

あなたの治療の目標を設定しましょう！

痛み治療には時間がかかることがあります。治療の効果を実感するためにも、身近で達成できそうな目標を設定することが大切です。

あなたが今一番痛みで困っていること、痛みのせいでできないことは何ですか？
医師にそれを伝え、1～3ヵ月後にできるようになりたいことを一緒に考えましょう。

- 今一番痛む場所はどこですか？ 丸をつけてください
首・肩・腕・手首・手指・背中・腰・臀部(おしり)・太もも・膝・足首
- 今一番痛みで困っていること、できていないことは何ですか？

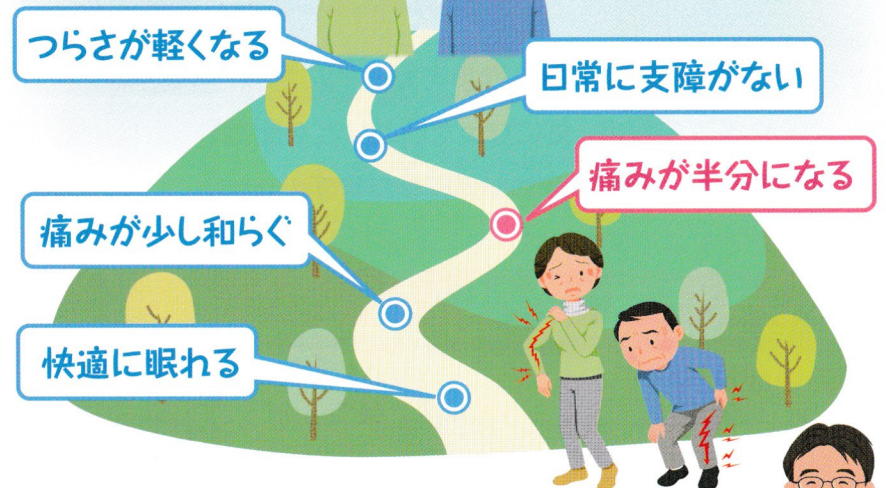


1～3ヵ月後に痛みがもう少し楽になったらできるようになりたいこと

- 1～3ヵ月後に痛みがもう少し楽になったらできるようになりたいことは何ですか？

治療目標と治療経過

(一般的な慢性の痛み治療のイメージ)¹⁾



身近な治療目標を決めて、それを一つひとつ達成していくことを目指して、一歩ずつ治療に取り組みましょう。

1) 加藤 実: "6 ペインクリニック" あなたも名医! 患者さんを苦しめる慢性痛にアタック! 慢性の痛みとの上手な付き合い方 小川 節郎編 1 日本医事新報社: 29, 2014 [L20170414009] より作成

3ヵ月後の目標の例^{2,3)}

よく眠れる/ 寝返りができる	家事ができる	着替えができる
ほかにも...		
● 仰向けで眠れる ● 高いところに洗濯物が干せる ● 買い物に行ける	● 運動や散歩ができる ● 友人や家族と旅行ができる	など

2) Turk, D. C. et al.: Pain 106(3): 337, 2003 [L20180612009]
3) Dworkin, R. H. et al.: J pain 9(2): 105, 2008 [L20091210074]