

関節リウマチ患者さんへ

わたしを見つめるシート

記入例

記入時の注意点

- 各質問に対して、記入欄にあなたの考えや気持ちを正直に記入してください。

自分の関節リウマチを見つめてみましょう

自分の身体と心のことを誰よりも知っているのはあなた自身です。

次回の診療までに、少し時間をかけて関節リウマチについての考えや思いを整理してみましょう。

このシートを使って、身体的な不安や問題点だけでなく、リウマチになってから変わったことや、相談相手がいるかなど、心のうごきについても書き出してみてください。

自分の気持ちが整理され、「関節リウマチが原因だとわかって心が楽になった」「自分には相談する相手がいる」など前向きになるきっかけになったり、次回の診察で医師に伝えることをまとめる手助けになります。

質問1

関節リウマチを治療する中で、
気になることや不安、問題はありますか？

手や指、肘や肩の痛みのほかに、足が重く感じる
のがとても気になる。

関節リウマチ以外に持病があり、薬を複数飲んで
いるので、飲み間違いに注意している。

質問3

自分の病気について相談したり、
病気でつらい時に頼れる身近な人はいますか？

手足の痛みのせいで家事を十分にできなかった
ときに、家族に正直に伝えたところ、率先して
家事を手伝ってくれるようになった。自分の病気を
理解してもらえてとてもありがたく思い、家族の
ためにもしっかり治療に向き合えるようになった。

質問2

関節リウマチと診断されてから、自分の病気について
気づいたことや理解を深めたことはありますか？

関節リウマチは手足の関節の病気と思っていたが、
全身の病気だと知った。

全身のだるさを感じたり、熱っぽい時があるのも
関節リウマチが原因だと分かった。

質問4

治療を数カ月続けて、
どのような生活を送れるようになりたいですか？

関節リウマチの痛みがなく、家族とゆっくり
くつろげる生活を送れるように願っている。

Print me

記入欄

質問1

関節リウマチを治療する中で、
気になることや不安、問題はありますか？

質問3

自分の病気について相談したり、
病気でつらい時に頼れる身近な人はいますか？

質問2

関節リウマチと診断されてから、自分の病気について
気づいたことや理解を深めたことはありますか？

質問4

治療を数ヵ月続けて、
どのような生活を送れるようになりたいですか？

Print me