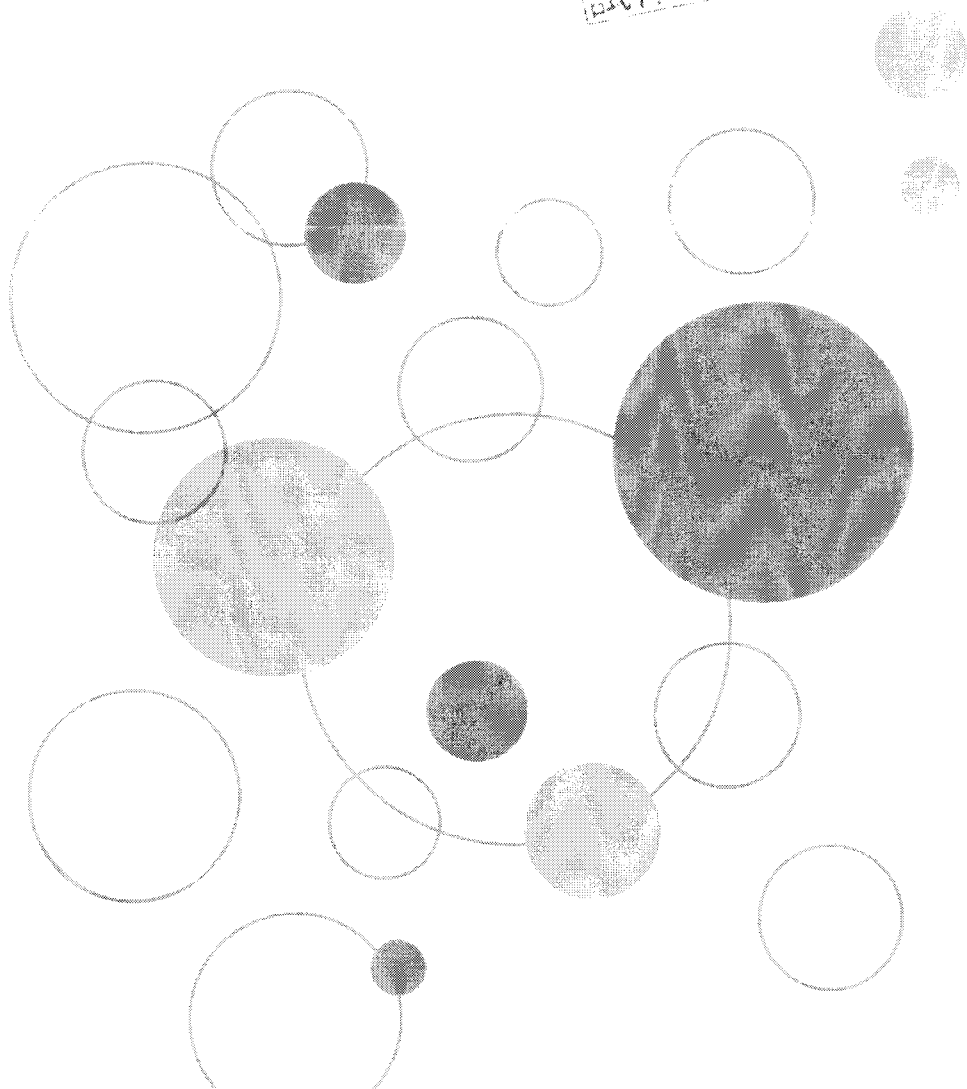


患者必携

わたしの療養手帳

自分らしくがんと向き合うために

試作版



—— はじめに ——

がんであるという診断は誰にとってもよい知らせではありません。それは、とてもショックなできごとです。「何かの間違いではないか」、「何で自分が」と考えるのは自然な感情です。

- ◎がんはどのくらい進んでいるのか？
- ◎果たして治るのか？
- ◎治療費はどれくらいかかるのか？
- ◎仕事は続けられるのか？
- ◎家族に負担や心配をかけたくない……

悩みはつきません。気持ちが落ち込んでしまうのも無理ありません。しかし、あまり思い詰めてしまっは心にも体にもよくありません。

この一大事を乗り切るためには、周囲の人の力も借りながら、がんと向き合い、現実的かつ具体的に考えて行動していく必要があります。

そこで大切なのが、「信頼できる情報を集めること」と「自分なりの病気に対する態度を決めること」です。この手帳は、そのお手伝いをするためのものです。

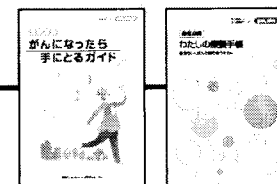
わたしの療養手帳の使い方

●わたしの療養手帳とは

「自分の体や気持ちと向き合うための道具」です。納得できる治療を選び、自分らしい生活を送るためには、自分の体や気持ちの状態を知り、また自分が大事にしたいことを整理し、伝えていくことが必要になります。療養手帳は、そのために必要なことを自分で書き留めるための手帳です。自分らしい病気との向き合い方を考えていくために読む、患者必携『がんになったら手にとるガイド』と併せてご活用ください。

●わたしの療養手帳の使い方

治療に向かう段階ごとに、重要な情報やあなたが大切にしたいことが変わってきます。次のページの目次にあるように、あなたの状況に合わせて説明されたことや、あなたの希望を書き込んでいきましょう。使い方は自由です。診断されて1年ぐらまでの利用を目安につくられていますが、すべてを書き込む必要はありませんし、他のノートに書いてもかまいません。医療機関でもらった資料や、がんに関する小冊子、地域の情報を集めた、患者必携『地域の療養情報』などを一緒に綴じて、あなたの療養に役立つ情報を集めた1冊としてご活用ください。



第1部:がんと診断されてから治療が始まるまで

がんの診断から治療が始まるまでの流れを示しました。

あなたの状況に合わせて、必要なページを選んで使ってください。

※ / マークの入っている項目は、あなたが書き込むページです。

がんの診断

心の支えを
見つける

家族や親しい人に伝えて、
力になってもらう P.10~11

自分の気持ちと
上手に付き合う P.12~13

病状を
理解する

あなたの病気は
どのように説明されましたか? / P.14

病気についての説明が
十分に理解できましたか? / P.15

担当医に
伝える

持病や、のんでいる
薬を書き出す / P.16

自分に合った
治療法は?

どのような治療法を
勧められましたか? / P.17

治療においてあなたが大事に
したいことは何ですか? / P.18~19

必要に応じてセカンド
オピニオンを求める / P.20~21

治療法を
決める

あなたが選んだ治療法を
整理する / P.22

治療の流れを整理する / P.23

これから受ける
治療について整理する / P.24~26

周囲の人と
ともに

治療が始まるまでに周囲の人に
伝えておくことを書き出す / P.27

治療にかかる費用の目安を
知っておく / P.28

保険や各種制度の
手続きをする / P.29~30

入院の準備をする P.31

治療開始

第2部:入院治療の記録

治療が始まってからの経過は、人によってさまざまです。
あなたの状況に合わせて、必要なページを選んで使ってください。

治療中について

入院中のこと

今回の入院の予定について整理する / P.34

治療開始前の説明を整理する / P.35

治療と体調の記録 / P.36~40

治療結果の説明を整理する / P.41

退院後のこと

退院後の生活で気を付けることを書き出す / P.42~43

今後の治療・検査の予定をまとめる / P.44

あなたがかかる医療機関一覧 / P.45

第3部:療養生活の記録

通院する

診察のときのためのメモをつくる / P.48~50

担当医以外から受けた説明を書き留める / P.51~52

薬や体調のことを記録する / P.54~55

退院後の療養生活

治療・療養生活のバランスを取る / P.56

自分が大切にしたいことを考える / P.57

あなたを支えてくれる場所の一覧 / P.58

第4部:治療ダイアリー

治療の予定と記録を管理する

スケジュール(年間・週間) / P.60~66

薬の一覧表 / P.67~68