

Pathways to Wellness

Integrating Refugee Health and Well-being

Creating pathways for refugee survivors to heal



BURMESE VERSION

DEMOGRAPHIC INFORMATION

NAME: _____

DATE OF BIRTH: _____

ADMINISTERED BY: _____

DATE OF SCREEN: _____

DATE OF ARRIVAL: _____ GENDER: _____

HEALTH ID #: _____

Developed by the *Pathways to Wellness* project and generously supported by the Robert Wood Johnson Foundation, The Bill and Melinda Gates Foundation, United Way of King County, The Medina Foundation, Seattle Foundation, and the Boeing Employees Community Fund.

Pathways to Wellness: Integrating Community Health and Well-being is a project of Lutheran Community Services Northwest, Asian Counseling and Referral Services, Public Health Seattle & King County, and Dr. Michael Hollifield. For more information, please contact Beth Farmer at 206-816-3252 or bfarmer@lcsnw.org.

ID #/ နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်နံပါတ်: _____

DATE/ ရက်စွဲ : ____/____/____

REFUGEE HEALTH SCREENER-15

ဒုက္ခသည်၏ကျန်းမာရေးစမ်းသပ်မှု- ၁၅

Instructions: Using the scale beside each symptom, please indicate the degree to which the symptom has been bothersome to you over the past month. Place a mark in the appropriate column. If the symptom has not been bothersome to you during the past month, circle "NOT AT ALL."

လမ်းညွှန်ချက်များ - ရောဂါပြလက္ခဏာတစ်ခုစီ၏ဘေးတွင်ရှိသည့် ဇယားပြကော်လံကိုအသုံးပြုပြီးသင့်ကိုလွန်ခဲ့သည့်လတွင် မည်သည့် ရောဂါ လက္ခဏာစုက မည်မျှအဆင့်အထိအနှောင့်အယှက်ပေးခဲ့သည်ကိုကျေးဇူးပြု၍တင်ပြပါ။

သင့်လျော်သောအကွက်ထဲတွင်အမှတ်ရေးခြစ်ပေးပါ။ သင့်ကိုသင့်ရောဂါပြလက္ခဏာ ကလွန်ခဲ့သည့်လ တွင် အနှောင့်အယှက်မပေးခဲ့လျှင်၊ “လုံးဝမရှိ” ကိုဝိုင်းပါ။



SYMPTOMS ရောဂါလက္ခဏာများ	NOT AT ALL ရှုံးစေ ရုံ	A LITTLE BIT အနည်းငယ်	MODER- ATELY အသင့်အ တင့်	QUITE A BIT နှုန်းနှုန်းမျှ	EX- TREMELY အလွန်များ
1. Muscle, bone, joint pains ၁။ ကြွက်သား၊ အရိုး၊ အဆစ် နာခြင်း	0	1	2	3	4
2. Feeling down, sad, or blue most of the time ၂။ စိတ်ဓါတ်ကျ၊ ဝမ်းနည်း၊ သို့မဟုတ် ဝမ်း နည်းကြေကွဲမှုများ အများအားဖြင့်ခံစားရခြင်း။	0	1	2	3	4
3. Too much thinking or too many thoughts ၃။ အလွန်စဉ်းစားခြင်း သို့မဟုတ် အတွေးများခြင်း	0	1	2	3	4
4. Feeling helpless ၄။ ကူညီမှုမရှိတော့ဟုခံစားရခြင်း	0	1	2	3	4
5. Suddenly scared for no reason ၅။ အကြောင်းမရှိပဲရုတ်တရက်ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သည်	0	1	2	3	4
6. Faintness, dizziness, or weakness ၆။ သတိမေ့မျောခြင်း၊ မူးနှောက်ရီဝေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်း	0	1	2	3	4
7. Nervousness or shakiness inside ၇။ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ချောက်ခြားခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ် တွင်း၌တုန်ရီခြင်း	0	1	2	3	4
8. Feeling Restless, can't sit still ၈။ ဂဏာမငြိမ်သလိုခံစားရခြင်း၊ နေထိုင်ထိုင်မသာဖြစ်ခြင်း	0	1	2	3	4
9. Crying easily ၉။ အငိုလွယ်ခြင်း	0	1	2	3	4

ID #/ နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်နံပါတ်: _____

DATE/ ရက်စွဲ : ____/____/____

The following symptoms may be related to traumatic experiences during war and migration. How much in the past month have you:

အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများမှာ စစ်ပွဲများနှင့်ပြောင်းရွှေ့စဉ်ကရလာသော ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အတွေ့အကြုံများနှင့်ပတ်သက်သော အတွေ့အကြုံများ ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သည့်လတွင်-

10. Had the experience of reliving the trauma; acting or feeling as if it were happening again? ၁၀။ သင့် ကိုယ်/စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရပ်များနှင့်ပတ်သက် သည့်အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်ဖြစ်ပျက်သလိုမျိုးမြင်တွေ့ ရသလား သို့မဟုတ် ခံစားခဲ့ရပါသလား။	0	1	2	3	4
11. Been having PHYSICAL reactions (for example, break out in a sweat, heart beats fast) when reminded of the trauma? ၁၁။ သင့် ကိုယ်/စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရပ်များ ပြန်တွေးမိသည့်အခါ သင့် ခန္ဓာကိုယ်တုံ့ပြန်မှု (ဥပမာ - ဇောချွေးပြန်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်) တစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့ပါသလား။	0	1	2	3	4
12. Felt emotionally numb (for example, feel sad but can't cry, unable to have loving feelings)? ၁၂။ သင်ခံစားမှုမရှိသကဲ့သို့အရမ်းဝမ်းနည်းကြေကွဲ (ဥပမာ - ဝမ်းနည်းပေမယ့်ငိုလို့မရ၊ ချစ်စိတ်မပေါ်လာ မှု) ရသလိုမျိုးခံစားမိခဲ့သလား။	0	1	2	3	4
13. Been jumpier, more easily startled (for example, when someone walks up behind you)? ၁၃။ သင်လန့်ခုန် သို့မဟုတ် လန့်ဖျပ်လွယ်ခဲ့သလား။ (ဥပမာ၊ သင်လမ်းလျှောက်နေစဉ် တစ်ဦးဦး က သင့်နောက်ဘက်မှနေ၍ပုတ်လိုက်ခြင်း)	0	1	2	3	4

14. Generally over your life, do you feel that you are:

၁၄။ အများအားဖြင့်သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ၊ သင်အောက်ပါကဲ့သို့ခံစားရသည် -

Able to handle (cope with) anything that comes your way

ကျွန်ုပ်ဖြတ်သန်းသွားရသောမည်သည့်အရာမဆိုကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း (ရင်ဆိုင်) နိုင်သည်1

Able to handle (cope with) most things that come your way

ကျွန်ုပ်ဖြတ်သန်းသွားရသောအရာများကိုအများအားဖြင့်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း (ရင်ဆိုင်) နိုင်သည်2

Able to handle (cope with) some things, but not able to cope with other things

ကျွန်ုပ်ဖြတ်သန်းသွားရသောအရာတစ်ချို့ကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း (ရင်ဆိုင်) နိုင်ပေမယ့်အခြားအရာတစ်ချို့ကိုမရ င်ဆိုင်နိုင်ပါ3

Unable to cope with most things

ကျွန်ုပ်ဖြတ်သန်းသွားရသောအရာများကိုအများအားဖြင့်မရင်ဆိုင်နိုင်ပါ။4

Unable to cope with anything

ကျွန်ုပ်ဖြတ်သန်းသွားရသောမည်သည့်အရာမဆိုမရင်ဆိုင်နိုင်ပါ။5

ADD TOTAL SCORE OF ITEMS 1-14: _____

ID #/ နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်နံပါတ်: _____

DATE/ ရက်စွဲ : ____/____/____

15.

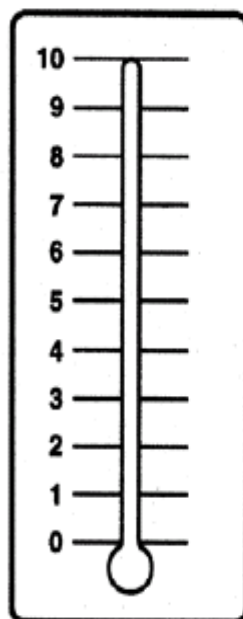
၁၅။

Distress Thermometer

စိတ်ဖိစီးမှုတိုင်းတာမီတာ

FIRST: Please circle the number (0-10) that best describes how much distress you have been experiencing in the past week including today.

ရှေးဦးစွာ- လွန်ခဲ့သောအပတ်မှ ယနေ့အတွင်း သင့်ခံစားခဲ့ရသော သင့်စိတ်သောကနှင့်အနီးစပ်ဆုံးကိုက်ညီသောနံပါတ်ကို ဖော်ပြပါအတိုင်း (၀ မှ ၁၀) အတွင်းဝိုင်းပေးပါ။



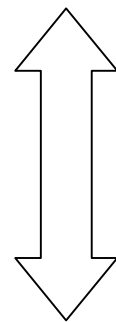
Extreme distress

အလွန်အမင်း စိတ်ဖိစီးမှုရောက်ခြင်း

No distress

စိတ်သောက/အပူအပင်ကင်းခြင်း

“I feel as bad as I ever have”
“အရင်ကလိုပဲဆိုးရွားစွာ ကျွန်ုပ်ခံစားရတယ်”



“Things are good”
“အားလုံးကောင်းပါတယ်”

SCORING

Screening is **POSITIVE**

1. If Items 1-14 is ≥ 12 OR
2. Distress Thermometer is ≥ 5

CIRCLE ONE:

SCREEN NEGATIVE

Self administered: _____

Not self administered: _____

**SCREEN POSITIVE
REFER FOR SERVICES**