

擊退癌疲憊，癌症治療不Delay！



癌因性疲憊症 評估與記錄

表達出來
讓疲憊獲得改善和治療

認識癌因性疲憊症



癌因性疲憊症非常普遍，高達92%的癌症病人都有疲憊的困擾。任何一種癌症、治療方式、治療藥劑、治療階段，都有可能發生癌因性疲憊症。

疲憊不等於疾病惡化或治療無效，也不是癌症治療過程中的必然現象，請不要害怕說出您的不適，勇於表達才能及時處理。

癌因性疲憊症可透過治療緩解，或至少不再持續惡化。您可以很簡單的測量和表達疲憊。癌因性疲憊症需要您的參與、配合，如有任何疑問，請隨時向醫護人員求助。

溝通

良好的溝通是有效治療癌因性疲憊症的第一步。只有您最清楚了解自己，如果您有疲憊相關問題，請充分向醫護人員反應。

評估

醫護人員必須了解您的疲憊，才能有效給您治療，例如他們要知道您疲憊的程度，疲憊持續了多久，還有疲憊對您的生活、工作、學習或治療的影響等。

治療方式

用非藥物和藥物來治療癌因性疲憊很常見，亦是臨床有效的治療方式。醫生會視您的需要，為您選擇最適合的方式、藥物及劑量。有些藥物是用吃的，要天天吃，也有些藥物是用注射的，像黃耆多醣注射劑，須定期施打。

評估癌因性疲憊症常用的量表

您可以用下頁的表格篩檢、評估和記錄，複診時醫師就知道該如何給您治療。

1 第10版國際疾病分類癌因性疲憊症準則

請問您是否在最近一個月有至少兩週的期間，每天或幾乎每天都出現以下症狀？請勾選有的症狀。

A1 感到明顯疲累、缺少活力、或需要多休息，且與近期活動程度不成比例

A2 感到全身虛弱沉重

A3 感到很難集中精神或注意力

A4 感到平常習慣做的事都變得乏味而不想去做

A5 感到難以入睡、睡得不安穩、早起有困難、或是睡得太多

A6 感到睡覺起來還是覺得疲累，精神沒有恢復

A7 感到做什麼事情都必須經過一番掙扎，勉強自己去做

A8 因為疲累而感到悲傷、失意、或煩躁

A9 因為疲累不堪而事情做一半就做不下去了

A10 感到記性變差

A11 只要做了費力的事，就會感到病懨懨、不舒服

且這些症狀:

B 疲累不堪的感覺會干擾到職場工作、家務處理、或人際互動

C 病歷、身體檢查、或生化檢查有紀錄顯示疲憊症狀為癌症或癌症治療所引起

D 疲憊症狀不是由精神相關疾病所引起的

我們大多數人在一生中會有感到非常疲倦或疲勞的時候。在過去一星期內，您有沒有感受到異常疲倦或疲勞？

有 沒有

1. 請評分您的疲憊（疲倦、勞累），請圈選一個最能形容您**現在**疲勞程度的數字。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
沒有疲憊 您能想像最嚴重的疲憊

2. 請評分您的疲憊，請圈選一個最能形容您在過去**24小時平均**的疲勞程度。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
沒有疲憊 您能想像最嚴重的疲憊

3. 請評分您的疲憊，請圈選一個最能形容您在過去**24小時最嚴重**的疲勞程度。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
沒有疲憊 您能想像最嚴重的疲憊

4. 請圈選一個最能形容您在過去24小時的疲勞程度如何干擾到您的活動。

A. 一般活動

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
沒有干擾 完全受到干擾

B. 情緒

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
沒有干擾 完全受到干擾

C. 步行能力

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
沒有干擾 完全受到干擾

D. 一般工作 (包括日常家務及在家以外的工作)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
沒有干擾 完全受到干擾

E. 與其他人的關係

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
沒有干擾 完全受到干擾

F. 享受生命

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
沒有干擾 完全受到干擾



以0分為沒有疲憊，10分為想像中最嚴重的疲憊，請您根據自身疲憊的感覺指出對應的疲憊分數。或選擇最能代表您疲憊狀態的圖像及其對應的分數。

疲憊日誌

每天規律的評估、記錄疲憊分數或處置方法，這些資料有助您的醫療團隊更有效的提供處置方案。

		非藥物處置	藥物處置
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			

		非藥物處置	藥物處置
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			

♥ 貼心小叮嚀 ♥

遵照醫護人員的指示，配合治療方式調整生活，按時複診，如果藥物的幫助不大，或是有副作用，請告訴醫護人員。請記住，您的疲憊是可以緩解的！



以0分為沒有疲憊，10分為想像中最嚴重的疲憊，請您根據自身疲憊的感覺指出對應的疲憊分數。或選擇最能代表您疲憊狀態的圖像及其對應的分數。

疲憊日誌

每天規律的評估、記錄疲憊分數或處置方法，這些資料有助您的醫療團隊更有效的提供處置方案。

		非藥物處置	藥物處置
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			

		非藥物處置	藥物處置
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			

想一想、寫一寫對疲憊改善的想法



以0分為沒有疲憊，10分為想像中最嚴重的疲憊，請您根據自身疲憊的感覺指出對應的疲憊分數。或選擇最能代表您疲憊狀態的圖像及其對應的分數。

疲憊日誌

每天規律的評估、記錄疲憊分數或處置方法，這些資料有助您的醫療團隊更有效的提供處置方案。

		非藥物處置	藥物處置
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			

		非藥物處置	藥物處置
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			

想一想、寫一寫對疲憊改善的想法



以0分為沒有疲憊，10分為想像中最嚴重的疲憊，請您根據自身疲憊的感覺指出對應的疲憊分數。或選擇最能代表您疲憊狀態的圖像及其對應的分數。

疲憊日誌

每天規律的評估、記錄疲憊分數或處置方法，這些資料有助您的醫療團隊更有效的提供處置方案。

		非藥物處置	藥物處置
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			

		非藥物處置	藥物處置
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			

想一想、寫一寫對疲憊改善的想法



以0分為沒有疲憊，10分為想像中最嚴重的疲憊，請您根據自身疲憊的感覺指出對應的疲憊分數。或選擇最能代表您疲憊狀態的圖像及其對應的分數。

疲憊日誌

每天規律的評估、記錄疲憊分數或處置方法，這些資料有助您的醫療團隊更有效的提供處置方案。

		非藥物處置	藥物處置
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			

		非藥物處置	藥物處置
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			

想一想、寫一寫對疲憊改善的想法



以0分為沒有疲憊，10分為想像中最嚴重的疲憊，請您根據自身疲憊的感覺指出對應的疲憊分數。或選擇最能代表您疲憊狀態的圖像及其對應的分數。

疲憊日誌

每天規律的評估、記錄疲憊分數或處置方法，這些資料有助您的醫療團隊更有效的提供處置方案。

		非藥物處置	藥物處置
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			

		非藥物處置	藥物處置
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			
日期		<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠衛生 <input type="checkbox"/> 輔助治療 <input type="checkbox"/> 心理社會措施 <input type="checkbox"/> 營養處置 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 精神刺激藥物 <input type="checkbox"/> 類固醇 <input type="checkbox"/> 黃耆多醣注射劑 <input type="checkbox"/> 中草藥藥物 <input type="checkbox"/> 其他_____
疲憊分數			

想一想、寫一寫對疲憊改善的想法



疲憊日誌
線上下載處