



## POEM - ਆਪਣੇ ਆਪ ਭਰਨਾ - ਪੰਜਾਬੀ (ਭਾ)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਚੰਬਲ (ਐਗਜ਼ਿਮਾ) ਬਾਰੇ ਸੱਤ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਚੁਣੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

1. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਚੰਬਲ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਖਾਰਸ਼ ਰਹੀ ਹੈ?

|              |         |         |         |         |
|--------------|---------|---------|---------|---------|
| ਕੋਈ ਦਿਨ ਨਹੀਂ | 1-2 ਦਿਨ | 3-4 ਦਿਨ | 5-6 ਦਿਨ | ਹਰ ਰੋਜ਼ |
|--------------|---------|---------|---------|---------|

2. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਚੰਬਲ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਕਿੰਨੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਰਹੀ ਹੈ?

|              |         |         |         |         |
|--------------|---------|---------|---------|---------|
| ਕੋਈ ਦਿਨ ਨਹੀਂ | 1-2 ਦਿਨ | 3-4 ਦਿਨ | 5-6 ਦਿਨ | ਹਰ ਰੋਜ਼ |
|--------------|---------|---------|---------|---------|

3. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਚੰਬਲ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

|              |         |         |         |         |
|--------------|---------|---------|---------|---------|
| ਕੋਈ ਦਿਨ ਨਹੀਂ | 1-2 ਦਿਨ | 3-4 ਦਿਨ | 5-6 ਦਿਨ | ਹਰ ਰੋਜ਼ |
|--------------|---------|---------|---------|---------|

4. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਚੰਬਲ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਿਸਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਵੱਗਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

|              |         |         |         |         |
|--------------|---------|---------|---------|---------|
| ਕੋਈ ਦਿਨ ਨਹੀਂ | 1-2 ਦਿਨ | 3-4 ਦਿਨ | 5-6 ਦਿਨ | ਹਰ ਰੋਜ਼ |
|--------------|---------|---------|---------|---------|

5. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਚੰਬਲ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਫਟੀ ਰਹੀ ਹੈ?

|              |         |         |         |         |
|--------------|---------|---------|---------|---------|
| ਕੋਈ ਦਿਨ ਨਹੀਂ | 1-2 ਦਿਨ | 3-4 ਦਿਨ | 5-6 ਦਿਨ | ਹਰ ਰੋਜ਼ |
|--------------|---------|---------|---------|---------|

6. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਚੰਬਲ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪਪੜੀ ਛਿਲੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?

|              |         |         |         |         |
|--------------|---------|---------|---------|---------|
| ਕੋਈ ਦਿਨ ਨਹੀਂ | 1-2 ਦਿਨ | 3-4 ਦਿਨ | 5-6 ਦਿਨ | ਹਰ ਰੋਜ਼ |
|--------------|---------|---------|---------|---------|



University of  
Nottingham  
UK | CHINA | MALAYSIA

POEM  
Patient-Oriented Eczema Measure

7. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਚੰਬਲ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਖੁਰਦਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਹੈ?

ਕੋਈ ਦਿਨ ਨਹੀਂ

1-2 ਦਿਨ

3-4 ਦਿਨ

5-6 ਦਿਨ

ਹਰ ਰੋਜ਼

ਕੁੱਲ POEM ਸਕੋਰ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 28): \_\_\_\_\_