

## خدشات کی چیک لسٹ - اپنے خدشات کی شناخت کرنا

مریض کا نام یا لیبل

کلیدی کارکن:

تاریخ:

رابطہ نمبر:

یہ ذاتی جائزہ اختیاری ہے، تاہم یہ ہمیں آپ کے خدشات اور جذبات کو سمجھنے میں مدد دے گا۔ یہ ہمیں آپ کو درکار کسی قسم کی معلومات اور معاونت کی شناخت کرنے میں بھی مدد دے گا۔

اگر درج کردہ مسائل کی وجہ سے آپ کو حالیہ طور پر پریشانی کا سامنا ہوا ہے اور آپ ان کے بارے میں کسی کلیدی کارکن سے بات کرنا چاہتے ہیں، تو برائے مہربانی 1 سے 10 تک کا درجہ دیں، جس میں 10 سب سے زیادہ ہے۔ اگر کسی خانے کا آپ پر اطلاق نہیں ہوتا یا آپ اس کے بارے میں ابھی بات نہیں کرنا چاہتے، تو اسے خالی چھوڑ دیں۔

### کلیدی کارکن مکمل کرے گا/گی

- مریض کو دی جانے والی نقل  
 جی پی کو بھیجی جانے والی نقل

### جسمانی خدشات

- سانس لینے میں مشکلات  
 پیشاب کرنا  
 قبض  
 پیچش  
 کھانا، بھوک اور ذائقہ  
 بدبضمی  
 نگلنا  
 کھانسی  
 منہ کا دکھنا یا خشک ہونا یا  
 متلی یا قے  
 تھکاوٹ، خستگی یا تھکن  
 سوجن  
 زیادہ درجہ حرارت یا بخار  
 ادھر ادھر حرکت کرنا (چلنا)  
 ہاتھوں اور پاؤں میں سنسناب  
کرنا  
 درد یا بے آرامی  
 گرمی محسوس ہونا یا پسینہ  
 جلد کی خشکی، خارش یا دُک  
 وزن میں تبدیلیاں  
 زخم کی دیکھ بھال  
 یادداشت یا توجہ  
 بصارت یا سماعت

### جنسی تعلق، قربت یا زرخیزی

- دیگر طبی مسائل  
**عملی خدشات**  
 دوسروں کی دیکھ بھال کرنا  
 کام یا تعلیم  
 رقم یا معاشیات  
 سفر  
 رہائش  
 نقل و حمل یا پارکنگ  
 بات کرنا یا آپ کو سمجھا جانا  
 کپڑے دھونا یا گھر کا کام کاج کرنا  
 سامانِ کریانہ کی خریداری کرنا  
 نہانا دھونا اور کپڑے پہننا  
 کھانا یا مشروبات تیار کرنا  
 پالتو جانور  
 منصوبے بنانے میں مشکل  
 تمباکو نوشی ترک کرنا  
 الکحل یا منشیات کے مسائل  
 میری ادویات  
**جذباتی خدشات**  
 غیر یقینی  
 سرگرمیوں میں دلچسپی کا خاتمہ  
 جذبات ظاہر کرنے سے قاصر ہونا  
 مستقبل کے بارے میں سوچنا  
 ماضی کے بارے میں پچھتاوا  
 غصہ یا مایوسی

### تنہائی یا علیحدگی

- افسردگی یا خفگان  
 ناامیدی  
 احساس ندامت  
 فکر، خوف یا پریشانی  
 خودمختاری  
**خاندان یا تعلق کے بارے میں خدشات**  
 شریک حیات  
 بچے  
 دیگر رشتہ دار یا دوست  
 میری دیکھ بھال کرنے والا شخص  
 وہ شخص، جس کی میں دیکھ بھال کرتا/کرتی ہوں  
**روحانی خدشات**  
 ایمان یا روحانیت  
 زندگی کا معنی یا مقصد  
 اپنی ثقافت، عقیدوں یا اقدار سے اختلاف محسوس کرنا  
**طرز زندگی یا علم کی ضروریات**  
 ورزش اور سرگرمی  
 خوراک اور غذا  
 تکمیلی طریقہ ہائے علاج  
 میری مستقبل کی ترجیحات کے لیے منصوبہ بندی  
 وصیت یا قانونی مشورہ دینا  
 صحت اور تندرستی  
 مریض یا نگہداشت کنندہ کا اسپورٹ گروپ  
 اپنی علامات کو منتظم کرنا  
 دھوپ سے حفاظت

## حصہ دوم - پی سی سی آئی (سر اور گردن)

سر اور گردن کے کینسر کے لیے پیشینہ کنسرنز  
انویٹری (PCI) پروفیسر سائمن این راجرز،  
اینٹری یونیورسٹی ہسپتال NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ  
اور ایچ بل یونیورسٹی نے تیار کی تھی۔

### سر اور گردن

- "دندانی صحت، دانت
- "
- گیسٹرونومی ٹیوب
- منہ کھانا
- بلغم
- سر اور گردن میں درد
- قے
- لعاب خیزی
- کندھا
- بو
- شخصیت اور مزاج
- علاج کے متعلق افسوس
- خود اعتمادی