

Caregiver Self-Assessment Questionnaire

(सेवा गर्ने व्यक्तिको कष्ट मापन गर्ने जाँच सुची)

सेवा गर्ने व्यक्तिहरु आफ्नो विरामीको सेवा प्रति यति चिन्तित हुन्छन कि , उनिहरु आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्न बिसन्छन् । कृपया केहि समय लगाएर प्रश्नको उत्तर दिनु होला । प्रश्नको उत्तर दिइसकेपछि , प्रश्नको अन्त्यमा गएर स्वयम मुल्यांकन गर्नुहोला ।

गएको लगभग एक हप्ताको अवधिमा, मैले र मलाई.....

१. के गरिरहेको छु भनेर ध्यान केन्द्रित गर्न मलाई मुस्कल भइरहेको छ ।
 हो होइन
२. मेरो नातेदारलाई(विरामी) एकलै छोड्न सकिदैन जस्तो महसुस हुन्छ ।
 हो होइन
३. निर्णय लिन गाह्रो भइरहेको छ ।
 हो होइन
४. धेरै समस्याहरुले म आफु थिचिएको/घेरिएको महसुस हुन्छ ।
 हो होइन
५. आफु पनि उपयोगी र आवश्यक भएको महसुस गर्छु ।
 हो होइन
६. एकलोपनको महसुस गर्छु ।
 हो होइन
७. मेरो नातेदार(विरामी) पहिलेको भन्दा धेरै परिवर्तन भएको देखा उदास भएको छु ।
 हो होइन
८. मेरो निजी र गोप्य समय हराएको महसुस गर्छु । हो
 हो होइन
९. आफु हडबडाएको र भर्को लागेको महसुस हुन्छ ।
 हो होइन
१०. मेरो नातेदार(विरामी)को सेवा गर्दा आफ्नै निद्रा बिग्रिएको छ ।
 हो होइन
११. आफु आँसु थाम्न गाह्रो हुने गरी रोएको छु ।
 हो होइन
१२. परिवार प्रतिको दायित्व र कामले तनाव भएको महसुस गर्छु ।
 हो होइन

१३. आफ्नो ढाड दुखेको छ ।
 हो होइन
१४. विरामी(टाउको दुखेको, पेट दुखेको र रुघा खोकी) भएको महसुस गर्छु ।
 हो होइन
१५. मेरो परिवारले मलाई गरेको समर्थनमा सन्तुष्ट छ ।
 हो होइन
१६. मेरो नातेदारको(विरामी) जिवनको स्थिती असुविधाजनक अथवा सेवा गर्न बाधक भएको देख्दछु ।
 हो होइन
१७. १-१० को मापनमा तपाईंले आफ्नो तनावलाई कतिमा मुल्याङ्कन गर्नुहुन्छ ।
 १-तनाव छैन १०-अत्याधिक तनाव
१८. १-१० को मापनमा तपाईंले आफ्नो अहिलेको स्वास्थ्यलाई विगत १ वर्षको स्वास्थ्यसँग कतिमा तुलना गर्नुहुन्छ ।
 १- एकदम स्वस्थ १०- एकदम रोगी

यो अनुबाद अमेरिकन जेरीयाट्रिक्स एशोसिएसन (ए.जि.एस.) हेल्थ इन एजिंग फाउन्डेसनको सेवा गर्ने व्यक्तिको कष्ट मापन गर्ने जाँच सुचीमा आधारित गरिएको हो ।

Translated by: Regina Kattel, MA Psychology; Rishav Koirala, MD Psychiatry

Reviewed by: Kamal Wagle, MD, MPH