

கவலைகள் தொடர்பான சரிபார்ப்புப் பட்டியல் -உங்கள் கவலைகளை அடையாளம் கண்டறிதல்

நோயாளியின் பெயர் அல்லது விவரச்சீட்டு

முக்கியப் பணியாளர்:

தேதி:

தொடர்பு எண்

இந்தச் சுய மதிப்பீடு விருப்பத்தேர்வானது; ஆயினும், இது உங்களுக்கு உள்ள கவலைகளையும் உணர்வுகளையும் புரிந்துகொள்ள எங்களுக்கு உதவும். மேலும், உங்களுக்குத் தேவைப்படும் தகவல்களையும் ஆதரவையும் அடையாளம் கண்டறியவும் இது எங்களுக்கு உதவும்.

இங்கே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள பிரச்சனைகளில் ஏதேனும் உங்களுக்குச் சமீபத்தில் கவலை ஏற்படுத்தியிருந்து, அதைப் பற்றி முக்கியப் பணியாளருடன் நீங்கள் கலந்துரையாட விரும்பினால், அந்தக் கவலையை **1 முதல் 10** வரையுள்ள அளவுகோலில் மதிப்பிடவும், இங்கு **10** என்பது மிக அதிகக் கவலை என்பதைக் குறிக்கிறது.

முக்கியப் பணியாளர் முடிக்க வேண்டியது

- ☐ நகல் நோயாளிக்குக் கொடுக்கப்பட்டது
- ☐ நகல் GP-க்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்

உடல் ரீதியான கவலைகள்

- ☐ சுவாசிப்பதில் சிரமங்கள்
- ☐ சிறுநீர் கழித்தல்
- ☐ மலச்சிக்கல்
- ☐ வயிற்றுப்போக்கு
- ☐ சாப்பிடுதல், பசி அல்லது சுவை
- ☐ செரிமானமின்மை
- ☐ விழுங்குதல்
- ☐ இருமல்
- ☐ வாய்ப்புண் அல்லது உலர்ந்த வாய் அல்லது அல்சர்
- ☐ குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- ☐ களைப்பு, அயர்ச்சி அல்லது சோர்வு
- ☐ வீக்கம்
- ☐ அதிக உடல் வெப்பநிலை அல்லது காய்ச்சல்
- ☐ நடமாடுதல் (நடத்தல்)
- ☐ கைகள் அல்லது பாதங்களில் கூச்ச உணர்வு
- ☐ வலி அல்லது அசௌகரியம்
- ☐ உடல் சூடாகுதல் அல்லது வியர்த்தல்
- ☐ தோல் வறட்சி, அரிப்பு அல்லது தோலில் புண்
- ☐ எடையில் மாற்றங்கள்
- ☐ காயப் பராமரிப்பு
- ☐ நினைவாற்றல் அல்லது மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல்
- ☐ பார்வை அல்லது கேட்டல்
- ☐ பேச்சு அல்லது குரல் பிரச்சனைகள்
- ☐ எனது தோற்றம்

- ☐ பாலியல், நெருக்கம் அல்லது கருவுறுதல்
- ☐ பிற மருத்துவ நிலைகள்
- நடைமுறை சார்ந்த கவலைகள்**
- ☐ மற்றவர்கள் மீது அக்கறை கொள்ளாத6
- ☐ வேலை அல்லது கல்வி
- ☐ பணம் அல்லது நிதி
- ☐ பயணம்
- ☐ வீட்டுவசதி
- ☐ போக்குவரத்து அல்லது வாகனம் நிறுத்துதல்
- ☐ பேசுதல் அல்லது புரியவைத்தல்
- ☐ சலவை அல்லது வீட்டு வேலை
- ☐ மளிகைப் பொருள்கள் வாங்குதல்
- ☐ துணி துவைத்தல் மற்றும் ஆடை அணிதல்
- ☐ உணவு அல்லது பானங்கள் தயாரித்தல்
- ☐ செல்லப்பிராணிகள்
- ☐ திட்டங்களை வகுப்பதில் சிரமம்
- ☐ புகை பிடிப்பதை நிறுத்துதல்
- ☐ மது அல்லது போதைப்பொருள்கள் உடனான பிரச்சனைகள்
- ☐ எனது மருந்து
- உணர்ச்சிசார் கவலைகள்**
- ☐ நிச்சயமற்ற நிலை
- ☐ செயல்பாடுகளில் ஆர்வமின்மை
- ☐ உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த இயலாமை
- ☐ எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்தல்
- ☐ கடந்தகாலத்தைப் பற்றி வருத்தப்படுதல்
- ☐ கோபம் அல்லது விரக்தி

- ☐ தனிமை அல்லது தனித்துள்ள நிலை
- ☐ சோகம் அல்லது மனச்சோர்வு
- ☐ நம்பிக்கையின்மை
- ☐ குற்ற உணர்வு
- ☐ கவலை, பயம் அல்லது மனப் பதற்றம்.
- ☐ தற்சார்பு
- குடும்ப அல்லது உறவுமுறைப் பிரச்சனைகள்**
- ☐ துணைவர்
- ☐ குழந்தைகள்
- ☐ பிற உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்கள்
- ☐ என்னைக் கவனித்துக்கொள்ளும் நபர்
- ☐ நான் கவனித்துக்கொள்ளும் நபர்
- ஆன்மீகக் கவலைகள்**
- ☐ நம்பிக்கை அல்லது ஆன்மீகம்
- ☐ வாழ்க்கையின் அர்த்தம் அல்லது நோக்கம்
- ☐ எனது கலாச்சாரம், நம்பிக்கைகள் அல்லது மதிப்புகளுடன் முரண்படுவதாக உணர்தல்
- ☐ தகவல் அல்லது ஆதரவு
- ☐ உடற்பயிற்சி அல்லது செயல்பாடு
- ☐ உணவுமுறை மற்றும் ஊட்டச்சத்து
- ☐ துணைநிலைச் சிகிச்சைகள்
- ☐ எனது எதிர்கால முன்னுரிமைகளுக்குத் திட்டமிடுதல்
- ☐ உயில் எழுதுதல் அல்லது சட்ட ஆலோசனை பெறுதல்
- ☐ உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வு
- ☐ நோயாளி அல்லது பராமரிப்பு ஆதரவுக் குழு
- ☐ எனது அறிகுறிகளை நிர்வகித்தல்
- ☐ வெயிலில் இருந்து பாதுகாப்பு

© மேக்மில்லன் கேன்சர் சப்போர்ட் (Macmillan Cancer Support) மற்றும் அதன் உரிமதாரர்கள், 2024. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. மேக்மில்லன் கேன்சர் சப்போர்ட் (Macmillan Cancer Support), இங்கிலாந்து மற்றும் வேல்ஸ் 261017), ஸ்காட்லாந்து (SC039907) மற்றும் ஐல் ஆஃப் மேன் (604) ஆகிய இடங்களில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள அறநிறுவனமாகும். வடக்கு அயர்லாந்திலும் செயல்படுகின்றது. MAC13689_ConcernsChecklist_24_TA

☐ எனது நோயறிதல், சிகிச்சை அல்லது விளைவுகளைப் பற்றிய கேள்விகள் என்னிடம் உள்ளன.

