋ। ਫਿਰ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਉਹ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਹਰੇਕ ਸਿਰਲੇਖ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਬਾਕਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਹਨ।)

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਏ ਹੋ?	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਕਈ ਦਿਨ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨ	ਲਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼
1) ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੰਤਤ, ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	0	1	2	3
2) ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ	0	1	2	3
3) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ	0	1	2	3
4) ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	0	1	2	3
5) ਇੰਨਾ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ	0	1	2	3
6) ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਨਾਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ	0	1	2	3
7) ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਭਿਆਨਕ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ	0	1	2	3

ਇਹ ਭਾਗ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ: ਜੀਏਡੀ7 ਸਕੋਰ ____/ 21

ਭਾਗ 4 ਪੀਸੀਐੱਲ-5 ਪੋਸਟ ਟਰਾਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਨੋਟਸ:

ਪੀਸੀਐੱਲ-5 ਪੋਸਟ ਟਰਾਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਾਧਨ ਹੈ। 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੀਸੀਐੱਲ- ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਕਲੀਨੀਕਲ ਨਿਰਨੇ ਨੂੰ ਓਵਰਰਾਈਡ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇਕਰ ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ:

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜੀਪੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਭੇਜਾਂਗੇ।

ਪੀਸੀਐੱਲ-5 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ: ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ;

ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰਿਪਟ:

ਅੱਗੇ ਵੀਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਉੱਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਵਾਬ ਨਾ ਚੁਣੋ। ਮੈਂ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੱਸੋ। ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

(ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਨੋਟ: ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਵਿਕਲਪ ਪੜ੍ਹੋ। ਫਿਰ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਉਹ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਹਰੇਕ ਸਿਰਲੇਖ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਬਾਕਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਪਿਛਲਾ ਮਹੀਨਾ ਹੈ।)

ਸਵਾਲ	ਜਵਾਬ	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ	ਥੋੜ੍ਹਾ	ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
1	ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਦੀਆਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਯਾਦਾਂ?	0	1	2	3	4
2	ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਦੀਆਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਪਨੇ?	0	1	2	3	4
3	ਅਚਾਨਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ਵਾਪਸ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ)?	0	1	2	3	4
4	ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?	0	1	2	3	4
5	ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ) ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ?	0	1	2	3	4
6	ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਯਾਦਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ?	0	1	2	3	4
7	ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਯਾਦਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਲੋਕ, ਥਾਵਾਂ, ਗੱਲਬਾਤ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, (ਵਸਤੂਆਂ, ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ)?	0	1	2	3	4
8	ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ?	0	1	2	3	4
9	ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣਾ: ਮੈਂ ਬੁਰਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਗ਼ਲਤ ਹੈ, ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਦੁਨੀਆ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ)?	0	1	2	3	4

10	ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ?	0	1	2	3	4
11	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ, ਦਹਿਸ਼ਤ, ਗੁੱਸਾ, ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਵਰਗੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ?	0	1	2	3	4
12	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ?	0	1	2	3	4
13	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?	0	1	2	3	4
14	ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਭਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖਣਾ?)	0	1	2	3	4
15	ਚਿੜਚਿੜਾ ਵਿਵਹਾਰ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਭੜਕਣਾ, ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ?	0	1	2	3	4
16	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?	0	1	2	3	4
17	'ਬਹੁਤ ਸੁਚੇਤ' ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ।	0	1	2	3	4
18	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ?	0	1	2	3	4
19	ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ?	0	1	2	3	4
20	ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ?	0	1	2	3	4
ਇਹ ਭਾਗ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ: ਪੀਸੀਐੱਲ –5 ਸਕੋਰ ________/80						