

# Probleemide kontrollnimekiri – oma probleemide tuvastamine

Isiku nimi või etikett

Kontaktisik:

Kuupäev:

Kontakttelefon:

Selle enesehindamisvormi täitmine on valikuline, kuid see aitab meil mõista teie probleeme ja tundeid. Samuti aitab see meil teada saada, millist teavet ja tuge te vajate.

Kui mõni loetletud probleemidest on teile hiljuti muret tekitanud ja te soovite seda oma kontaktisikuga arutada, hinnake probleemi tõsidust skaalal 1 kuni 10 (millel 10 on kõige tõsisem). Jätke kast tühjaks, kui probleem ei kehti teie puhul või te ei soovi seda praegu arutada.

## Täidab kontaktisik

- Isikule antav koopia
- Perearstile saadetav koopia

## Füüsilised probleemid

- Hingamisraskused
- Urineerimine
- Köhukinnisus
- Köhulahtisus
- Söömine, isu või maitsemeel
- Seedehäired
- Neelamine
- Köha
- Suuvalu, -kuivus või -haavandid
- Iiveldus või oksendamine
- Väsimus või kurnatus
- Tursed
- Kõrge temperatuur või palavik
- Liikumine (kõndimine)
- Käte või jalgade surisemine
- Valu või ebamugavustunne
- Kuumahood või higistamine
- Naha kuivus, sügelus või valulikkus
- Kaalumuutused
- Haavahooldus
- Mälu või tähelepanu
- Kuulmine või nägemine
- Kõne- või hääleprobleemid
- Mu välimus
- Uneprobleemid

Mul on küsimusi oma diagnoosi, ravi või selle mõju kohta.

- Suguelu või viljakus
- Muud tervislikud seisundid

## Praktilised probleemid

- Teiste hooldamine
- Töötamine või õppimine
- Raha või majanduslik seis
- Reisimine
- Eluase
- Transport või parkimine
- Rääkimine või võime ennast arusaadavalt väljendada
- Pesu pesemine või majapidamistööd
- Toiduainete ostmine
- Pesemine või riietumine
- Toidu või joogi valmistamine
- Lemmikloomad
- Planeerimisraskused
- Suitsetamisest loobumine
- Probleemid alkoholi või uimastitega
- Minu ravimid

## Emotsionaalsed probleemid

- Ebakindlus
- Kadunud huvi eri tegevuste vastu
- Võimetus tundeid väljendada
- Mõtted tuleviku kohta
- Mineviku kahetsemine
- Viha või frustratsioon

- Üksildustunne või eraldatus
- Kurbus või depressioon
- Lootusetus
- Süütunne
- Mure, hirm või ärevus
- Iseseisvus

## Pere- või suhte probleemid

- Elukaaslane
- Lapsed
- Muud sugulased või sõbrad
- Minu hooldaja
- Minu hooldatav

## Hingelised probleemid

- Usk või spirituaalsus
- Elu mõte või eesmärk
- Võõrandumine oma kultuurist, uskumustest või väärtushinnangutest

## Teave või tugi

- Kehakultuur ja liikumine
- Toiduvalik ja toitumine
- Täiendav ravi
- Oma tulevikueesmärkide planeerimine
- Testamendi koostamine või juriidiline konsultatsioon
- Tervis ja heaolu
- Patsientide või hooldajate tugirühm
- Oma sümptomitega toimetulek
- Päikesekaitse