


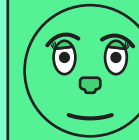
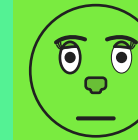
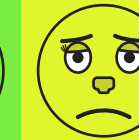
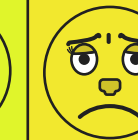


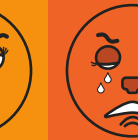




ਦਰਦਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ Pain Diary

ਆਟੋਸੋਮਲ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ for Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease (ADPKD)

▶ ਅਕਸਰ ਡਾਕਟਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ 1-10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਦਰਦ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ 0 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਅਤੇ 10 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ। ਇਸ ਪੈਮਾਨੇ ਤੋਂ ਇਨ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ /ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਗਰਾਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦਾ ਦਰਜਾ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

											
ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ	0 ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ	1-2 ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਦਰਦ		3-5 ਸਹਿਣ ਜੋਗੀ ਦਰਦ		6-7 ਤੇਜ਼ ਦਰਦ		8-9 ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ		10 ਨਾ ਸਹਿਣਯੋਗ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ	
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਤੇ ਅਸਰ	ਨਾਰਮਲ ਜੀਵਨ										ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
<ul style="list-style-type: none"> ਕੰਮ/ਵਲੰਟੀਅਰ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੋਸ਼ਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਰਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕੰਮ/ਵਲੰਟੀਅਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 8 ਘੰਟੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੀਮਤ ਪਰਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕੰਮ/ਵਲੰਟੀਅਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਘੰਟੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 1 ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੈ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕੰਮ/ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਘੰਟੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਰੱਖੋ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕੰਮ/ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੁੱਝ ਸੀਮਤ ਘੰਟੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਸੀਮਤ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕੰਮ/ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਵ ਘੰਟੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘਰ ਵਿਚ ਬੋਝਾ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰੋ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਦਿਨ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਰਗਰਮੀ ਰੱਖੋ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕੰਮ/ਵਲੰਟੀਅਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰੇ ਪਰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਹੀਂ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਵੇਰੇ ਪੂਰੇ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਘਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮੀ ਰੱਖੋ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 	<ul style="list-style-type: none"> ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੋ ਪਰ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੋ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ 	<ul style="list-style-type: none"> ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਆੱਧਾ ਦਿਨ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੇਉਮੀਦ ਅਤੇ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ 	

[Link to references](#)

ਦਰਦਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ Pain Diary

ਆਟੋਸੋਮਲ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ for Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease (ADPKD)

ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਟਾਈਮ	ਦਰਦ ਦਾ ਦਰਜਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ (0-10) * 1 ਨੰਬਰ ਪੰਨੇ ਤੇ ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਵਰਣਨ ਦੇਖੋ	ਦਰਦ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ)	ਦਰਦ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ? ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ? (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਰਾਮ, ਵਰਜਸ਼, ਖਿਚਾਅ)		ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਇਆ? ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ?
				ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ	ਦਵਾਈਆਂ (ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ)	

ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਟਾਈਮ	ਦਰਦ ਦਾ ਦਰਜਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ (0-10) * 1 ਨੰਬਰ ਪੰਨੇ ਤੇ ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਵਰਣਨ ਦੇਖੋ	ਦਰਦ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ)	ਦਰਦ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ? ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ? (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਰਾਮ, ਵਰਜਸ਼, ਖਿਚਾਅ)		ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਇਆ? ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ?
				ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ	ਦਵਾਈਆਂ (ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ)	

ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਟਾਈਮ	ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਨੋਟ ਜਾਂ ਸਵਾਲ

ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਟਾਈਮ	ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਨੋਟ ਜਾਂ ਸਵਾਲ