

चिन्तासम्बन्धी जाँचसूची – आफ्ना चिन्ताहरू पहिचान गर्ने

बिरामीको नाम वा लेबल

मुख्य वर्कर: _____ :

मिति: _____ :

सम्पर्क नम्बर: _____ :

यो स्व-मूल्याङ्कन ऐच्छिक हो, यद्यपि यसले हामीलाई तपाईंका चिन्ता र भावनाहरू बुझ्नमा मद्दत गर्नेछ। यसले हामीलाई तपाईंलाई आवश्यक पर्न सक्ने कुनै पनि जानकारी र सहायता पहिचान गर्नमा मद्दत गर्नेछ।

यदि सूचीबद्ध गरिएको कुनै पनि समस्याले तपाईंलाई हालसालै चिन्ता उत्पन्न गरेको छ र तपाईं मुख्य वर्करसँग छलफल गर्न चाहनुहुन्छ भने कृपया चिन्तालाई 1 देखि 10 सम्म स्कोर दिनुहोस् जसमा 10 उच्चतम स्कोर हो। यदि बक्स तपाईंमा लागू हुँदैन वा तपाईं यसलाई अहिले छलफल गर्न चाहनुहुन्न भने त्यस बक्सलाई खाली छोड्नुहोस्।

मुख्य कर्मचारीले पूरा गर्नुपर्ने।

- प्रतिलिपि बिरामीलाई दिइयो।
 प्रतिलिपि GP कहाँ पठाइने।

शारीरिक चिन्ताहरू

- सास फेर्न गाह्रो हुने
 पिसाब फेर्दा दुख्ने
 कब्जियत
 पखाला लाग्ने
 खानपिन, भोक वा स्वाद
 अपच
 निल्ने
 खोकी
 मुख सुख्खा हुने वा मुखमा घाउ आउने वा दुख्ने
 वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने
 थकित महसुस हुने
 सुन्निने
 उच्च तापक्रम वा ज्वरो
 वरिपरि घुम्ने (हिँड्ने)
 हात वा खुट्टा झम्झमाउने
 दुखाइ वा असहजता
 चिटचिट हुने वा पसिना आउने
 छाला सुख्खा हुने, चिलाउने वा दुख्ने
 तौलमा परिवर्तन आउने
 घाउको स्याहार
 स्मृति वा एकाग्रता
 दृष्टि वा श्रवण
 बोली वा आवाजसम्बन्धी समस्याहरू
 मेरो रूपरङ्ग
 निद्रासम्बन्धी समस्याहरू

- यौन, आत्मीयता वा प्रजनन क्षमता
 अन्य चिकित्सकीय अवस्थाहरू

व्यावहारिक चिन्ताहरू

- अरूको ख्याल राख्ने
 काम वा शिक्षा
 पैसा वा वित्त
 यात्रा
 आवास
 यातायात वा पार्किङ
 कुरा गर्ने वा बुझ्ने
 लन्ड्री (लुगा धुने) वा घरको काम
 किराना सामानको किनमेल
 धोइपखाल्ने र लुगा लगाउने
 खानेकुरा वा पेयपदार्थ तयार गर्ने
 घरपालुवा जनावर
 योजना बनाउनमा कठिनाई हुने
 धुम्रपान छोड्ने
 मदिरा वा लागूऔषधसम्बन्धी समस्याहरू
 मेरो औषधि

भावनात्मक चिन्ताहरू

- अनिश्चितता
 क्रियाकलापहरूमा रुचि हराउने
 भावना व्यक्त गर्न नसक्ने
 भविष्यको बारेमा सोच्ने
 विगतका बारेमा पश्चाताप गर्ने
 क्रोध वा निराशा

- एकलोपन वा एकाकीपन
 उदासी वा डिप्रेसन
 आशाविहितता
 अपराधबोध
 चिन्ता, डर वा बेचेनी
 आत्मनिर्भरता

परिवार वा सम्बन्धसम्बन्धी चिन्ताहरू

- पार्टनर
 बच्चाहरू
 अन्य आफन्त वा साथीहरू
 मेरो स्याहार गर्ने मानिसहरू
 मैले स्याहार गर्ने मानिसहरू

आध्यात्मिक चिन्ताहरू

- आस्था वा आध्यात्मिकता
 जीवनको अर्थ वा उद्देश्य
 मेरो संस्कृति, विश्वास वा मूल्यमान्यतासँग बाझिएको महसुस गर्ने

जानकारी वा सहायता

- व्यायाम र क्रियाकलाप
 आहार र पोषण
 पूरक थेरापीहरू
 मेरो भविष्यका प्राथमिकताहरूको लागि योजना बनाउने
 इच्छापत्र बनाउने वा कानूनी सल्लाह लिने
 स्वास्थ्य र कल्याण
 बिरामी वा स्याहार सहायता समूह
 मेरा लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्ने
 घामबाट बचाव