Medicines diary

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ

caring @home

Symptom management for palliative patients

Punjabi

Copyright

This document is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Australia licence. To view a copy of this licence visit:

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/

© Brisbane South Palliative Care Collaborative 2018

In essence you are free to copy, distribute and transmit the work in its current form for non-commercial purposes. You must attribute the work in the manner specified by the authors. You may not alter, transform, or build on this work.

Acknowledgements

This diary was developed as part of *caring@home*, a project undertaken by a consortium of Metro South Health, operating through Brisbane South Palliative Care Collaborative (lead agency), Aged & Community Services Australia, Australian Primary Health Care Nurses Association, Flinders University (through CareSearch), Leading Age Services Australia, National Prescribing Service, Pharmaceutical Society of Australia, The Royal Australian College of General Practitioners and University of Technology Sydney.

We acknowledge and thank all the health professionals and carers who contributed to the development of this diary.

Funding statement

caring@home is funded by the Australian Government, Department of Health.

Suggested reference

Brisbane South Palliative Care Collaborative. *Medicines diary*. Brisbane: Brisbane South Palliative Care Collaborative; 2018.

Enquiries

All enquiries about this document should be directed to:

Brisbane South Palliative Care Collaborative

T: 1300 600 007

E: caringathome@health.qld.gov.au

Disclaimer

This diary has been developed specifically for use to assist carers with recording subcutaneous medicines given to the person they are caring for.

While the Brisbane South Palliative Care Collaborative has exercised due care in ensuring an accurate template for recording subcutaneous medicines in the diary, the information in the diary is a general guide only to appropriate practice, to be followed subject to the clinician's judgement and the carer's preference in each individual case.

The Brisbane South Palliative Care Collaborative does not accept any liability for any injury, loss, or damage incurred by use of, or reliance upon, the information provided within this diary.

ਕਾਪੀਰਾਈਟ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਧੀਨ ਲਾਇਸੈਂਸ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਵੇਖਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/

© Brisbane South Palliative Care Collaborative 2018

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਵਪਾਰਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਕਲ ਕਰਨ, ਇਸਦੀ ਵੰਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦਾ ਲੇਖਕ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੋਧ, ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਵਾਧਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ

ਇਹ ਡਾਇਰੀ *caring@home* ਦੇ ਭਾਗ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ *Brisbane South Palliative Care Collaborative* (ਲੀਡ ਏਜੰਸੀ), *Aged & Community Services Australia, Australian Primary Health Care Nurses Association, Flinders University (CareSearch* ਰਾਹੀਂ*), Leading Age Services Australia, National Prescribing Service, Pharmaceutical Society of Australia, The Royal Australian College of General Practitioners* ਅਤੇ *University of Technology Sydney* ਦੇ ਸੰਘ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਹੈ।.

ਅਸੀਂ ਇਸ ਡਾਇਰੀ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਨ ਪ੍ਰਗਟ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਫੰਡਿੰਗ ਬਿਆਨ

caring@home ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਰੈਫਰੈਂਸ:

Brisbane South Palliative Care Collaborative. *Medicines diary*. *ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ.* Brisbane: Brisbane South Palliative Care Collaborative; 2018.

ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਰੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਇੱਥੇ ਭੇਜੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

Brisbane South Palliative Care Collaborative

ਟੈਲੀਫੋਨ: 1300 600 007

ਈਮੇਲ: caringathome@health.qld.gov.au

ਬੇਦਾਅਵਾ

ਇਹ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ Brisbane South Palliative Care Collaborative ਨੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹੀ ਨਮੂਨਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਚਿੱਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹਰੇਕ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Brisbane South Palliative Care Collaborative ਇਸ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਇਸਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Introduction

This diary is one part of the *caring@home* package for carers.

It is used to record all subcutaneous medicines given to a person to help manage their breakthrough symptoms.

The diary:

- Allows you to keep track of all subcutaneous medicines used and how well they worked
- Helps the health care team to assess if medicines were effective and if medicines need to be changed
- Enables communications between you, the person you are caring for and the health care team about the medicines used

It is important that the diary is completed each time you give a medicine for a breakthrough symptom.

"I really liked the medicines diary. I used it to show the family what was happening when they visited. And it helped me talk to the nurse and remember what was happening."

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਡਾਇਰੀ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ *caring@home* ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ।

ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਰੀ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਈਆਂ ਹਨ
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਗਰ ਸਨ ਅਤੇ ਕੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਟੀਮ ਅਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਡਾਇਰੀ ਭਰੀ ਜਾਵੇ।

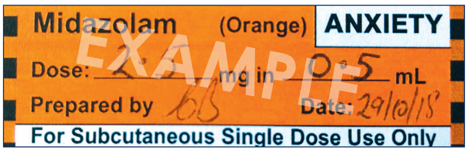
"ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਬੁਹਤ ਪਸੰਦ ਆਈ। ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ।"

Colour-coded labelling system

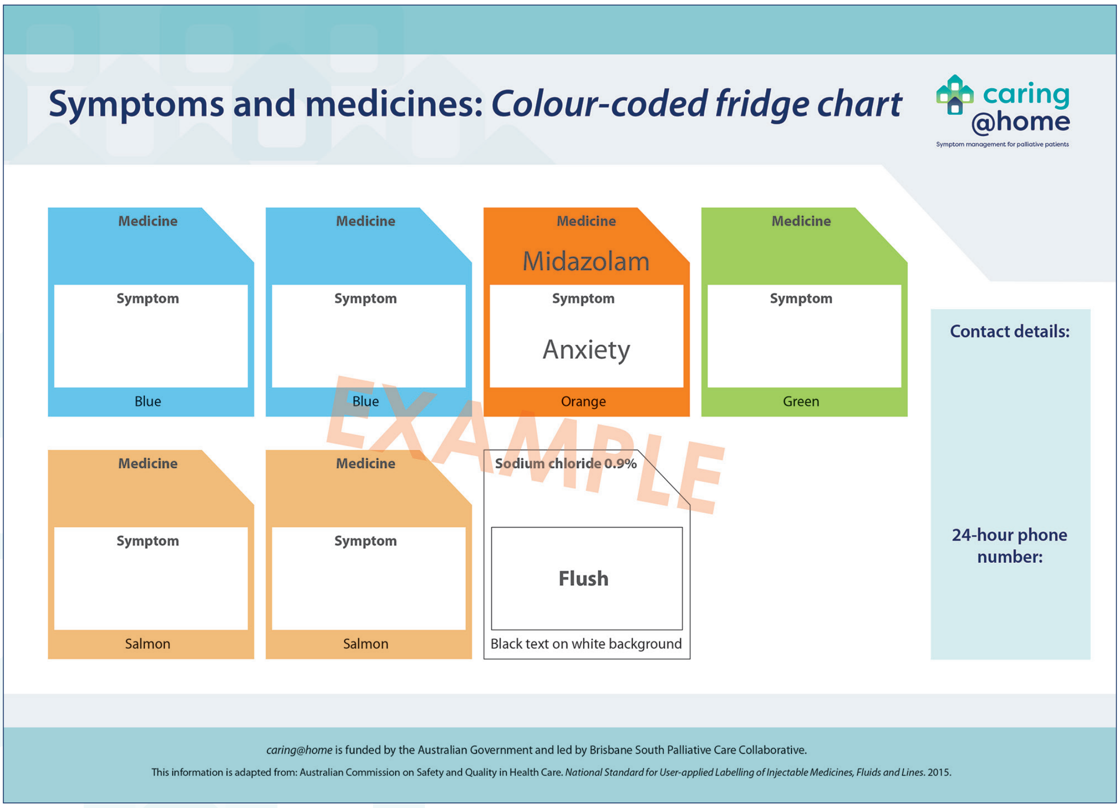
To ensure that you have selected the right medicine for a particular breakthrough symptom, always read the label on the syringe.

The colour-coded labelling system, shown below, acts as an extra safety check. It helps you to select the correct medicine for each breakthrough symptom. It includes:

- Colour-coded sticky labels for filled syringes



- Symptoms and medicines: *Colour-coded fridge chart*

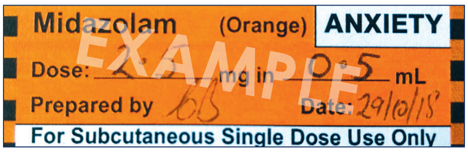


ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡਾਂ ਦੀ ਲੇਬਲਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

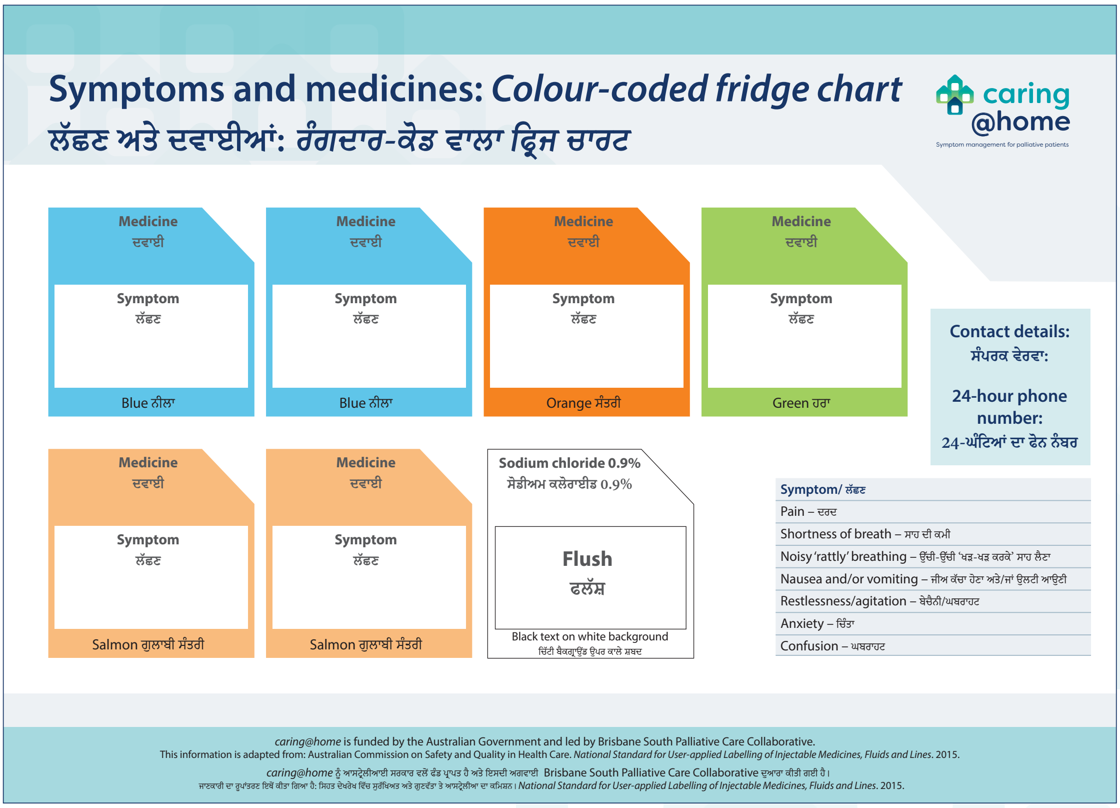
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸੇ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਚੁਣੀ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਿੰਜ ਉੱਤੇ ਲਿਖਿਆ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡਾਂ ਦੀ ਲੇਬਲਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਵਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਭਰੀਆਂ ਸਰਿੰਜ਼ਾਂ ਲਈ ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਸਟਿਕੀ ਲੇਬਲ



- ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ: ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰਿੱਜ ਚਾਰਟ



How to complete this diary

This example shows you how to complete the diary for each medicine given.

Date	Time	Medicine	Dose	Reason for medicine • Pain • Shortness of breath • Noisy 'rattly' breathing • Nausea and/or vomiting • Restlessness/agitation • Anxiety • Muddled thinking or new confusion • Other	'Before' symptom rating (0–10)	'After about 20 mins' symptom rating (0–10)	Comments/ Other things you want to note or mention
					0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = No symptom distress 10 = Worst possible symptom distress		
29/10/18	***4.30am***	***Morphine***	***2 mg***	***Shortness of breath***	***9***	***4***	***Settled and comfortable after 20 minutes***
29/10/18	***4.30am***	***Midazolam***	***2.5 mg***	***Anxiety***	***9***	***1***	

EXAMPLE

- write the **Date** here
- write the **Time the medicine is given** here
- write the **Name of the medicine given** here
- write the **Dose of the medicine given** here
- write the **Reason for giving the medicine** here
- write the **'Before' symptom distress rating** here
- write the **'After about 20 minutes' symptom distress rating** here
- write **Anything you think is important** here

ਇਸ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਇਹ ਉਦਾਹਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਲਈ ਡਾਇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨੀ ਹੈ।

ਤਰੀਕ	ਸਮਾਂ	ਦਵਾਈ	ਖੁਰਾਕ	ਦਵਾਈ ਲਈ ਕਾਰਣ • ਦਰਦ • ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ • ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ 'ਖੜ-ਖੜ ਕਰਕੇ' ਸਾਹ ਲੈਣਾ • ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ • ਬੇਚੈਨੀ/ਘਬਰਾਹਟ • ਚਿੰਤਾ • ਉਲਝੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ • ਹੋਰ	ਲੱਛਣ ਤੋਂ 'ਪਹਿਲਾਂ' ਦਾ ਦਰਜਾ (0–10)	ਲੱਛਣ ਤੋਂ 'ਕਰੀਬ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ' ਦਾ ਦਰਜਾ (0–10)	ਟਿੱਪਣੀਆਂ/ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
					0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ 10 = ਲੱਛਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਹੋਣਾ		
29/10/18	ਸਵੇਰੇ 4.30 ਵਜੇ	***Morphine***	2ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ	***9***	***4***	20 ਮਿਨਟਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ
29/10/18	ਸਵੇਰੇ 4.30 ਵਜੇ	***Midazolam***	2.5ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਚਿੰਤਾ	***9***	***1***	

ਉਦਾਹਰਨ

ਤਰੀਕ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ

ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ

ਦਿੱਤੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ

ਦਵਾਈ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਖੁਰਾਕ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ

ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ

'ਪਹਿਲਾਂ' ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਦਾ ਦਰਜਾ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ

"ਕਰੀਬ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ' ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਦਾ ਦਰਜਾ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਲੱਗੇ ਉਹ ਇੱਥੇ ਲਿੱਖੋ

ਡਾਇਰੀ

ਤਰੀਕ	ਸਮਾਂ	ਦਵਾਈ	ਖੁਰਾਕ	ਦਵਾਈ ਲਈ ਕਾਰਣ • ਦਰਦ • ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ • ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ 'ਖੜ-ਖੜ ਕਰਕੇ' ਸਾਹ ਲੈਣਾ • ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ • ਬੇਚੈਨੀ/ਘਬਰਾਹਟ • ਚਿੰਤਾ • ਉਲਝੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ • ਹੋਰ	ਲੱਛਣ ਤੋਂ 'ਪਹਿਲਾਂ' ਦਾ ਦਰਜਾ (0–10)	ਲੱਛਣ ਤੋਂ 'ਕਰੀਬ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ' ਦਾ ਦਰਜਾ (0–10)	ਟਿੱਪਣੀਆਂ/ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
					0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 =ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ 10 = ਲੱਛਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਹੋਣਾ		

ਡਾਇਰੀ

ਤਰੀਕ	ਸਮਾਂ	ਦਵਾਈ	ਖੁਰਾਕ	ਦਵਾਈ ਲਈ ਕਾਰਣ • ਦਰਦ • ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ • ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ 'ਖੜ-ਖੜ ਕਰਕੇ' ਸਾਹ ਲੈਣਾ • ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ • ਬੇਚੈਨੀ/ਘਬਰਾਹਟ • ਚਿੰਤਾ • ਉਲਝੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ • ਹੋਰ	ਲੱਛਣ ਤੋਂ 'ਪਹਿਲਾਂ' ਦਾ ਦਰਜਾ (0–10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 =ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ 10 = ਲੱਛਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਹੋਣਾ	ਲੱਛਣ ਤੋਂ 'ਕਰੀਬ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ' ਦਾ ਦਰਜਾ (0–10)	ਟਿੱਪਣੀਆਂ/ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਡਾਇਰੀ

ਤਰੀਕ	ਸਮਾਂ	ਦਵਾਈ	ਖੁਰਾਕ	ਦਵਾਈ ਲਈ ਕਾਰਣ	ਲੱਛਣ ਤੋਂ 'ਪਹਿਲਾਂ' ਦਾ ਦਰਜਾ (0–10)	ਲੱਛਣ ਤੋਂ 'ਕਰੀਬ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ' ਦਾ ਦਰਜਾ (0–10)	ਟਿੱਪਣੀਆਂ/ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
				• ਦਰਦ • ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ • ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ 'ਖੜ-ਖੜ ਕਰਕੇ' ਸਾਹ ਲੈਣਾ • ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ • ਬੇਚੈਨੀ/ਘਬਰਾਹਟ • ਚਿੰਤਾ • ਉਲਝੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ • ਹੋਰ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 =ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ 10 = ਲੱਛਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਹੋਣਾ		

ਡਾਇਰੀ

ਤਰੀਕ	ਸਮਾਂ	ਦਵਾਈ	ਖੁਰਾਕ	ਦਵਾਈ ਲਈ ਕਾਰਣ • ਦਰਦ • ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ • ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ 'ਖੜ-ਖੜ ਕਰਕੇ' ਸਾਹ ਲੈਣਾ • ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ • ਬੇਚੈਨੀ/ਘਬਰਾਹਟ • ਚਿੰਤਾ • ਉਲਝੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ • ਹੋਰ	ਲੱਛਣ ਤੋਂ 'ਪਹਿਲਾਂ' ਦਾ ਦਰਜਾ (0–10)	ਲੱਛਣ ਤੋਂ 'ਕਰੀਬ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ' ਦਾ ਦਰਜਾ (0–10)	ਟਿੱਪਣੀਆਂ/ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
					0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 =ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ 10 = ਲੱਛਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਹੋਣਾ		

ਟਿੱਪਣੀਆਂ