

चिन्तासम्बन्धी जाँचसूची – आफना चिन्ताहरू पहिचान गर्ने बिरामीको नाम वा लेबल

मुख्य वर्कर _____:

मिति: _____:

सम्पर्क नम्बर: _____:

यो स्व-मूल्याङ्कन ऐच्छिक हो, यद्यपि यसले हामीलाई तपाईंका चिन्ता र भावनाहरू बुझ्नमा मद्दत गर्नेछ । यसले हामीलाई तपाईंलाई आवश्यक पर्न सक्ने कुनै पनि जानकारी र सहायता पहिचान गर्नमा मद्दत गर्नेछ ।

यदि सूचीबद्ध गरिएको कुनै पनि समस्याले तपाईंलाई हालसालै चिन्ता उत्पन्न गरेको छ र तप मुख्य वर्करसँग छलफल गर्न चाहनुहुन्छ भने कृपया चिन्तालाई 1 देखि 10 सम्म स्कोर दिनुहोस् जसमा 10 उच्चतम स्कोर हो । यदि बक्स तपाईंमा लागू हुँदैन वा तपाईं यसलाई अहिले छलफल गर्न चाहनुहुन्छ भने त्यस बक्सलाई खाली छोड्नुहोस्

मुख्य कर्मचारीले पूरा गर्नुपर्ने ।

- ☐ प्रतिलिपि बिरामीलाई दिइयो ।
- ☐ प्रतिलिपि GP कहाँ पठाइने ।

शारीरिक चिन्ताहरू

- ☐ सास फेर्न गाह्रो हुने
- ☐ पिसाब फेर्दा दुख्ने
- ☐ कब्जियत
- ☐ पखाला लाग्ने
- ☐ खानपिन, भोक वा स्वाद
- ☐ अपच
- ☐ निल्ने
- ☐ खोकी
- ☐ मुख सुख्खा हुने वा मुखमा घाउ आउने वा दुख्ने
- ☐ वाक्वाकी लाग्ने वा बान्ता हुने
- ☐ थकित महसुस हुने
- ☐ सुन्निने
- ☐ उच्च तापक्रम वा ज्वरो
- ☐ वरिपरि घुम्ने (हिँड्ने)
- ☐ हात वा खुट्टा झम्झमाउने
- ☐ दुखाइ वा असहजता
- ☐ चिटचिट हुने वा पसिना आउने
- ☐ छाला सुख्खा हुने, चिलाउने वा दुख्ने
- ☐ तौलमा परिवर्तन आउने
- ☐ घाउको स्याहार
- ☐ स्मृति वा एकाग्रता
- ☐ दृष्टि वा श्रवण
- ☐ बोली वा आवाजसम्बन्धी समस्याहरू
- ☐ मेरो रूपरङ
- ☐ निद्रासम्बन्धी समस्याहरू

- ☐ यौन, आत्मीयता वा प्रजनन क्षमता
- ☐ अन्य चिकित्सकीय अवस्थाहरू

व्यावहारिक चिन्ताहरू

- ☐ अरुको ख्याल राख्ने
- ☐ काम वा शिक्षा
- ☐ पैसा वा वित्त
- ☐ यात्रा
- ☐ आवास
- ☐ यातायात वा पार्किङ
- ☐ कुरा गर्ने वा बुझिने
- ☐ लन्ड्री (लुगा धुने) वा घरको काम
- ☐ किराना सामानको किनमेल
- ☐ धोइपखाल्ने र लुगा लगाउने
- ☐ खानेकुरा वा पेयपदार्थ तयार गर्ने
- ☐ घरपालुवा जनावर
- ☐ योजना बनाउनमा कठिनाइ हुने
- ☐ धुमपान छोड्ने
- ☐ मदिरा वा लागूऔषधसम्बन्धी समस्याहरू
- ☐ मेरो औषधि

भावनात्मक चिन्ताहरू

- ☐ अनिश्चितता
- ☐ क्रियाकलापहरूमा रुचि हराउने
- ☐ भावना व्यक्त गर्न नसक्ने
- ☐ भविष्यको बारेमा सोच्ने
- ☐ विगतका बारेमा पश्चाताप गर्ने
- ☐ क्रोध वा निराशा

- ☐ एकलोपन वा एकाकीपन
- ☐ उदासी वा डिप्रेसन
- ☐ आशाविहिनता
- ☐ अपराधबोध
- ☐ चिन्ता, डर वा बेचैनी
- ☐ आत्मनिर्भरता

परिवार वा सम्बन्धसम्बन्धी चिन्ताहरू

- ☐ पार्टनर
- ☐ बच्चाहरू
- ☐ अन्य आफन्त वा साथीहरू
- ☐ मेरो स्याहार गर्ने मानिसहरू
- ☐ मैले स्याहार गर्ने मानिसहरू

आध्यात्मिक चिन्ताहरू

- ☐ आस्था वा आध्यात्मिकता
- ☐ जीवनको अर्थ वा उद्देश्य
- ☐ मेरो संस्कृति, विश्वास वा मूल्यमान्यतासँग बाझिएको महसुस गर्ने

जानकारी वा सहायता

- ☐ व्यायाम र क्रियाकलाप
- ☐ आहार र पोषण
- ☐ पूरक थेरापीहरू
- ☐ मेरो भविष्यका प्राथमिकताहरूको लागि योजना बनाउने
- ☐ इच्छापत्र बनाउने वा कानूनी सल्लाह लिने
- ☐ स्वास्थ्य र कल्याण
- ☐ बिरामी वा स्याहार सहायता समूह
- ☐ मेरा लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्ने
- ☐ घामबाट बचाव

☐ मसँग मेरो निदान, उपचार वा प्रभावहरूको बारेमा प्रश्नहरू छन्