

উদ্বেগগুলির চেকলিস্ট - আপনার উদ্বেগগুলি চিহ্নিত করা

রোগীর নাম বা লেবেল

কী ওয়ার্কার:

তারিখ:

যোগাযোগের নম্বর:

এই আত্ম-মূল্যায়ন ঐচ্ছিক, কিন্তু তা আপনার উদ্বেগ এবং অনুভূতিগুলির বিষয়ে বুঝতে আমাদের সাহায্য করবে। এছাড়া আপনার প্রয়োজনীয় কোনো তথ্য এবং সহায়তা চিহ্নিত করতে এটি আমাদের সাহায্য করবে।

যদি উপরে তালিকাভুক্ত কোন সমস্যা সাম্প্রতিক সময়ে আপনার উদ্বেগের কারণ হয়ে থাকে এবং কোনো কী ওয়ার্কারের সাথে আপনি তা আলোচনা করতে চান, অনুগ্রহ করে উদ্বেগটির জন্য 1 থেকে 10-এর মধ্যে স্কের দিন, যার মধ্যে 10 হল সর্বাধিক। যদি তা আপনার জন্য প্রয়োজ্য না হয় বা আপনি তা এখন আলোচনা করতে না চান, বাক্সটি খালি রাখুন

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
- ☐ স্মৃতিশক্তি 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 দুশ্চিন্তা
- ☐ 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

জীবনশৈলী বা তথ্যের প্রয়োজনীয়তাগুলি

- ☐ ব্যায়াম এবং ক্রিয়াকলাপ
- ☐ পথ্য এবং পুষ্টি
- ☐ সম্পূর্ণ থেরাপি
- ☐ 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
- ☐ সূর্যালোক থেকে সুরক্ষা

☐ আমার রোগনির্ণয়, চিকিৎসা বা ফলাফলের বিষয়ে আমার প্রশ্ন আছে