

## ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚਸੂਚੀ - ਤੁਹਾਡੀਆਂ

### ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਲੇਬਲ

ਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ: \_\_\_\_\_:

ਤਰੀਕ: \_\_\_\_\_:

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ: \_\_\_\_\_:

ਇਹ ਸਵੈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿਕਲਪਿਕ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 10 ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਕੋਰ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ 10 ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਹਾਲੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਬਕਸੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਛੱਡ ਦਿਓ

### ਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲਈ

- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਕਾਪੀ (ਪ੍ਰਤੀ)
- ਕਾਪੀ (ਪ੍ਰਤੀ) ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਣੀ ਹੈ

### ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਕਬਜ਼
- ਦਸਤ
- ਖਾਣ, ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਸੰਬੰਧੀ
- ਬਦਹਜ਼ਮੀ
- ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ
- ਖੰਘ
- ਪੱਕਿਆ ਜਾਂ ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਛਾਲੇ
- ਮਨ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਥਕਾਵਟ, ਥੱਕ ਕੇ ਚੁਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਹੰਭਣਾ
- ਸੋਜਸ਼
- ਉੱਚ ਤਾਪ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ
- ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਫਿਰਨਾ (ਤੁਰਨਾ)
- ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਹੋਣੀ
- ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ
- ਚੇਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸੁੱਕੀ, ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਵਾਲੀ ਤਵਚਾ
- ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਜਖ਼ਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਯਾਦਦਾਸਤ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ
- ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮੋਰੀ ਦਿਖਾਵਟ
- ਸੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮੇਰੇ ਆਪਣੀ ਤਫ਼ਤੀਸ, ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ

ਸੰਭੋਗ, ਪ੍ਰੇਮਸੰਬੰਧ ਜਾਂ ਪੈਦਗੀ-ਸਮਰੱਥਾ

ਹੋਰ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

### ਵਿਹਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

- ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ
  - ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ
  - ਪੈਸਾ ਜਾਂ ਵਿੱਤ
  - ਯਾਤਰਾ
  - ਆਵਾਸ
  - ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਗ
  - ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ
  - ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ
  - ਰਾਸ਼ਨ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ
  - ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਪਹਿਣਨਾ
  - ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣਯੋਗ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
  - ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ
  - ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
  - ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
  - ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
  - ਮੋਰੀ ਦਵਾਈ
- ### ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ
  - ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟਣਾ
  - ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ
  - ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ
  - ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਪਛਤਾਵਾ
  - ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ

ਇਕੱਲਪਨ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤ

ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਨਿਰਾਸ਼ਾ

ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਜਾਂ ਸੰਤਾਪ

ਅਜ਼ਾਦੀ

### ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਾਥੀ

ਬੱਚੇ

ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ

ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ

ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਧਰਮ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ

ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਾਂ ਮਕਸਦ

ਮੇਰੀ ਸੱਭਿਅਤਾ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕਦਰਾਂ ਨਾਲ ਬੇਜੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

### ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਗਤਿਵਿਧੀ

ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ

ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

### ਮੇਰੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ

ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ