

چک لیست نگران - ی ین نگران شناسا های شما

د ناروغ نوم یا نبنان

کلیدی کارگر

نیته

د اړیکې شمیر

این خودارزیابی اختیاری است. اما، به ما کمک می کند تا نگرانی هاو احساسات شما را درک کنیم. همچنین به ما در شناسایی هرگونه اطلاعات و پشتیبانی که ممکن است نیاز داشته باشید کمک می کند.

اگر مشکلات لیست شده اخیراً به شما کدام نگرانی ایجاد کرده و می خواهید درین باره با یک کارمند کلیدی صحبت کنید، لطفاً نگرانی را از 1 الی 10 نمره بدهید و درینجا 10 بلندترین نمره است. کادر را خالی بگذارید اگر بر شما قابل تطبیق نیست یا نمی خواهید درین باره فعلاً بحث کنید.

کارمند کلیدی که باید تکمیل کند

یک کاپی به مریض داده شد

یک کاپی که باید به معالج عمومی ارسال شود

نگرانی های فیزیکی

- مشکلات تنفسی
- دفع ادرار
- قبضیت
- اسهال
- خوراک، اشتها یا طعم
- سوء هاضمه
- بلعیدن
- سرفه
- جراثحت یا خشکی دهان، یا زخم
- حالت تهوع یا استفراغ کردن
- خسته، مانده یا بیزار
- پُندیده گی
- حرارت بالا یا تب
- حرکت کردن (قدم زدن)
- گزگز کردن دست یا پاها
- درد یا ناراحتی
- سرخ شدن (به طور ناگهانی عه شدن) یا عرق کردن
- جلد خشک، خارش دار یا زخم
- تغییرات در وزن
- مراقبت از زخم
- حافظه یا تمرکز
- بینایی یا شنوایی
- مشکلات گفتاری یا صدا
- ظاهر من
- مشکلات خواب

- رابطه جنسی، صمیمیت یا بارداری
- دیگر شر

نگرانی های عملی

- مراقبت کردن از دیگران
- وظیفه یا تحصیل
- پول یا دارایی
- سفر
- مسکن
- ترانسپورت یا پارکینگ
- حرف زدن یا فهمیده شدن
- لباس شویی یا کار های خانه
- خرید مواد غذایی
- شستن و لباس پوشیدن
- تهیه کردن غذا یا نوشیدنی
- حیوانات اهلی
- مشکل در برنامه ریزی
- ترک سگرت
- مشکلات با الکل و مواد مخدر
- دواى من

نگرانی های عاطفی یا احساسی

- عدم اطمینان
- از دست دادن علاقه به فعالیت ها
- ناتوانی برای ابراز احساسات
- فکر کردن در مورد آینده
- پشیمانی در مورد گذشته
- عصبانیت یا ناامیدی
- تنهایی یا انزوا

- تنهایی یا انزوا
- جگرخونی یا افسرده گی
- نا امیدی
- احساس گناه
- تشویش، ترس یا اضطراب
- استقلال

نگرانی های فامیلی

- شریک
- اطفال
- دیگر خویشاوندان یا دوستان
- شخصیکه از من مراقبت میکند
- شخصیکه من از او مراقبت میکنم
- عقیده یا روحانیت
- معنا یا هدف زنده گی
- احساس مخالفت با فرهنگ، باورها یا ارزش های من

شیوه زنده گی یا نیاز های اطلاعات

- تمرین و فعالیت
- رژیم و تغذیه
- تداوی های تکمیلی
- پلان کردن برای اولویت های آینده من
- تنظیم وصیت نامه یا مشاوره حقوقی
- صحت و سلامتی
- گروپ های حمایتی بیمار یا مراقب
- تنظیم کردن علایم های من
- حفاظت از آفتاب

من درباره تشخیص، تداوی ها یا اثرات آن سولاتی دارم.