

関節リウマチ患者さんへ

# わたしの生活の記録

## 記入例

### 記入時の注意点

- 週末に自分の体調に相当するマーク (○=良好 △=可もなく不可もなく… ×=不調)と自分が体験したことや気持ちを記入しましょう。
- 少し時間があれば、自分が抱えている課題や達成/実行できたことを書き留めましょう。

W_1	Date: 22 / 6 / 7	△	W_2	Date: 22 / 6 / 14	○	W_3	Date: 22 / 6 / 21	△	W_4	Date: / /	___
まあまあの一週間 歯を磨くのに苦勞 した			気持ちいい一週間 毎朝目ざめが良く 体が軽い感じ			まあまあの一週間 関節の痛みがほと んどなかった					
W_5	Date: / /	___	W_6	Date: / /	___	W_7	Date: / /	___	W_8	Date: / /	___
W_9	Date: / /	___	W_10	Date: / /	___	W_11	Date: / /	___	W_12	Date: / /	___

Print me

## わたしの1週間

自分の症状や気持ちを整理できていないと、受診時に医師へ何を伝えるべきか迷ってしまうかもしれません。体調や自分の気持ちを1週間ごとに記録しておき、受診時に思い出して説明できるようにしておきましょう。

記入欄

W_1	Date: / /		W_2	Date: / /		W_3	Date: / /		W_4	Date: / /	
W_5	Date: / /		W_6	Date: / /		W_7	Date: / /		W_8	Date: / /	
W_9	Date: / /		W_10	Date: / /		W_11	Date: / /		W_12	Date: / /	

Print me