

**Pakibasa ang bawat isa sa mga sumusunod na pahayag ng DOMAIN NG BUHAY at bilugan ang sagot na pinakakatulad mo:**

<b>KALUSUGAN/KALUSUGAN NG ISIP</b>	<b>Hindi, Hindi Talaga</b>	<b>Medyo</b>	<b>Oo, Talaga</b>	<b>N/A</b>		
1. Alam ko kung paano panatilihin ang mga serbisyo sa akin sa kalusugan ng isip, o ipagpatuloy ang mga ito muli.	1	2	3	4	5	N/A
2. Alam ko kung paano kumuha ng kopya ng file ko kung kailangan ko ng isa.	1	2	3	4	5	N/A
3. Alam ko kung anong mga problema ang mayroon ako at kung paano makakuha ng tulong na kailangan ko.	1	2	3	4	5	N/A
4. Alam ko kung paano maghanap ng therapist o doktor at kung paano kumuha ng appointment.	1	2	3	4	5	N/A
5. Alam ko ang mga pangalan ng mga gamot na iniinom ko.	1	2	3	4	5	N/A
6. Alam ko at masasabi ko kung bakit ako umiinom ng mga gamot.	1	2	3	4	5	N/A
7. Alam ko kung paano makakuha ng higit pa sa gamot ko para hindi ako maubusan.	1	2	3	4	5	N/A
8. Alam ko kung paano humingi ng tulong kung may problema ako sa droga o alkohol.	1	2	3	4	5	N/A
9. Alam ko kung ano ang pwedeng gawin ng pag-inom ng ilegal na droga, alkohol o paninigarilyo sa katawan ko.	1	2	3	4	5	N/A
10. Maaari kong ipaliwanag ang mga side effect na maaaring idulot ng mga gamot ko.	1	2	3	4	5	N/A
11. Nagpapakita ako ng angkop na pagpipigil sa sarili.	1	2	3	4	5	N/A
12. Alam ko ang ilang bagay na magagawa ko para harapin ang stress.	1	2	3	4	5	N/A
13. Alam ko kung paano ko mapipigilan ang pagbubuntis at mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik.	1	2	3	4	5	N/A
<b>AKSYON/KOMENTO:</b> _____						

<b>KASANAYANG PANLIPUNAN</b>	<b>Hindi, Hindi Talaga</b>	<b>Medyo</b>	<b>Oo, Talaga</b>	<b>N/A</b>		
1. Sa libreng oras ko, nakahanap ako ng isang bagay na hindi nagdudulot sa akin ng problema.	1	2	3	4	5	N/A
2. Mayroon akong mga positibong aktibidad sa libreng oras na tinatamasa ko.	1	2	3	4	5	N/A
3. Kasama ako sa aktibidad ng grupo (sports, grupo ng kabataan, atbp.).	1	2	3	4	5	N/A
4. Kaya kong ipaliwanag ang nararamdaman ko.	1	2	3	4	5	N/A
5. Kaya kong pamahalaan ang mga bagay na nagpapagalit sa akin nang hindi sumisigaw, namamalo, o masira ang mga bagay.	1	2	3	4	5	N/A
6. Pinag-uusapan ko ang mga problema sa mga kaibigan/pamilya.	1	2	3	4	5	N/A
7. Handa akong tulungan ako ng pamilya o mga kaibigan ko.	1	2	3	4	5	N/A
8. May mga kaibigan akong kaedad ko.	1	2	3	4	5	N/A
9. Alam ko kung paano maging magalang sa iba.	1	2	3	4	5	N/A
10. Nagagawa kong ipakilala ang sarili ko sa mga bagong tao.	1	2	3	4	5	N/A
11. Alam ko kung paano maging isang mabuting tagapakinig, at magtanong kapag kailangan kong mas maunawaan.	1	2	3	4	5	N/A
12. Alam ko ang ilang paraan na makakatulong ako sa iba na nakatira malapit sa akin.	1	2	3	4	5	N/A
13. Kaya kong ipaliwanag ang sarili kong kultura.	1	2	3	4	5	N/A
<b>AKSYON/KOMENTO:</b> _____						

County ng San Diego - CMHS

**Kliyente:** \_\_\_\_\_

**InSyst #:** \_\_\_\_\_

**Programa:** \_\_\_\_\_

**PAGTATASA SA SARILI SA TRANSISYON NG KABATAAN**

<b>MGA KASANAYAN SA PANG-ARAW-ARAW NA PAMUMUHAY</b>	<b>Hindi,</b>		<b>Medyo</b>	<b>Oo,</b>		<b>N/A</b>
	<b>Hindi Talaga</b>			<b>Talaga</b>		
1. Alam ko kung sino ang tatawagan kapag may emergency.	1	2	3	4	5	N/A
2. Pinapanatili kong malinis ang ngipin at katawan ko.	1	2	3	4	5	N/A
3. Marunong akong maglaba.	1	2	3	4	5	N/A
4. Pinananatili kong malinis ang kwarto ko.	1	2	3	4	5	N/A
5. Alam ko kung paano bumili ng mga bagay sa grocery store.	1	2	3	4	5	N/A
6. Marunong akong magluto ng sarili kong pagkain.	1	2	3	4	5	N/A
7. Alam ko kung anong mga pagkain ang dapat kong kainin para mapanatili akong malusog.	1	2	3	4	5	N/A
8. Alam ko kung paano kumuha ng lisensya sa pagmamaneho o California I.D.	1	2	3	4	5	N/A
9. Alam ko kung paano sumakay sa mga bus o iba pang pampublikong transportasyon.	1	2	3	4	5	N/A
10. Kaya kong magbigay ng direksyon sa kung saan ako nakatira.	1	2	3	4	5	N/A
11. Kaya kong alagaan ang sarili ko kung ako ay may sakit o nasaktan, at alam ko kung saan ako hihingi ng tulong.	1	2	3	4	5	N/A
12. Alam ko kung paano ayusin ang isang bagay sa bahay kung sira ito.	1	2	3	4	5	N/A
13. Alam ko kung ano ang maaaring hindi ligtas sa tahanan ko at kung paano ito ayusin.	1	2	3	4	5	N/A
14. Alam ko kung paano maghanap ng matitirhan.	1	2	3	4	5	N/A
<b>AKSYON/KOMENTO:</b> _____						

<b>PINANSIYAL</b>	<b>Hindi,</b>		<b>Medyo</b>	<b>Oo,</b>		<b>N/A</b>
	<b>Hindi Talaga</b>			<b>Talaga</b>		
1. Alam ko kung paano pamahalaan ang pera ko para lagi kong mabayaran ang mga bayarin ko.	1	2	3	4	5	N/A
2. Alam ko kung paano magsulat ng tseke, gumamit ng credit card o debit card, at alam ko kung paano magbayad gamit ang cash at ibalik ang tamang sukli.	1	2	3	4	5	N/A
3. Alam ko kung paano magpasya kung ano ang unang bibilhin kung gusto ko ng maraming bagay at walang sapat na pera para dito.	1	2	3	4	5	N/A
4. Kaya kong ipaliwanag ang mabuti at masamang punto ng pagbili nang pautang.	1	2	3	4	5	N/A
<b>AKSYON/KOMENTO:</b> _____						

<b>PANG-EDUKASYON/BOKASYONAL</b>	<b>Hindi,</b>		<b>Medyo</b>	<b>Oo,</b>		<b>N/A</b>
	<b>Hindi Talaga</b>			<b>Talaga</b>		
1. Alam ko kung ano ang tumutulong sa akin na matuto ng mga bagong bagay.	1	2	3	4	5	N/A
2. Alam ko kung ano ang gusto kong gawin.	1	2	3	4	5	N/A
3. Alam ko kung saan ako magaling.	1	2	3	4	5	N/A
4. Alam ko kung ano ang mga layunin ko sa edukasyon.	1	2	3	4	5	N/A
5. Alam ko kung paano maabot ang mga layunin ko sa edukasyon.	1	2	3	4	5	N/A
6. Alam ko kung anong uri ng trabaho o karera ang gusto kong makamit.	1	2	3	4	5	N/A
7. Kaya kong ipaliwanag ang edukasyon at/o pagsasanay na kailangan para sa mga opsyon ko sa karera.	1	2	3	4	5	N/A
8. Kaya kong malaman kung anong mga uri ng aktibidad/klase ang iniaalok ng isang organisasyon.	1	2	3	4	5	N/A
9. Alam kong ang pagpunta sa trabaho sa tamang oras araw-araw ay napakahalaga, at magagawa ko ito.	1	2	3	4	5	N/A
10. Nagagawa ko ang trabaho sa tamang oras.	1	2	3	4	5	N/A
11. Sinusunod ko ang mga direksyon mula sa superbisor/guro ko.	1	2	3	4	5	N/A
<b>AKSYON/KOMENTO:</b> _____						

**TITINGNAN NG MGA KAWANI ANG MGA TAGUBILIN TUNGKOL SA MGA BAGAY NA DAPAT TUGUNAN.**

County ng San Diego - CMHS

**Kliyente:** \_\_\_\_\_

**InSyst #:** \_\_\_\_\_

**Programa:** \_\_\_\_\_

**PAGTATASA SA SARILI SA TRANSISYON NG KABATAAN**