

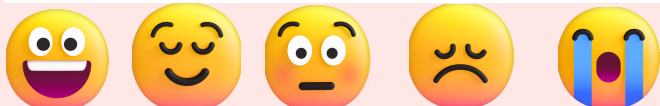
## 疼痛、疲憊、壓力量尺

本量尺適用檢測疼痛、疲憊及壓力狀況，幫助您精確表達，以獲得更適合的照護。

- 疼痛 (Numeric Rating Scale, NRS) 評估方式，用於描述自身疼痛程度；
- 疲憊分數分類 (Fatigue Severity Scale) 評估方法，用於簡單而有效地量化疲憊程度；
- DT (Distress Thermometer, 壓力溫度計) 評估方式，可簡單快速地表達自己的心理困擾和壓力程度

量尺可協助提供醫護人員了解自身疼痛、疲憊及心理健康狀況，以利醫護團隊根據變化即時調整照護方案，從而提升您的生活品質和治療效果。

	疼痛	疲憊	壓力
0分	無痛感	無疲憊	無困擾
1-3分	輕度疼痛	輕度疲憊	輕度困擾
4-6分	中度疼痛	中度疲憊	中度困擾
7-9分	重度疼痛	重度疲憊	重度困擾
10分	劇烈疼痛	極度疲憊	極度困擾



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## ★ 體重變化 ★

- 體重是需要密切關注的指標，反映您的營養狀況、治療效果及整體健康狀態。
- 體重減輕，可能是食慾不振、惡病質、治療引起的副作用（如噁心、嘔吐）、代謝需求增加，而其削弱身體免疫力，降低治療耐受性。
- 體重增加，可能是因為激素療法、情緒性飲食增加、活動量減少等，此有額外的健康風險疑慮，如高血壓等。
- 兩者皆影響整體健康和生活品質，建議每天監測一次。

\* 血糖監測：建議糖尿病人或醫師指示

## ★ 排便狀況 ★

- 便秘是指排便次數減少（通常少於每週三次），或者排便困難（如排便時需費力、便便硬塊等）。
- 腹瀉是指排便次數增多（通常每日至少三次），且便便稀軟或水狀。

## ★ 睡眠 ★

- 良好的睡眠有助於身體恢復、增強免疫系統和改善生活品質。
- 我們將睡眠分類成一覺到天亮、斷斷續續、幾乎睡不著，用以反映睡眠狀況。

# 癌症自我評估

## 與癌症共舞的勇氣

### 癌症自我評估

是自我關懷和勇敢面對人生的挑戰，用記錄自我症狀，更是積極參與自己的治療過程。

本表是為期一周之自我評估，對於評估內容詳情可至下方QR code查閱。



