

# 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 কর্ম সঙ্গে নির্বাচন করার সময় প্রতিটি উদ্বেগ স্কোর

**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
- মৃত্যুগাম করা
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- ডায়রিয়া
- খাওয়া, ক্ষুধা বা স্বাদ
- বদহজম
- গিনে খাওয়া
- কাশি
- মুখে ব্যথা বা শুষ্ক মুখ বা ক্ষত
- বমিভাব বা বমি
- ঝাল্ক, 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 যন্ত্র নেয়া
- সৃতিশক্তি বা মনোযোগ
- দৃষ্টি বা শ্রবণ
- বাচন বা কঠের সমস্যা
- আমার চেহারা
- ঘৃমানোর সমস্যা

ঘোনতা, 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
- মুদ্রার সামগ্ৰী ক্রয়
- ধোয়া এবং কাপড় পৱা
- খাবার বা পানীয় তৈরি করা
- পোষ্যসমূহ
- পরিকল্পনা করতে অসুবিধা
- ধূমপান বন্ধ করা
- মদ বা মাদকের সমস্যা
- আমার ওষুধগুলি

### আবেগগত উদ্বেগ

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

একাকীভু বা একলা বোধ করা

দৃঢ়খ বা অবসাদ

হতাশা

দোষবোধ

চিন্তা, ভয় বা দুর্ঘিতা

স্থানীনতা

### পরিবার বা সম্পর্ক জনিত উদ্বেগ

- পার্টনার
- শিশুরা
- অন্যান্য আঘীয় 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
- সম্পূরক থেরাপি
- আমার ভবিষ্যতের অগাধিকারগুলির 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