

ആശങ്കകൾക്കുള്ള ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് - നിങ്ങളുടെ ആശങ്കകൾ തിരിച്ചറിയൽ

രോഗിയുടെ പേര് അല്ലെങ്കിൽ ലേബൽ

പ്രധാന പ്രവർത്തകൻ തീയതി: _____

ബന്ധപ്പെടാനുള്ള _____

നമ്പർ: _____

ഈ സ്വയം വിലയിരുത്തൽ നിർബന്ധമല്ല, എന്നിരുന്നാലും നിങ്ങളുടെ ആശങ്കകളും വികാരങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് ഞങ്ങളെ സഹായിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായി വന്നേക്കാവുന്ന ഏതൊരു വിവരവും പിന്തുണയും തിരിച്ചറിയാനും ഇത് ഞങ്ങളെ സഹായിക്കും.

ലിസ്റ്റ് ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ അടുത്തിടെ നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ അവ ഒരു പ്രധാന പ്രവർത്തകനുമായി ചർച്ച ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ദയവായി ആശങ്കയ്ക്ക് 1 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ഒരു സ്കോർ നൽകുക, 10 ആണ് ഏറ്റവും ഉയർന്നത്. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് ബാധകമല്ലെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഇപ്പോൾ അതിനെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, ബോക്സ് ശൂന്യമായി വിടുക

പ്രധാന പ്രവർത്തകൻ പൂർത്തിയാക്കേണ്ടത്

- രോഗിക്ക് നൽകിയ പകർപ്പ്
- ജനറൽ പ്രാക്ടീഷണർ (GP)ക്ക് അയയ്ക്കേണ്ട പകർപ്പ്

ശാരീരിക ആശങ്കകൾ

- ശ്വാസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- മൂത്രം ഒഴിക്കൽ
- മലബന്ധം
- അതിസാരം
- ഭക്ഷണം, വിശപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ രുചി
- ദഹനക്കേട്
- വിഴുങ്ങൽ
- ചുമ
- വായയിൽ വേദന, വരൾച്ച അല്ലെങ്കിൽ അൾസർ
- ഓക്കാനം അല്ലെങ്കിൽ ഛർദ്ദി
- ക്ഷീണം, തളർച്ച അല്ലെങ്കിൽ അമിതമായ ക്ഷീണം
- വീക്കം
- ഉയർന്ന താപനില അല്ലെങ്കിൽ പനി
- ചുറ്റുപാടും സഞ്ചരിക്കൽ (നടക്കൽ)
- കൈകളിലോ കാലുകളിലോ തരിപ്പ്
- വേദന അല്ലെങ്കിൽ അസ്വസ്ഥത
- പെട്ടെന്ന് അനുഭവപ്പെടുന്ന ഉഷ്ണം അല്ലെങ്കിൽ വിയർപ്പ്
- വരണ്ട, ചൊറിച്ചിലുള്ള അല്ലെങ്കിൽ വ്രണമുള്ള ചർമ്മം
- ഭാരത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ
- മുറിവ് പരിചരണം
- ഓർമ്മശക്തി അല്ലെങ്കിൽ ഏകാഗ്രത
- കാഴ്ച അല്ലെങ്കിൽ കേൾവി
- സംസാരം അല്ലെങ്കിൽ ശബ്ദ പ്രശ്നങ്ങൾ
- എന്റെ രൂപം

- ലൈംഗികത, അടുപ്പം അല്ലെങ്കിൽ പ്രത്യുൽപാദനക്ഷമത
- മറ്റ് മെഡിക്കൽ അവസ്ഥകൾ
- പ്രായോഗിക ആശങ്കകൾ**
- മറ്റുള്ളവരെ പരിപാലിക്കൽ
- ജോലി അല്ലെങ്കിൽ വിദ്യാഭ്യാസം
- പണം അല്ലെങ്കിൽ സമ്പത്ത്
- യാത്ര
- പാർപ്പിടം
- ഗതാഗതം അല്ലെങ്കിൽ പാർക്കിംഗ്
- സംസാരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സിലാക്കപ്പെടുക
- അലക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടുജോലി
- പലചരക്ക് ഷോപ്പിംഗ്
- കഴുകലും വസ്ത്രധാരണവും
- ഭക്ഷണമോ പാനീയങ്ങളോ തയ്യാറാക്കൽ
- വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ
- പദ്ധതികൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട്
- പുകവലി നിർത്തൽ
- മദ്യം അല്ലെങ്കിൽ മയക്കുമരുന്നിന് സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ
- എന്റെ മരുന്ന്
- വൈകാരിക ആശങ്കകൾ**
- അനിശ്ചിതത്വം
- പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ താൽപ്പനപ്പെടൽ
- വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല
- ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കൽ
- ഭൂതകാലത്തെക്കുറിച്ച് ഖേദിക്കൽ
- കോപം അല്ലെങ്കിൽ നിരാശ

- ഏകാന്തത അല്ലെങ്കിൽ ഒറ്റപ്പെടൽ
- ദുഃഖം അല്ലെങ്കിൽ വിഷാദം
- പ്രതീക്ഷയില്ലായ്മ
- കുറ്റബോധം
- ഉത്കണ്ഠ, ഭയം അല്ലെങ്കിൽ ആശങ്ക
- സ്വാതന്ത്ര്യം

കുടുംബം അല്ലെങ്കിൽ ബന്ധങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച ആശങ്കകൾ

- പങ്കാളി
- കുട്ടികൾ
- മറ്റ് ബന്ധുക്കൾ അല്ലെങ്കിൽ സുഹൃത്തുക്കൾ
- എന്നെ പരിപാലിക്കുന്ന വ്യക്തി.
- ഞാൻ പരിപാലിക്കുന്ന വ്യക്തി

ആത്മീയ ആശങ്കകൾ

- വിശ്വാസം അല്ലെങ്കിൽ ആത്മീയത
- ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം അല്ലെങ്കിൽ ലക്ഷ്യം
- എന്റെ സംസ്കാരം, വിശ്വാസം, മൂല്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയോട് പൊരുത്തമില്ലായ്മ അനുഭവപ്പെടുന്നു

ജീവിതശൈലി അല്ലെങ്കിൽ വിവര ആവശ്യങ്ങൾ

- വ്യായാമവും പ്രവർത്തനവും
- ഭക്ഷണക്രമവും പോഷകാഹാരവും
- ഉചിതമായ തെറാപ്പികൾ
- എന്റെ ഭാവി മുൻഗണനകൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യൽ
- ഒരു വിൽപത്രം അല്ലെങ്കിൽ നിയമോപദേശം തയ്യാറാക്കൽ
- ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും
- രോഗിയുടെയോ പരിചരകരുടെയോ പിന്തുണാ ഗ്രൂപ്പ്
- എന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ മാനേജ് ചെയ്യൽ
- സൂര്യതാപ സംരക്ഷണം

