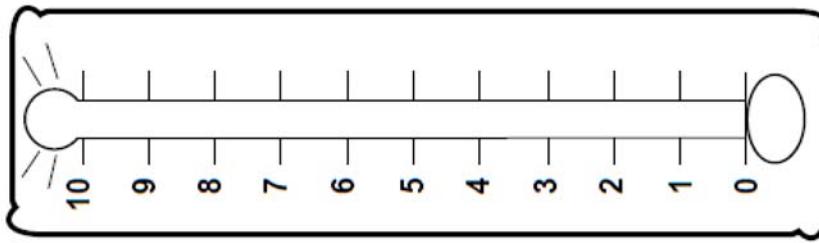


TERMOMETER DISTRES NCCN

Distres merupakan satu pengalaman yang tidak menyenangkan, yang bersifat mental, fizikal, sosial atau kerohanian. Tekanan emosi boleh mempergaruh cara anda berfikir, mengalami perasaan tertentu atau bertindak. Tekanan emosi boleh menyukarkan penyesuaian diri terhadap kanser, gejalanya atau rawatannya.

Arahan: Sila bulatkan nombor (0–10) yang paling tepat menggambarkan tahap tekanan emosi yang dialami sepanjang minggu lalu, termasuk hari ini.



Distres melampau

SENARAI MASALAH

Adakah anda bimbang tentang sebarang perkara yang disenaraikan di bawah dalam tempoh seminggu yang lalu, termasuk hari ini? (Tandakan semua yang berkenaan)

Kebimbangan Fizikal

- Kesakitan
- Tidur
- Kelesuan
- Penggunaan tembakau
- Penggunaan bahan
- Daya ingatan atau penumpuan
- Kesihatan seksual
- Perubahan dalam pemakanan
- Kehilangan atau perubahan keupayaan fizikal

Kebimbangan Emosi

- Kerisauan atau keresahan
- Kesedihan atau kemurungan
- Kehilangan minat atau keseronokan
- Kehibaan atau kehilangan seseorang
- Ketakutan
- Kesunyian
- Kemarahan
- Perubahan dalam penampilan
- Perasaan tidak berguna atau menjadi beban

Kebimbangan Sosial

- Hubungan dengan pasangan atau suami/isteri
- Hubungan dengan anak-anak
- Hubungan dengan kawan-kawan atau rakan sekjera
- Komunikasi dengan pasukan penjagaan kesihatan
- Keupayaan mendapat anak
- Prasangka atau diskriminasi

Tiada distres

Kebimbangan Praktikal

- Menjaga diri sendiri
- Menjaga orang lain
- Keselamatan
- Pekerjaan
- Sekolah
- Perumahan/Utiliti
- Kewangan
- Insurans
- Pengangkutan
- Penjagaan anak
- Kecukupan makanan
- Akses kepada ubat-ubatan
- Keputusan rawatan

Kebimbangan Kerohanian atau Keagamaan

- Rasa bermakna atau bertujuan
- Perubahan dalam kepercayaan atau pegangan
- Kematian, akan mati atau selepas mati
- Konflik antara kepercayaan dan rawatan kanser
- Hubungan dengan yang suci
- Keperluan amalan atau pemakaian

Kebimbangan Lain:

-
-
-
-
-
-

Nota: Semua saranan adalah kategori 2A kecuali dinyatakan sebaliknya.