



PATHWAYS TO WELLNESS

Integrating Refugee Health and Well-Being

Refugee Health Screener-15 (RHS-15) Burmese Version

Bilingual versions of the RHS-15 have been translated by an iterative process involving experts in the field, professional translators, and members of the refugee community so that each question is asked correctly according to language and culture. The English text is provided for reference only; using the English alone negates the sensitivity of this instrument.

DEMOGRAPHIC INFORMATION

Name: _____ Date of Birth: _____

Gender: _____ Date of Arrival: _____ Health ID: _____

Administered by: _____ Date of Screen: _____

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

© 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.

လမ်းညွှန်ချက်များ - ရောဂါပြုလက္ခဏာတစ်ခုစီ၏ဘေးတွင်ရှိသည့် ဇယားပြကော်လံကိုအသုံးပြုပြီးသင့်ကိုလွန်ခဲ့သည့်လတွင် မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာစုက မည်မျှအဆင့်အထိအနှောင့်အယှက်ပေးခဲ့သည်ကိုကျေးဇူးပြု၍တင်ပြပါ။ သင့်လျော်သောအကွက်ထဲတွင်အမှတ်ရေးခြစ်ပေးပါ။ သင့်ကိုသင့်ရောဂါပြုလက္ခဏာ ကလွန်ခဲ့သည့်လ တွင် အနှောင့်အယှက်မပေးခဲ့လျှင်၊ “လုံးဝမရှိ” ကိုဝိုင်းပါ။

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.”

					
ရောဂါလက္ခဏာများ SYMPTOMS	လုံးဝမရှိ NOT AT ALL	အနည်းငယ် A LITTLE BIT	အသင့်အတင့် MODERATELY	နည်းနည်းများ QUITE A BIT	အလွန်များ EXTREMELY
၁။ ကြွက်သား၊ အရိုး၊ အဆစ် နာခြင်း 1. Muscle, bone, joint pains	၀ 0	၁ 1	၂ 2	၃ 3	၄ 4
၂။ စိတ်ဝင်ကျ၊ ဝမ်းနည်း၊ သို့မဟုတ် ဝမ်း နည်းကြေကွဲမှုများ အများအားဖြင့်စားရခြင်း။ 2. Feeling down, sad, or blue most of the time	၀ 0	၁ 1	၂ 2	၃ 3	၄ 4
၃။ အလွန်စဉ်းစားခြင်း သို့မဟုတ် အတွေးများခြင်း 3. Too much thinking or too many thoughts	၀ 0	၁ 1	၂ 2	၃ 3	၄ 4
၄။ ကူညီမှုမရှိတော့ဟုခံစားရခြင်း 4. Feeling helpless	၀ 0	၁ 1	၂ 2	၃ 3	၄ 4
၅။ အကြောင်းမရှိပဲရုတ်တရက်ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သည် 5. Suddenly scared for no reason	၀ 0	၁ 1	၂ 2	၃ 3	၄ 4
၆။ သတိမေ့မျောခြင်း၊ မူးနောက်ရီဝေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်း 6. Faintness, dizziness, or weakness	၀ 0	၁ 1	၂ 2	၃ 3	၄ 4
၇။ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ချောက်ခြားခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ် တွင်း၌တုန်ရီခြင်း 7. Nervousness or shakiness inside	၀ 0	၁ 1	၂ 2	၃ 3	၄ 4
၈။ ဂဏာမငြိမ်သလိုခံစားရခြင်း၊ နေထိုင်ထိုင်မသာဖြစ်ခြင်း 8. Feeling restless, can't sit still	၀ 0	၁ 1	၂ 2	၃ 3	၄ 4
၉။ အငိုလွယ်ခြင်း 9. Crying easily	၀ 0	၁ 1	၂ 2	၃ 3	၄ 4

Developed by the Pathways to Wellness project and generously funded by Robert Wood Johnson Foundation, Bill and Melinda Gates Foundation, United Way of King County, Medina Foundation, The Seattle Foundation, Boeing Employees Community Fund and M.J. Murdock Charitable Trust.

© 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.

အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများမှာ စစ်ပွဲများနှင့်ပြောင်းရွှေ့စဉ်ကရလာသော ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အတွေ့အကြုံများနှင့်ပတ်သက်သော အတွေ့အကြုံများ ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သည့်လတွင်-

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

ရောဂါလက္ခဏာများ SYMPTOMS	 လုံးဝမရှိ NOT AT ALL	 အနည်းငယ် A LITTLE BIT	 အသင့်အတင့် MODERATELY	 နည်းနည်းများ QUITE A BIT	 အလွန်များ EXTREMELY
၁၀။ သင့် ကိုယ်/စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ် ရပ်များနှင့်ပတ်သက် သည့်အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်ဖြစ်ပျက်သလိုမျိုးမြင်တွေ့ ရသလား သို့မဟုတ် ခံစားခဲ့ရပါသလား။	၀	၁	၂	၃	၄
10. Had the experience of reliving the trauma; acting or feeling as if it were happening again?					
၁၁။ သင့် ကိုယ်/စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုဖြ ဖ်ရပ်များ ပြန်တွေးမိ သည့်အခါ သင့် ခန္ဓာကိုယ်တုံ့ပြန်မှု (ဥပမာ - ဇောချွေးပြန်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်) တစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့ပါသလား။	၀	၁	၂	၃	၄
11. Been having physical reactions (for example, break out in a sweat, heart beats fast) when reminded of the trauma?					
၁၂။ သင်ခံစားမှုမရှိသကဲ့သို့အရမ်းဝမ်းနည်းကြေကွဲ (ဥပမာ - ဝမ်းနည်းပေမယ့်ငိုလိုမရ၊ ချစ်စိတ်မပေါ်လာ မှု) ရသလိုမျိုးခံစားမိခဲ့သလား။	၀	၁	၂	၃	၄
12. Felt emotionally numb (for example, feel sad but can't cry, unable to have loving feelings)?					
၁၃။ သင်လန့်ခုန် သို့မဟုတ် လန့်ဖျပ်လွယ်ခဲ့သလား။ (ဥပမာ၊ သင်လမ်းလျှောက်နေစဉ် တစ်ဦးဦး က သင့်နောက်ဘက်မှနေ၍ပုတ်လိုက်ခြင်း)	၀	၁	၂	၃	၄
13. Been jumpier, more easily startled (for example, when someone walks up behind you)?					

၁၄။ အောက်ပါအဖြေများမှ အကောင်းဆုံးအဖြေတစ်ခုကို ဝိုင်းထားပါ။ သင်အောက်ပါကဲ့သို့ခံစားရသည်-

14. Circle the one best response below. Do you feel that you are:

မည်သည့်အရာမဆိုကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း (ရင်ဆိုင်) နိုင်သည် Able to handle (cope with) anything	၀ 0
အများအားဖြင့်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း (ရင်ဆိုင်) နိုင်သည် Able to handle (cope with) most things	၁ 1
ကျွန်ုပ်တို့သိသောအရာအချို့ကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း (ရင်ဆိုင်) နိုင်ပေမယ့်အခြားအရာတစ်ချို့ကို မရင်ဆိုင်နိုင်ပါ။ Able to handle (cope with) some things, but not able to cope with other things	၂ 2
ကျွန်ုပ်တို့သိသောအရာများကိုအများအားဖြင့်မရင်ဆိုင်နိုင်ပါ။ Unable to cope with most things	၃ 3
ကျွန်ုပ်တို့သိသောအရာမည်သည့်အရာမဆိုမရင်ဆိုင်နိုင်ပါ။ Unable to cope with anything	၄ 4

Add Total Score of items 1-14

၁၅။ စိတ်ဖိစီးမှုတိုင်းသာမီမီတာ ၁၅။

15. Distress Thermometer

လွန်ခဲ့သောအပတ်မှ ယနေ့အ တွင်း သင့်ခံစားခဲ့ရသော သင့်စိတ်သောက နှင့်အနီးစပ်ဆုံးကိုကညီသောနံပါတ်ကို ဖော် ပြပါအတိုင်း (၀ မှ ၁၀) အတွင်းဝိုင်းပေးပါ။

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

SCORING SCREENING IS POSITIVE IF: ① ITEMS 1-14 IS ≥ 12 OR ② DISTRESS THERMOMETER IS ≥ 5 CHECK ONE: ☐ POSITIVE ☐ NEGATIVE☐ SELF-ADMINISTERED☐ NOT SELF-ADMINISTERED