

## PAIN RATING SCALE

(Punjabi)

Title: ..... Date: .....  
 First Name: ..... Patient number: .....  
 Surname: ..... Clinic: .....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ।  
 ਸਿਫਰ (0) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਦਸ (10) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ?



ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਔਸਤਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਸੀ ?

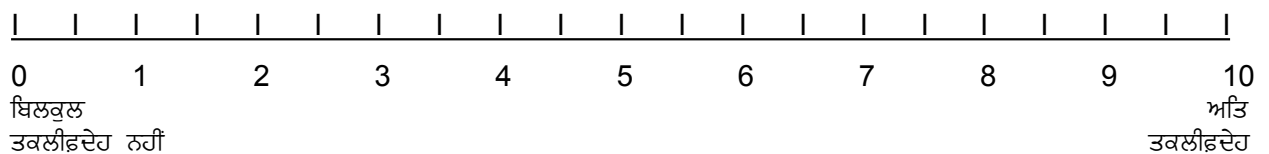


ਹੁਣ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਕਿੰਨੀ ਦੁਖਦਾਈ ਸੀ, ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

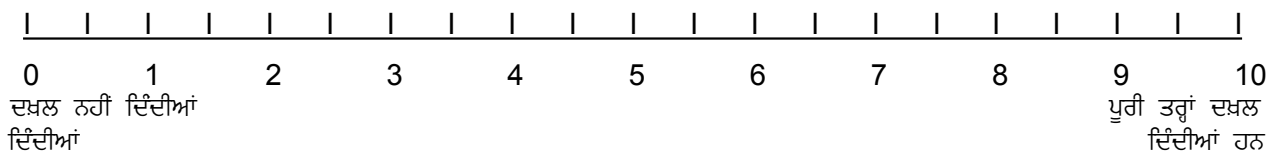
ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਕਿੰਨੀ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੈ ?



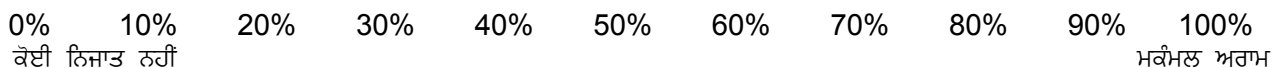
ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਔਸਤਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਕਿੰਨੀ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਸੀ ?



ਹੁਣ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮੇਰਾ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ?



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਅਰਾਮ ਮਿਲਿਆ ?



# PAIN RATING SCALE

(English)

Title: ..... Date:.....  
First Name:..... Patient number:.....  
Surname:..... Clinic: .....

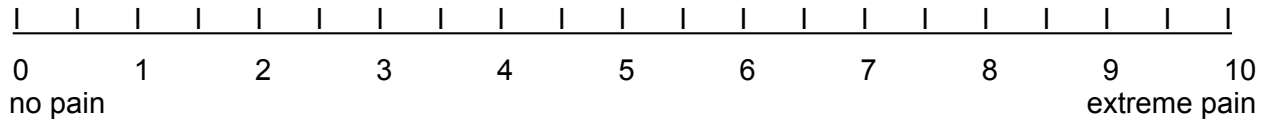
---

Please mark the scale below to show how intense your pain is.  
A zero (0) means no pain, and ten (10) means extreme pain.

How **intense** is your pain **now**?



How **intense** was your pain **on average last week**?



Now please use the same method to describe how **distressing** your pain is.

How **distressing** is your pain **now**?



How **distressing** was your pain **on average last week**?



Now please use the same method to describe **how much your pain interferes** with your normal everyday activities.



If you have had treatment for your pain, how much has this relieved (taken away) the pain?

