

## উদ্বেগগুলির চেকলিস্ট - আপনার উদ্বেগগুলি চিহ্নিত করা

রোগীর নাম বা লেবেল

কী ওয়ার্কার:

তারিখ:

যোগাযোগের নম্বর:

এই স্ব মূল্যায়ন ঐচ্ছিক। এটা হয়েছে  
চিহ্নিত করে আপনাকে সহায়তা করতে আমাদের সহায়তা করার জন্য ডিজাইন  
করা হয়েছে আপনার কোন উদ্বেগ এবং তথ্য থাকতে পারে  
আপনি প্রয়োজন হতে পারে

### আমাকে কি করতে হবে?

আপনি যে হতে পারে যে কোন এলাকায় নির্বাচন করুন  
সম্প্রতি উদ্বেগ এবং আপনি আলোচনা করতে চান  
আপনার কী কর্মী সঙ্গে নির্বাচন করার সময় প্রতিটি উদ্বেগ স্কেল  
**1-10 এর মধ্যে, 1 টি নিম্ন স্তরের উদ্বেগ**  
এবং 10 সর্বোচ্চ

### কী ওয়ার্কার সম্পূর্ণ করবেন

- ☐ রোগীকে প্রতিলিপি দেওয়া হয়েছে  
☐ জিপি-কে প্রতিলিপি পাঠানো হয়েছে

### শারীরিক উদ্বেগ

- ☐ শ্বাসকষ্ট  
☐ মূত্রত্যাগ করা  
☐ কোষ্ঠকাঠিন্য  
☐ ডায়রিয়া  
☐ খাওয়া, ক্ষুধা বা স্বাদ  
☐ বদহজম  
☐ গিলে খাওয়া  
☐ কাশি  
☐ মুখে ব্যথা বা শুষ্ক মুখ বা ক্ষত  
☐ বমিভাব বা বমি  
☐ ক্লান্ত, পরিশ্রান্ত বা অবসন্ন  
☐ ফুলে যাওয়া  
☐ উচ্চ তাপমাত্রা বা জ্বর  
☐ চলাফেরা করা (হাঁটা)  
☐ হাতে বা পায়ের পাতায় ঝিনঝিন করা  
☐ ব্যথা বা অস্বস্তি  
☐ গরম ভাব বা ঘাম  
☐ ত্বকে শুষ্কতা, চুলকানো বা ব্যথা  
☐ ওজনে পরিবর্তন  
☐ ক্ষতের যত্ন নেয়া  
☐ সৃতিশক্তি বা মনোযোগ  
☐ দৃষ্টি বা শ্রবণ  
☐ বাচন বা কণ্ঠের সমস্যা  
☐ আমার চেহারা  
☐ ঘুমানোর সমস্যা

- ☐ যৌনতা, ঘনিষ্ঠতা বা উর্বরতা  
☐ অন্যান্য শারীরিক সমস্যা

### ব্যবহারিক উদ্বেগ

- ☐ অন্যদের দেখাশোনা করা  
☐ কাজ বা শিক্ষা  
☐ টাকা বা অর্থ  
☐ ভ্রমণ  
☐ বাসস্থান  
☐ পরিবহন বা পার্কিং  
☐ কথা বলা বা বোঝানো  
☐ কাপড় ধোওয়া বা বাসার কাজ  
☐ মুদীর সামগ্রী ক্রয়  
☐ ধোয়া এবং কাপড় পরা  
☐ খাবার বা পানীয় তৈরি করা  
☐ পোশ্যসমূহ  
☐ পরিকল্পনা করতে অসুবিধা  
☐ ধূমপান বন্ধ করা  
☐ মদ বা মাদকের সমস্যা  
☐ আমার ওষুধগুলি

### আবেগগত উদ্বেগ

- ☐ অনিশ্চয়তা  
☐ কাজকর্মে আগ্রহ কমা  
☐ অনুভূতি প্রকাশে অসমর্থ  
☐ ভবিষ্যত সম্পর্কে চিন্তা করা  
☐ অতীতের বিষয়ে অনুশোচনা  
☐ রাগ বা হতাশা

- ☐ একাকীত্ব বা একলা বোধ করা  
☐ দুঃখ বা অবসাদ  
☐ হতাশা  
☐ দোষবোধ  
☐ চিন্তা, ভয় বা দৃষ্টিভঙ্গি  
☐ স্বাধীনতা

### পরিবার বা সম্পর্ক জনিত উদ্বেগ

- ☐ পার্টনার  
☐ শিশুরা  
☐ অন্যান্য আত্মীয় বা বন্ধুরা  
☐ যে ব্যক্তি আমার দেখাশোনা করেন  
☐ যে ব্যক্তির আমি দেখাশোনা করি

### আধ্যাত্মিক উদ্বেগ

- ☐ বিশ্বাস বা আধ্যাত্মিকতা  
☐ জীবনের অর্থ বা উদ্দেশ্য  
☐ আমার সংস্কৃতি, বিশ্বাস বা মূল্যবোধের সাথে বিভেদ বোধ করা  
☐ তথ্য বা সহায়তা

### ব্যায়াম এবং ক্রিয়াকলাপ

- ☐ পথ্য এবং পুষ্টি  
☐ সম্পূর্ণক খেরাপি  
☐ আমার ভবিষ্যতের অগ্রাধিকারগুলির বিষয়ে পরিকল্পনা করা  
☐ উইল তৈরি করা বা আইনি পরামর্শ  
☐ স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকা  
☐ রোগী বা পরিচর্যাকারীর সহায়তা গোষ্ঠী  
☐ আমার লক্ষণগুলির ব্যবস্থাপনা করা

- ☐ আমার রোগনির্ণয়, চিকিৎসা বা ফলাফলের বিষয়ে আমার প্রশ্ন আছে