

**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 ਲੁੜੀਂਦੀ 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।

**ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- 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 ਚੂਰ 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
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ

- ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮੇਰੀ ਦਿਖਾਵਟ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਮੇਰੇ ਆਪਣੀ ਤਫ਼ਤੀਸ਼, ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ

**ਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ**  ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਪੀ (ਪ੍ਰਤੀ) ਦਿੱਤੀ ਗਈ

- ਸੰਭੋਗ, ਪ੍ਰੇਮਸੰਬੰਧ ਜਾਂ ਜਨਨ-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
- ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ

**ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**

- ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ
- ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟਣਾ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ
- ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ
- ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਪਛਤਾਵਾ
- ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ

- ਇਕੱਲਾਪਨ 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
- ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ

**ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**

- ਧਰਮ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ
- ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਾਂ ਮਕਸਦ
- ਮੇਰੀ ਸੱਭਿਅਤਾ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕਦਰਾਂ ਨਾਲ ਬੇਜੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

**ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ**

- ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਗਤਿਵਿਧੀ
- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ
- 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
- ਕਾਪੀ (ਪ੍ਰਤੀ) ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਣੀ ਹੈ