

# Pathways to Wellness

## Integrating Refugee Health and Well-being

*Creating pathways for refugee survivors to heal*



NEPALI VERSION

### DEMOGRAPHIC INFORMATION

NAME: \_\_\_\_\_

DATE OF BIRTH: \_\_\_\_\_

ADMINSTERED 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](mailto:bfarmer@lcsnw.org).

ID #/ परिचयपत्र नम्बर : \_\_\_\_\_

DATE/ मिति : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## REFUGEE HEALTH SCREENER-15

### शरणार्थीको स्वास्थ्य जाँचकर्ता-१५

**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."

**निर्देशनहरू :** प्रत्येक लक्षणलाई नाप्नका लागि संगै दिइएको नाप संख्यालाई प्रयोग गरेर, वितेका महिनामा तपाईंलाई पिरोल्ने गरेको लक्षणको मात्रालाई कृपया संकेत गर्नुहोस । कृपया उपयुक्त कालममा चिन्ह लगाउनुहोस । यदि सो लक्षण वितेका महिनामा तपाईंका निम्ति पिरलो नबनेका भए “एकदमै नभएको” भन्ने कालमलाई घेर्नुहोस ।



SYMPTOMS लक्षणहरू	NOT AT ALL एकदमै नभएको	A LITTLE BIT अलिकति मात्र	MODERATELY सामान्य किसिमले	QUITE A BIT धेरै नै	EX-TREMELY अति सारै
1. Muscle, bone, joint pains १. मासपेशी, हड्डी, जार्नी दुख्नु	0	1	2	3	4
2. Feeling down, sad, or blue most of the time २. धेरै जसो समय भोक्राउनु, उदास हुनु वा निन्याउरोपन आउनु	0	1	2	3	4
3. Too much thinking or too many thoughts ३. धेरै सोची राख्नु वा धेरै सोचाइहरू आइ राख्नु	0	1	2	3	4
4. Feeling helpless ४. असहाय भएको महशुस हुनु	0	1	2	3	4
5. Suddenly scared for no reason ५. कारण बिना नै एक्कासी तर्सनु	0	1	2	3	4
6. Faintness, dizziness, or weakness ६. मुर्छापर्नु, रिगटा लाग्नु वा कमजोरी हुनु	0	1	2	3	4
7. Nervousness or shakiness inside ७. भित्रबाट अतालिनु वा हल्लनु	0	1	2	3	4
8. Feeling Restless, can't sit still ८. बेचैनी महशुस गर्नु, स्थिर भएर बस्न नसक्नु	0	1	2	3	4
9. Crying easily ९. सजिलै रुनु	0	1	2	3	4

ID #/ परिचयपत्र नम्बर : \_\_\_\_\_

DATE/ मिति : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

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

**तल दिएका आघातजन्य लक्षणहरु युद्धको बेला र आप्रवासको बेला संग सम्बन्धित हुन सक्छ । तपाईंलाई यस्तो बितेको महिनामा कति भयो**

10. Had the experience of reliving the trauma; acting or feeling as if it were happening again? <b>१०. के तपाईंलाई यो फेरि हुदै छ भन्ने जस्तो गरी आघात (ट्रामा) को भ्रमको, क्रिया वा भावनाको अनुभूति भएको थियो ?</b>	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? <b>११. आघात (ट्रामा) को वारेमा संझाइ दिदा के तपाईंलाई शारीरिक प्रतिक्रियाहरु (उदाहरणका लागि पसिनाले भिज्नुभएको, मुटु छिटो छिटो चलेर धुक धुक गर्ने ) हुने गरेका थिए ?</b>	0	1	2	3	4
12. Felt emotionally numb (for example, feel sad but can't cry, unable to have loving feelings)? <b>१२. के तपाईं भावनात्मक रूपले चेतनाशून्य (उदाहरणका लागि उदास हुने तर रुन नसक्ने, प्रेमका भावनाहरु जगाउन असमर्थ हुने) भएको महशुस गर्नु भएको छ ?</b>	0	1	2	3	4
13. Been jumpier, more easily startled (for example, when someone walks up behind you)? <b>१३. के तपाईं जुरुक्क उठ्ने लिने वा त्यसै भस्किने (उदाहरणका लागि जब कोही मानिस तपाईंको पछाडि हिड्दछ) खालको हुनु भएको थियो ?</b>	0	1	2	3	4

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

**१४. साधारणतया जीवनमा यस्तो हुन्छु भन्ने के तपाईंलाई लाग्दछ :**

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

आफ्नो वाटोमा आइपर्ने कुनै पनि कुरा लाई सम्हाल्ने (सामाना गर्न ) सक्ने .....1

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

आफ्नो वाटोमा आइ पर्ने अधिकांश कुराहरुलाई सम्हाल्न (सामाना गर्न) सक्न .....2

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

केही कुराहरुलाई सम्हाल्न (सामाना गर्न ) सक्ने तर अरु धेरै कुराहरुको सामाना गर्ने नसक्न .....3

Unable to cope with most things

धेरैजसो कुराहरुलाई सामाना गर्न नसक्न.....4

Unable to cope with anything

कुनै पनि कुराहरुलाई सामाना गर्न नसक्न.....5

**ADD TOTAL SCORE OF ITEMS 1-14: \_\_\_\_\_**

ID #/ परिचयपत्र नम्बर : \_\_\_\_\_

DATE/ मिति :        /        /

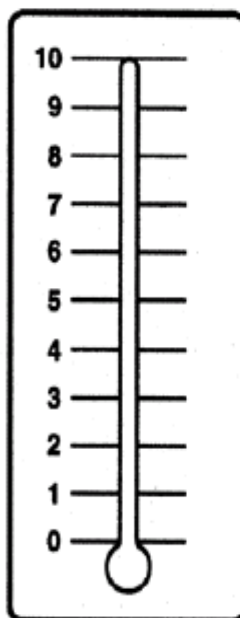
15.  
१५.

## Distress Thermometer

वेचैन (डिस्ट्रेस) मापन थर्मोमिटर

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

पहिला : तपाईंले भोगि रहनु भएको वेचैनलाई राम्ररी वर्णन गर्नको लागि आज लगायत गत हप्ता तपाईंले अनुभव गरि रहनु भएको वेचैनलाई नम्बर (० देखि १० सम्म) मा कृपया चिन्ह लगाउनुहोस् ।



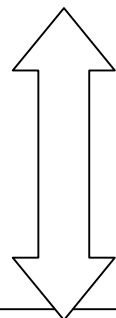
**Extreme distress**

अत्याधिक वेचैन  
भएको

**No distress**

वेचैन नभएको

"I feel as bad as I  
ever have"  
“मलाई पहिले कहिले  
नलागेको नराम्रो  
लागेको छ, ”



"Things are good"  
“कुराहरु राम्रा हुदैछन्”

### SCORING

Screening is **POSITIVE** if:

1. Total score of items 1 to 14 is  $\geq 12$  OR
2. Distress Thermometer is  $\geq 5$

Self Administered: \_\_\_\_\_

Not Self-Administered: \_\_\_\_\_

**CIRCLE ONE:**

**SCREEN NEGATIVE**

**SCREEN POSITIVE  
REFER FOR SERVICES**