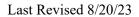




Active Choices Participant Post-Survey (Urdu)

<u>Admin Use Only:</u> The f Participant Number or		gram starr sno			—————
Workshop ID:	Site Nar	ne:			
Start date of program	:/	/	(e.g., 05/01/23)	
Program Name: ☐ Active Choices					
-					
	خراب	ہے: مناس	کی صحت کس طرح ا اچها	اپ کہیں کے کہ اپ ، بہت اچھا	ز. عمومی طور پر کیا زبردست
روری ہے یا دینا چاہتے	جس کو انجام دینے ضر	پ و ه کام کر سکیں .	ھال سکتے ہیں تاکہ آد	کہ آپ اپنی کیفیت سنب	2 آپ کو کتنا یقین ہے
	پوری طرح یقینی ہے	10 9 8 7	6 5 4 3 2	یقینی ہے 1	بالكل غير
	□کبھی نہیں	□شاذو نادر	کرتے ہیں؟ □کبھی کبھار	خود کو تنها محسوس اکثر	َ. آپ کتنی کثرت سے □ہمیشہ
	□کبھی نہیں	سوس کرتے ہیں؟ □شاذو نادر	ں سے الگ تھلگ مح اکبھی کبھار	کو آس پاس کے لوگو □اکثر	2. آپ کتنی دفعہ خود □ہمیشہ
للاق سبهی چیک	ے کیا کیا ہے؟ قابل اط	کے اہتمام کے و اسط	ے اپنی دائمی حالت ک	غاز کے بعد سے آپ ن	ئ. اس پروگرام کے آ. کریں
نیت کو کس طرح سنبھال	کی کہ میں اپنی دائمی کیا	ے میں بات چیت کے	ے والّے سے اس بار ِ	ت کے تعلق سے خاند ، دیکھ بھال فر اہم کرنے کی ہوں فر اہم کنندہ یا دوا ساز	□ اپنی صحد □ صحت کے سکتا/سکت
کت کرنے کا	ر ام میں حصہ لیا یا شر		ہا ۔ میں تبدیلیاں کیں	روع کی یا جاری رکھ نو کھانا کھایا ہے اس	□ ورزش ش □ می <i>ں</i> نے ج
□بہت مطمئن	طرح کریں گے؟ □مطمئن	کی در جہ بندی کس الہیک	ے مجموعی طمانیت پرمطمئن). آپ پروگرام کے م □بہت غیرمطمئ





Active Choices Participant Post-Survey (Urdu)

7. Since this program began, I have applied the skills I learned in this program to: Check all that apply.						
Manage emotions like stress, depression, anger, fear, or frustration						
Manage pain, fatigue, or other symptoms of my chronic condition(s)						
Increase my strength, flexibility, endurance, or overall physical fitness						
Make a medication list that includes all current medications, dosages, and dates started						
Solve a problem or issue I was experiencing in my life						
Help someone else use a technique I learned in this program						
8. How likely is it that you would recommend this program to a friend or family member?						
Not at all likely 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Extremely likely						
9. Would you be willing to share your story to help other people gain access to these programs? Yes No						
10. What was most valuable to you in this program?						
11. Please provide any thoughts or feedback about the program leader(s):						