

4 تا 11 سال کے بچوں کے لئے بچپن کے دمہ کنٹرول کا ٹیسٹ

ٹیسٹ سے آپ کے ڈاکٹر کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی کہ آیا آپ کا دمہ اچھی طرح سے کنٹرولڈ ہے کہ نہیں۔
چنانچہ (بچپن) دمہ کنٹرول ٹیسٹ کیسے کیا جائے:

- 1: سٹیپ 1: اپنے بچوں سے 1-4 سوالات کے جوابات لیں۔ آپ اپنے بچے کو سوالات سمجھنے میں مدد کر سکتے ہیں لیکن انہیں خود جواب دینے دیں۔
- 2: سٹیپ 2: سوالات 5-7 خود مکمل کریں اور اپنے بچے کے جوابات کو اپنے جوابات پر اثر انداز نہ ہونے دیں۔
- 3: سٹیپ 3: دئے گئے سکور باکس میں ہر ایک جواب لکھیں۔
- 4: سٹیپ 4: اپنے بچے کا کل سکور معلوم کرنے کے لئے ہر سب سکور باکس جمع کریں۔
- 5: سٹیپ 5: ٹیسٹ اپنے ڈاکٹر کے پاس لے جا کر ان سے اپنے بچے کے سکور پر بات کریں۔

1




اگر آپ کے بچے کا سکور 19 سے کم ہے، تو یہ اس بات کی نشانی ہو سکتی ہے کہ اس کا دمہ اتنی اچھی طرح سے کنٹرول میں نہیں ہے جتنا کہ ہو سکتا ہے۔
نہ سکھ، انہ ڈاکٹر کے پاس لے جا کر ان سے نتائج د بات کر د۔

اپنے

کے جوابات دینے کو کہیں؟





سکور

بچوں کو ان سوالات
1. آج آپ کا دمہ کیسا

 0 بہت خراب	 1 خراب	 2 اچھا	 3 بہت اچھا
--	--	--	--

سیورٹس کھیلتے ہیں تو دمہ آپ کے لئے کتنا بڑا مسئلہ ہوتا ہے۔

2. جب ورزش کرتے ہیں یا

 0 بہت برا مسئلہ ہے۔ جو میں گورا چاہتا چاہتی ہوں وہ میں نہیں کر سکتا کرتی	 1 بہت مسئلہ ہے اور مجھے بہت اچھا نہیں لگتا	 2 بہت سزا سا مسئلہ ہے، لیکن ٹھیک ہے	 3 بہت مسئلہ نہیں ہے
--	---	--	--

وجہ سے کھانستے ہیں؟

3. کیا آپ اپنے دمہ کی

 0 ہاں، ہر وقت	 1 ہاں، اکثر اوقات	 2 ہاں، بعض اوقات	 3 نہیں، کسی بھی وقت نہیں
---	---	--	--

وجہ سے راتوں کو جاگ جاتے ہیں؟

4. کیا آپ اپنے دمہ کی

 0 ہاں، ہر وقت	 1 ہاں، اکثر اوقات	 2 ہاں، بعض اوقات	 3 نہیں، کسی بھی وقت نہیں
---	---	--	--

ذیل سوالوں کے جوابات خود لکھیں:

دوران، آپ کے بچے میں کتنے روز دمہ کے دن والی علامات ظاہر ہوئیں؟

5 بالکل نہیں	4 1-3 دن	3 4-10 دن	2 11-18 دن	1 19-24 دن	0 ہر دن
-----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	------------

برائے مہربانی درجہ
5. پچھلے 4 ہفتوں کے

6. پچھلے 4 ہفتوں کے دوران، دن کے وقت آپ کے بچے نے وہیزنگ (یعنی سینے سے سیٹی جیسی آواز آنا) کی؟

کل سکور

5 بالکل نہیں	4 1-3 دن	3 4-10 دن	2 11-18 دن	1 19-24 دن	0 ہر دن
-----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	------------

دوران، آپ کا بچہ کتنے دن دمہ کی وجہ سے رات کو جاگا؟

7. پچھلے 4 ہفتوں کے

5 بالکل نہیں	4 1-3 دن	3 4-10 دن	2 11-18 دن	1 19-24 دن	0 ہر دن
-----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	------------