

## Endişe Listesi – endişelerinizin belirlenmesi

Hasta adı veya etiketi

Kilit çalışan: \_\_\_\_\_

Tarih: \_\_\_\_\_

İletişim numarası: \_\_\_\_\_

Bu öz değerlendirme isteğe bağlıdır, fakat endişelerinizi ve duygularınızı anlamamıza yardımcı olacaktır. Ayrıca, ihtiyaç duyabileceğiniz herhangi bir bilgi ve desteği tespit etmemize de yardımcı olacaktır.

Listelenen sorunlardan herhangi birisi son zamanlarda endişe duymanıza yol açıyorsa ve bunları bir kilit çalışan ile **konuşmak istiyorsanız, 10 puan en yüksek olacak şekilde lütfen endişenize 1 ile 10 arasında bir puan verin.** Sizin için geçerli değilse veya şu an bu konuda konuşmak istemiyorsanız kutuyu boş bırakın.

### Kilit çalışan tarafından

- Bir kopyası pratisyen hekime verildi
- Bir kopyası hastaya verildi

### Fiziksel endişeler

- Nefes almada güçlük
- İdrara çıkma
- Kabızlık
- İshal
- Yeme, iştah veya lezzet
- Hazımsızlık
- Yutma
- Öksürük
- Ağızda yara, kuruluk veya ülser
- Bulantı veya kusma
- Yorgunluk, bitkinlik veya halsizlik
- Şişlik
- Yüksek vücut sıcaklığı veya ateş
- Gezinme (yürüyüş)
- El veya ayaklarda karıncalanma
- Ağrı veya rahatsızlık
- Ani ateş basması veya terleme
- Kuru, kaşınan veya ağrılı cilt
- Kilo değişiklikleri
- Yara bakımı
- Bellek ve konsantrasyon
- Görme veya duyma
- Konuşma veya ses sorunları
- Görünüşüm
- Uyku sorunları

- Seks, cinsel ilişki veya doğurganlık
- Diğer tıbbi durumlar
- Uygulama endişeleri**
- Başkalarının bakımı
- İş veya eğitim
- Para veya finans
- Seyahat
- Barınma
- Taşımacılık veya park etme
- Konuşma veya anlaşılma
- Çamaşır veya ev işleri
- Market alışverişi
- Yıkanma ve giyinme
- Yemek veya içecek hazırlamak
- Ev hayvanları
- Plan yapmada zorlanma
- Sigarayı bırakma
- Alkol ve uyuşturucu sorunları
- İlaçım
- Duygusal endişeler**
- Belirsizlik
- Aktivitelere olan ilginin kaybolması
- Duyguları ifade edememek
- Gelecek hakkında düşünmek
- Geçmişe yönelik pişmanlık
- Kızgınlık veya hayal kırıklığı

- Yalnızlık veya soyutlanma
- Üzüntü veya depresyon
- Umutsuzluk
- Suçluluk
- Kaygı, korku veya tasa
- Bağımsızlık
- Aile veya ilişki endişeleri**
- Partner
- Çocuklar
- Diğer akrabalar veya arkadaşlar
- Bana bakan kişi
- Baktığım kişi
- Manevi endişeler**
- İnanç veya maneviyat
- Yaşamın anlamı veya amacı
- Kültürüm, inançlarım veya değerlerimden farklı hissetmek
- Bilgi veya destek**
- Egzersiz ve aktivite
- Diyet ve beslenme
- Tamamlayıcı tedaviler
- Gelecekteki önceliklerimi planlamak
- Vasiyet hazırlamak veya avukatla görüşmek
- Sağlık ve sıhhat
- Hasta veya bakıcı destek grubu
- Belirtilerimi yönetmek
- Güneş koruma

**Teşhisim, tedavilerim veya etkileri ile ilgili sorularım var**