疼痛日記 Pain Diary

適用於自體顯性多囊性腎病 for Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease (ADPKD)

BCRenal
Provincial Health Services Authority

▶ 醫生一般請病人用 1 至 10 來形容疼痛的程度，0 是沒有痛，10 是極度痛楚。此評分系統也描述疼痛如何影響您的生活質素及/或完成日常活動的能力。您可以利用此疼痛日記的訊息圖來決定如何為自己的疼痛評分。

疼痛程度	0 沒有痛	1-2 輕度疼痛			3-5 中度疼痛		6-7 嚴重疼痛		8-9 非常嚴重疼痛		10 無法忍受的痛
對生活質素的影響	正常生活質素										不能做任何事
	• 每日工作／做義工、正常活動 • 工作以外有社交生活 • 積極參與家庭生活	• 每日8小時工作／做義工、保持有活動 • 在外參與有限的社交活動 • 參與家庭生活	• 每日最少6小時工作／做義工 • 有精神計劃每週有一次社交活動 • 在週末保持活躍	• 每日工作／做義工數小時 • 每日最少5小時保持活躍 • 週末時做簡單的活動	• 每日工作／做義工的時數不多 • 週末時參加有限的社交活動	• 工作／做義工的時數極少 • 在家中做簡單家務 • 在家以外的活動極少，每星期兩次	• 不能工作／做義工 • 能勉強完成家中日常的職責，但感到吃力 • 沒有在外的活動	• 早上有更衣 • 在家中極少活動 • 透過電話、電郵跟朋友聯絡	• 會下床但沒有更衣 • 全日留在家中	• 最少有半日時間是在床上 • 沒有接觸外面世界	• 全日在床上 • 對生命感到無望和無助

參考資料連線

疼痛日記 Pain Diary

適用於自體顯性多囊性腎病 for Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease (ADPKD)

BCRenal
Provincial Health Services Authority

日期和時間	疼痛和對生活質素影響的評分 (0-10) *見第一頁的圖像和說明	描述疼痛情況（例如痛在哪裡？是怎樣的感覺？維持多久？）	觸發疼痛的原因是什麼？	您如何治理它？試用過什麼非藥物的方法？（例如休息、做運動、伸展運動）		經治理後感覺如何？做什麼有幫助？什麼沒有幫助？
				非藥物	藥物（如須使用）	

日期和時間	疼痛和對生活質素影響的評分 (0-10) *見第一頁的圖像和說明	描述疼痛情況 (例如痛在哪裡？是怎樣的感覺？維持多久？)	觸發疼痛的原因是什麼？	您如何治理它？試用過什麼非藥物的方法？(例如休息、做運動、伸展運動)		經治理後感覺如何？做什麼有幫助？什麼沒有幫助？
				非藥物	藥物 (如須使用)	

日期和時間	意見、筆記或問題

日期和時間	意見、筆記或問題