

## **RHS-15 küsimustiku (2013)\* eestikeelne viitedokument**

Juhis: Palun märkige, kui tülikas on kirjeldatud sümptom Teie jaoks olnud viimase kuu jooksul, kasutades selleks iga sümptomi kõrval olevat skaalat. Kui sümptom ei ole Teile viimase kuu jooksul tülikas olnud, märkige vastus „Üldse mitte“.

Skaala: Üldse mitte - Natuke - Mõõdukalt - Üsna palju - Väga palju.

### SÜMPTOMID:

1. Lihas-, luu-, liigesevalu
2. Valdav morn, kurb või kehv enesetunne
3. Ülemõtlemine, liiga palju mõtteid
4. Abitusetunne
5. Ootamatu hirmu tundmine ilma põhjusega
6. Minestustunne, pearinglus või nõrkus
7. Sisemine närvilisus, või värisemine
8. Rahutu olek, tunne, et ei suuda paigal püsida
9. Kergesti nutma

Järgnevad sümptomid võivad olla seotud sõja või migratsiooni põhjustatud traumeerivate kogemustega. Kui palju Sa oled viimastel kuudel:

10. Traumati uuesti kogunud; käitunud või tundnud nagu see juhtuks uuesti?
11. Kogunud FÜÜSILISI reaktsioone (näiteks ootamatu higistamine, kiired südamelöögid), kui miski tuletab traumat meelde?
12. Tundnud ennast emotsionaalselt tuimana (näiteks oled kurb, aga ei suuda nutta, või ei suuda tunda armastavaid tundeid)?
13. Kergemini ehmunud (näiteks kui keegi Sulle selja tagant läheneb)?

14. Tõmba sobilikuiemale vastusele ring ümber. Kas Sa tunned, et Sa:

- oled suuteline ükskõik millega toime tulema
- oled suuteline toime tulema enamus asjadega
- oled suuteline toime tulema mõne asjaga, mõnega mitte
- ei ole suuteline toime tulema enamike asjadega
- ei ole suuteline toime tulema mitte millegagi

15. Düstressi termomeeter. Palun tõmba ring ümber numbrile, mis kõige paremini kirjeldab, kui palju oled Sa viimase nädala jooksul, sealhulgas ka täna, kogunud düstressi:

10 – äärmiselt kõrge düstress „Ma pole kunagi varem ennast nii halvasti tundnud“

0 – ei ole üldse düstressi „Kõik on hästi“

HINNANG: Triaaži tulemus on positiivne kui:

1. Küsimuste 1-14 tulem on samaväärne või suurem kui 12.
2. Düstressi termomeeteri tulem on samaväärne või suurem kui 5.

\*Refugee Health Screener-15 English version, © 2013 Pathways to Wellness: Integrating Refugee Health and Well-Being

Pathways to Wellness: Integrating Refugee Health and Well-Being is a project of Lutheran Community Services Northwest, Asian Counseling and Referral Service, Public Health Seattle & King County, and Michael Hollifield, M.D. of Pacific Institute for Research & Evaluation. For more information, please contact The Pathways Project at 206-816-3253 or [pathways@lcsnw.org](mailto:pathways@lcsnw.org).

