

我的

knowHAE

日記





如何充分利用您的日記

雖然遺傳性血管性水腫不應成為您每天主要想及的事情，但有些活動及資訊對您及您的醫護團隊而言都有幫助。讓自己抽時間填寫日記可以在生活的許多方面幫到您。無論是要記住生日、計劃社交時間表或追蹤您的健康，做好準備都能讓您自由地專注於重要的事情。

您可以下載此日記並列印，讓自己有時間完成我們今天擁有的許多體驗。或者，您可以閱讀這些資訊，利用您自己的日記或電話來追蹤您的遺傳性血管性水腫體驗。

請參閱以下日記部分，這對於管理這方面的生活非常有用。

目錄

我的年度回顧	4
追蹤和減少壓力事件	6
每月日記	9
我和我的醫護團隊筆記.....	34

我的年度回顧

您可能會發現使用這個日曆追蹤各重要事件非常有用,包括遺傳性血管性水腫觸發因素、發作和覆診。透過觀察這些因素數月或一年,您和您的醫護團隊可以一起檢討並評估可能出現的任何正面或負面模式。

1月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

5月

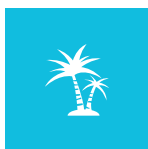
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

3月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



7月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

10月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

9月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

追蹤和減少壓力事件


想到壓力事件時，了解事件、您的感受和應對方法會有幫助。

潛在解決方法可以是過去有效的方法，或您想要嘗試的新想法。您亦可以思考包括在您的支援網絡中可以提供協助的人，例如家人和朋友。

使用下一頁的表格追蹤這些壓力事件，幫助您在將來減壓，表內亦提供一些負面和正面壓力的例子。

如欲詳細了解負面與正面壓力的不同之處，以及管理這些情緒的貼士，請瀏覽 knowHAE 網站上的「應對壓力與焦慮」單元。

確認您取得的進展，同時找出壓力的原因，以及您如何找到合適的解決方法。您可以向您的醫生分享這些成就，他們甚至可能有其他有用的建議來助您繼續取得積極進展。

壓力事件和原因	我感覺如何?	我曾使用或將會使用的方法
<p>即將來臨的工 作簡報</p>	<p>緊張和焦慮</p>	<p>我向同事發送了 訊息為他們提 助準備會議好</p>
<p>策劃朋友30 歲生日派對</p> 	<p>雀巢亦而多 到興時的很 感愛同他美有 友過但對完我 朋和望是且情 替躍奮希言而 事</p>	<p>我需間 提我另外 做一他友 會前位一 的請處一 助另如 協處理 作例 如買蛋糕</p>



每月日記

要充分利用此日記，您可能希望將其用於您的遺傳性血管性水腫資訊，以及日常計劃，例如提醒任務、生日、假期和紀念日等。

























透過規劃和追蹤遺傳性血管性水腫資訊，例如以下內容，您可以讓自己和醫護團隊加深了解您的遺傳性血管性水腫如何影響您：

- 發作的日期及時間
 - 您接受了何種治療及在何處接受
 - 您可能需要領取任何處方藥的時間
 - 您需要恢復多少天以及阻止您進行的任何活動
-

雖然這些方面非常實用，但根據每一頁的備註和下半部分來追蹤一些正面和情緒因素會有幫助：

- 在發作以外的時間，您可以做什麼
- 每月的心情和原因
- 每月都有精彩的焦點，讓您了解哪些方面令您感到快樂 – 每隔幾個月反思一下並計劃這些活動，可能會很有幫助且令人愉快！

1月

星期一	星期二	星期三	星期四
			
			
			
			
			
			

您本月感覺如何?



























星期五	星期六	星期日	備註
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	





















本月焦點： _____

2月

星期一	星期二	星期三	星期四
			
			
			
			
			
			

您本月感覺如何?



























星期五	星期六	星期日	備註
			
			
			
			
			
			





















本月焦點： _____

3月

星期一	星期二	星期三	星期四
			
			
			
			
			
			

您本月感覺如何?



























星期五	星期六	星期日	備註
			
			
			
			
			
			



本月焦點： _____

4月

星期一	星期二	星期三	星期四
			
			
			
			
			
			

您本月感覺如何?



























星期五	星期六	星期日	備註
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	





















本月焦點： _____

5月

星期一	星期二	星期三	星期四
			
			
			
			
			
			

您本月感覺如何?



























星期五	星期六	星期日	備註
			
			
			
			
			
			





















本月焦點： _____

6月

星期一	星期二	星期三	星期四
			
			
			
			
			
			

您本月感覺如何?



























星期五	星期六	星期日	備註
			
			
			
			
			
			





















本月焦點： _____

7月

星期一	星期二	星期三	星期四
			
			
			
			
			
			

您本月感覺如何?



























星期五	星期六	星期日	備註
			
			
			
			
			
			





















本月焦點： _____

8月

星期一	星期二	星期三	星期四
			
			
			
			
			
			

您本月感覺如何?



























星期五	星期六	星期日	備註
			
			
			
			
			
			





















本月焦點： _____

9月

星期一	星期二	星期三	星期四
			
			
			
			
			
			

您本月感覺如何?



























星期五	星期六	星期日	備註
			
			
			
			
			
			



本月焦點： _____

10月

星期一	星期二	星期三	星期四
			
			
			
			
			
			

您本月感覺如何?



























星期五	星期六	星期日	備註
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	
┌ └	┌ └	┌ └	





















本月焦點： _____

11月

星期一	星期二	星期三	星期四
			
			
			
			
			
			

您本月感覺如何?



























星期五	星期六	星期日	備註
			
			
			
			
			
			





















本月焦點： _____

12月

星期一	星期二	星期三	星期四
			
			
			
			
			
			

您本月感覺如何?



星期五	星期六	星期日	備註
			
			
			
			
			
			



本月焦點： _____



knowHAE 網站適用於美國和英國以外的使用者。本網站由 Takeda 按照行業及法律標準開發。Takeda 會盡一切合理努力包括準確和最新資訊。然而，網站上提供的資訊並非詳盡無遺，不應用於代替您的醫生或其他專業醫護人員的覆診、致電、諮詢或建議。Takeda 並不建議自行處理健康問題。如果您有任何與醫護相關的問題，請立即致電或諮詢您的醫生或其他專業醫護人員。您不得因在此處閱讀的內容而忽視或延遲尋求醫療建議。



© 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited. 保留所有權利。Takeda 及 Takeda 標誌是 Takeda Pharmaceutical Company Limited 的商標，經許可使用。Shire 現在是 Takeda 的一部分。

C-ANPROM/INT/HAE/0081 2021年5月

knowHAE
意識、答案、行動