

ચિંતાઓનું ચેકલિસ્ટ - તમારી ચિંતાઓને ઓળખવી

દર્દીનું નામ અથવા લેબલ

મુખ્ય કાર્યકર:

તારીખ:

સંપર્ક નંબર:

આ સ્વ-મૂલ્યાંકન વૈકલ્પિક છે, જો કે તે તમને તમારી ચિંતાઓ અને લાગણીઓને સમજવામાં સહાય કરશે. તે તમને જરૂરી કોઈપણ માહિતી અને સમર્થનને ઓળખવામાં પણ અમારી સહાય કરશે.

જો સૂચિબદ્ધ સમસ્યાઓમાંથી કોઈ દ્વારા તમને તાજેતરમાં ચિંતા ઊભી થઈ છે અને તમે કોઈ મુખ્ય કાર્યકર સાથે તેની ચર્ચા કરવા માંગો છો, તો કૃપા કરીને ચિંતાને 1 થી 10 વચ્ચે સ્કોર આપો, જેમાં 10 સૌથી વધારે છે. જે બોક્સ તમને લાગુ પડતું નથી અથવા તમે હમણાં ચર્ચા કરવા માંગતા નથી તેને ખાલી રાખો

શારીરિક ચિંતાઓ

શ્વાસ લેવામાં તકલીફો

પેશાબ કરવામાં

કબજીયાત

ઝાડા

ભોજન, ભૂખ અથવા સ્વાદ

અપચો

ગળવામાં

ઉધરસ

પીડાદાયક અથવા શુષ્ક મોઢું અથવા અલ્સર

ઉબકા અથવા ઉલ્ટી

થાકેલા, શક્તિહીન અથવા થકાવટ

સોજો

ઉચ્ચ તાપમાન અથવા તાવ

આસપાસ હરવું-ફરવું (ચાલવું)

હાથ અથવા પગમાં ઝણઝણાટ

પીડા અને અસ્વસ્થતા

લાલ ત્વચા અથવા પરસેવો

સુકી, ખૂજલીવાળી અથવા ઉઝરડાવાળી ત્વચા

વજનમાં ફેરફારો

ઘાવની સંભાળ

સ્મરણ શકિત અથવા એકાગ્રતા

દૃષ્ટિ અથવા શ્રવણ

વાણી અથવા અવાજની સમસ્યાઓ

મારો દેખાવ

ઊંઘની સમસ્યાઓ

મને મારા નિદાનો, સારવારો અથવા અસરો વિશે પ્રશ્નો છે

પૂર્ણ કરવા માટે મુખ્ય કાર્યકર

સંભોગ, આત્મીયતા અથવા પ્રજનનક્ષમતા

અન્ય તબીબી પરિસ્થિતિઓ વ્યાવહારિક ચિંતાઓ

અન્યોની કાળજી લેવી

કાર્ય અથવા શિક્ષણ

પૈસા અથવા નાણાં

મુસાફરી

આવાસન

પરિવહન અથવા પાર્કિંગ

વાતચીત કરવી અથવા સમજવું

ધોબીકામ અથવા ગૃહકાર્ય

કરિયાણાની ખરીદી

નહાવું અને તૈયાર થવું

ભોજન અથવા પીણાં તૈયાર કરવા

પાળતુ પ્રાણીઓ

યોજના બનાવવામાં તકલીફ

ધુમ્રપાન સમાપ્તિ

આલ્કોહોલ અથવા ડ્રગની સમસ્યાઓ

મારી દવા

ભાવનાત્મક ચિંતાઓ

અનિશ્ચિતતા

પ્રવૃત્તિઓમાં રસ ગુમાવવો

લાગણીઓ વ્યક્ત કરવામાં અસમર્થ

ભવિષ્ય વિશે વિચારવું

ભૂતકાળ વિશે ખેદ કરવો

ગુસ્સો અથવા હતાશા

દર્દીને આપવામાં આવેલ નકલ

એકલતા અથવા અળગાપણું

ઉદાસી અથવા ડિપ્રેસન

નિરાશા

અપરાધ

ચિંતા, ભય અથવા બેચેની

સ્વતંત્રતા

પરિવાર અથવા સંબંધોની ચિંતા

જીવનસાથી

બાળકો

અન્ય સંબંધીઓ અથવા મિત્રો

જે વ્યક્તિ મારી સંભાળ રાખે છે

હું જેની સંભાળ રાખું છું તે વ્યક્તિ

આધ્યાત્મિક ચિંતાઓ

શ્રદ્ધા અથવા આધ્યાત્મિકતા

જીવનનો અર્થ અથવા હેતુ

મારી સંસ્કૃતિ, માન્યતાઓ અથવા મૂલ્યો સાથે તકલીફ અનુભવવી

માહિતી અથવા સમર્થન

વ્યાયામ અને પ્રવૃત્તિ

આહાર અને પોષણ

પૂરક ઉપચારો

મારી ભાવિ પ્રાથમિકતાઓ માટે આયોજન

વસિયતનામું અથવા કાનૂની સલાહ બનાવવી

આરોગ્ય અને સુખાકારી

દર્દી અથવા સંભાળ રાખનારનું સમર્થન જૂથ

મારા લક્ષણોને સમાયોજિત કરવા

GP ને નકલ મોકલવી