

چک لیست نگران - ی ین نگران شناسا های شما

د ناروغ نوم یا نښان

کلیدی کارگر

نېټه

د اړیکې شمیر

این خودارزیابی اختیاری است. اما، به ما کمک می کند تا نگرانی هاو احساسات شما را درک کنیم. همچنین به ما در شناسایی هرگونه اطلاعات و پشتیبانی که ممکن است نیاز داشته باشید کمک می کند.

اگر مشکلات لیست شده اخیراً به شما کدام نگرانی ایجاد کرده و می خواهید درین باره با یک کارمند کلیدی صحبت کنید، لطفاً نگرانی را از 1 الی 10 نمره بدهید و درینجا 10 بلندترین نمره است. کادر را خالی بگذارید اگر بر شما قابل تطبیق نیست یا نمی خواهید درین باره فعلاً بحث کنید.

کارمند کلیدی که باید تکمیل کند

یک کاپی به مریض داده شد

یک کاپی که باید به معالج عمومی ارسال شود

نگرانی های فیزیکی

- ☐ مشکلات تنفسی
- ☐ دفع ادرار
- ☐ قبضیت
- ☐ اسهال
- ☐ خوراک، اشتها یا طعم
- ☐ سوء هاضمه
- ☐ بلعیدن
- ☐ سرفه
- ☐ جراحت یا خشکی دهان، یا زخم معده
- ☐ حالت تهوع یا استفراغ کردن
- ☐ خسته، مانده یا بیزار
- ☐ پُندیده گی
- ☐ حرارت بالا یا تب
- ☐ حرکت کردن (قدم زدن)
- ☐ گزگز کردن دست یا پاها
- ☐ درد یا ناراحتی
- ☐ سرخ شدن (به طور ناگهانی عصبانی شدن) یا عرق کردن
- ☐ جلد خشک، خارش دار یا زخم
- ☐ تغییرات در وزن
- ☐ مراقبت از زخم
- ☐ حافظه یا تمرکز
- ☐ بینایی یا شنوایی
- ☐ مشکلات گفتاری یا صدا
- ☐ ظاهر من
- ☐ مشکلات خواب

ابطه جنسی، صمیمیت یا بارداری

یگر شر

های عملی

راقبت کردن از دیگران

ظیفه یا تحصیل

زل یا دارایی

نفر

سکن

رانسپورت یا پارکینگ

نرف زدن یا فهمیده شدن

باس شویی یا کار های خانه

نرید مواد غذایی

ستن و لباس پوشیدن

هیه کردن غذا یا نوشیدنی

نیوانات اهلی

شکل در برنامه ریزی

رک سگرت

شکلات با الکول و مواد مخدر

وای من

های عاطفی یا احساسی

عدم اطمینان

د دست دادن علاقه به فعالیت ها

اتوانی برای ابراز احساسات

کر کردن در مورد آینده

نیمانی در مورد گذشته

عصبانیت یا ناامیدی

نهایی یا انزوا

اش، است آن سه الی ۷ دارم.

تنهایی یا انزوا

جگر خونی یا افسرده گی

نا امیدی

احساس گناه

تشویش، ترس یا اضطراب

استقلال

نگرانی های فامیلی

شریک

اطفال

دیگر خویشاوندان یا دوستان

شخصیکه از من مراقبت میکند

شخصیکه من از او مراقبت میکنم

نگرانی های معنوی یا مذهبی

عقیده یا روحانیت

معنا یا هدف زنده گی

احساس مخالفت با فرهنگ، باورها یا ارزش های من

شیوه زنده گی یا نیاز های اطلاعات

تمرین و فعالیت

رژیم و تغذیه

تداوی های تکمیلی

پلان کردن برای اولویت های آینده من

تنظیم وصیت نامه یا مشاوره حقوقی

صحت و سلامتی

گروپ های حمایتی بیمار یا مراقب

تنظیم کردن علایم های من

حفاظت از آفتاب

من درباره تشخیص، تداوی ها یا اثرات آن سولاتی دارم.