

リウマチ お困りごと チェックシート

【協 力】

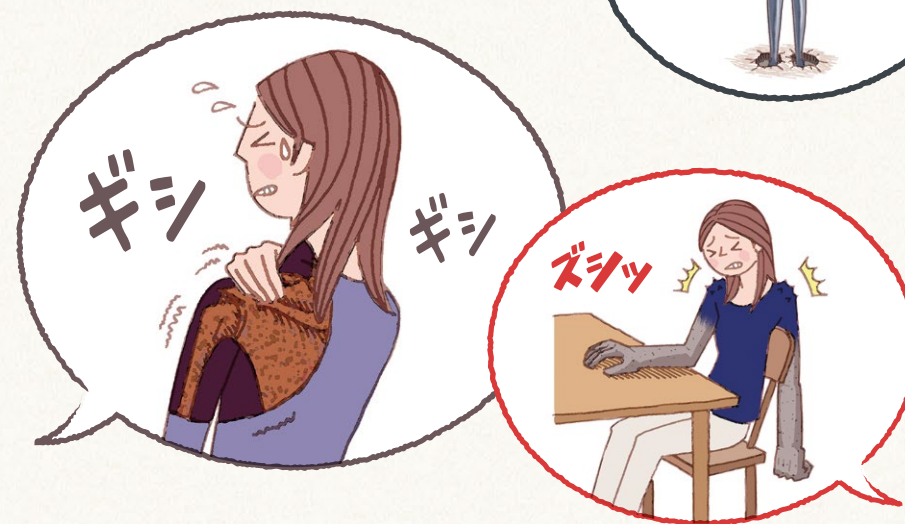
公益社団法人 日本リウマチ友の会



本ツールは、患者さんが関節リウマチのお困りごとに対して持たれているイメージをイラストや言葉にすることで、患者さんと医療従事者の間のコミュニケーションをサポートすることを目的としています。関節リウマチの診断を目的としたものではありません。

自分が困っていることを「伝えたい」「わかってほしい」 という患者さんの声から生まれました。

＜リウマチ お困りごとチェックシート＞は、
「関節が錆びているようにこわばっている」「体がなまりのように重い」
「腕を外したいくらい重くて痛い」など、先生へどう伝えればいいのか
そもそもリウマチなのかもわからないといった、伝えにくい
リウマチのお困りごとをイラストや言葉で伝えやすくしたツールです。
先生に、これらのお困りごとをわかってほしいという
患者さんの声から生まれました。



記入方法

シート右側の欄に程度や持続時間を記入してください。

お困りごとのイラストの中の□に○か△か×をつけてください。	すか？	全く痛くない	想像できる最大の痛み
ノブを回すと	☐	階段の登り降りをするのが痛い	☐
	☒	ズキン	ズキ
	☐	お風呂に入るときに痛い	☐
	☒	ズキ	ズキ
	☐	痛くて眠れない	☐
	☒	ズキ	ズキ

記入できたら、先生へ
お渡しください。



朝のこわばり

どのくらい続きますか？

時間

分

☐ 目覚めると
手がこわばっている

☐ こわばってトイレが大変

☐ こわばって洗顔・
朝の支度が大変

☐ こわばって
着替えがしにくい

☐ こわばって、食事や
料理の準備がしにくい


痛 み

どのくらいの痛みですか？

全く痛くない

想像できる最大の痛み

☐ 重い物を持つと痛い

☐ ふたやドアノブを回すと
痛い

☐ 階段の登り降りをするのが
痛い

☐ お風呂に入るときに痛い

☐ 痛くて眠れない


倦怠感

どのくらいの倦怠感ですか？

倦怠感がない

強い倦怠感がある

☐ 夕方に、
倦怠感を感じる

☐ だるくて動きづらい

☐ だるくて力が入らない

☐ 体が鉛のように重くて
だるい

☐ だるくて、座って
もたれていたくなる


朝のこわばり

どのくらい続きますか？

時間

分

☐ 目覚めると
手がこわばっている

☐ こわばってトイレが大変

☐ こわばって洗顔・
朝の支度が大変

☐ こわばって
着替えがしにくい

☐ こわばって、食事や
料理の準備がしにくい


痛み

どのくらいの痛みですか？

全く痛くない

想像できる最大の痛み

☐ 重い物を持つと痛い

☐ ふたやドアノブを回すと
痛い

☐ 階段の登り降りをするのが
痛い

☐ お風呂に入るときに痛い

☐ 痛くて眠れない


倦怠感

どのくらいの倦怠感ですか？

倦怠感がない

強い倦怠感がある

☐ 夕方に、
倦怠感を感じる

☐ だるくて動きづらい

☐ だるくて力が入らない

☐ 体が鉛のように重くて
だるい

☐ だるくて、座って
もたれていたくなる


その他にも気になる症状が
ございましたら、
主治医にご相談ください。

