

自己管理チェックシート



普段の考えや行動にあてはまるものにチェックしてみましょう。チェックがない場合(できていない場合)は、膝いきいき教室冊子版の該当するページを読んでみましょう。

- | | |
|--|-------------------|
| <input type="checkbox"/> 自分の膝の状態や健康管理に関心を持っている | <u>P6-7</u> |
| <input type="checkbox"/> 自分の膝の病状を正しく理解している | <u>P6-7</u> |
| <input type="checkbox"/> 自分の膝を悪くする原因を正しく理解している | <u>P6-7</u> |
| <input type="checkbox"/> 自分にできることの限界を知っている | <u>P8-9</u> |
| <input type="checkbox"/> 膝が痛くても上手に付き合うことができる | <u>P18-19</u> |
| <input type="checkbox"/> 療養行動は続けることで効果があると思っている | <u>P12, 24-27</u> |
| <input type="checkbox"/> 医師や看護師の指導やアドバイスは必ず守っている | <u>P24-27</u> |
| <input type="checkbox"/> 調子がおかしいと感じたら早めに病院を受診するようにしている | <u>P24-27, 29</u> |
| <input type="checkbox"/> 階段、坂道など膝に負担がかかるような場所は避けている | <u>P18-19</u> |
| <input type="checkbox"/> 膝に負担のかからない家屋環境(手すりをつけるなど)に変える | <u>P18-19</u> |
| <input type="checkbox"/> 他人に合わせずに自分のペースで動いている | <u>P18-20</u> |
| <input type="checkbox"/> 重たい荷物を持たないようにしている | <u>P18-19</u> |
| <input type="checkbox"/> 本や病院パンフレットから膝の悪化を予防するための情報を得ている | 全てのページ |
| <input type="checkbox"/> 同じ膝の病気の人に話を聞いて意見を取り入れている | <u>P4-5</u> |
| <input type="checkbox"/> 自分にとって膝に良いと思った方法はまず試してみる | 全てのページ |
| <input type="checkbox"/> 自分に適した運動(体操, 水中歩行など)を定期的に続けている | <u>P10-13</u> |
| <input type="checkbox"/> 膝にやさしい食事方法をとることができる | <u>P14-17</u> |
| <input type="checkbox"/> 自分にできないことは周囲の人の助けを借りる | <u>P20-21</u> |
| <input type="checkbox"/> 困ったときは医師や看護師に相談できている | <u>P20-21, 24</u> |
| <input type="checkbox"/> 自分にとっての必要なことを周りに話して理解を得る | <u>P20-21</u> |
| <input type="checkbox"/> 周りの人の協力や励ましがあ | <u>P20-21</u> |