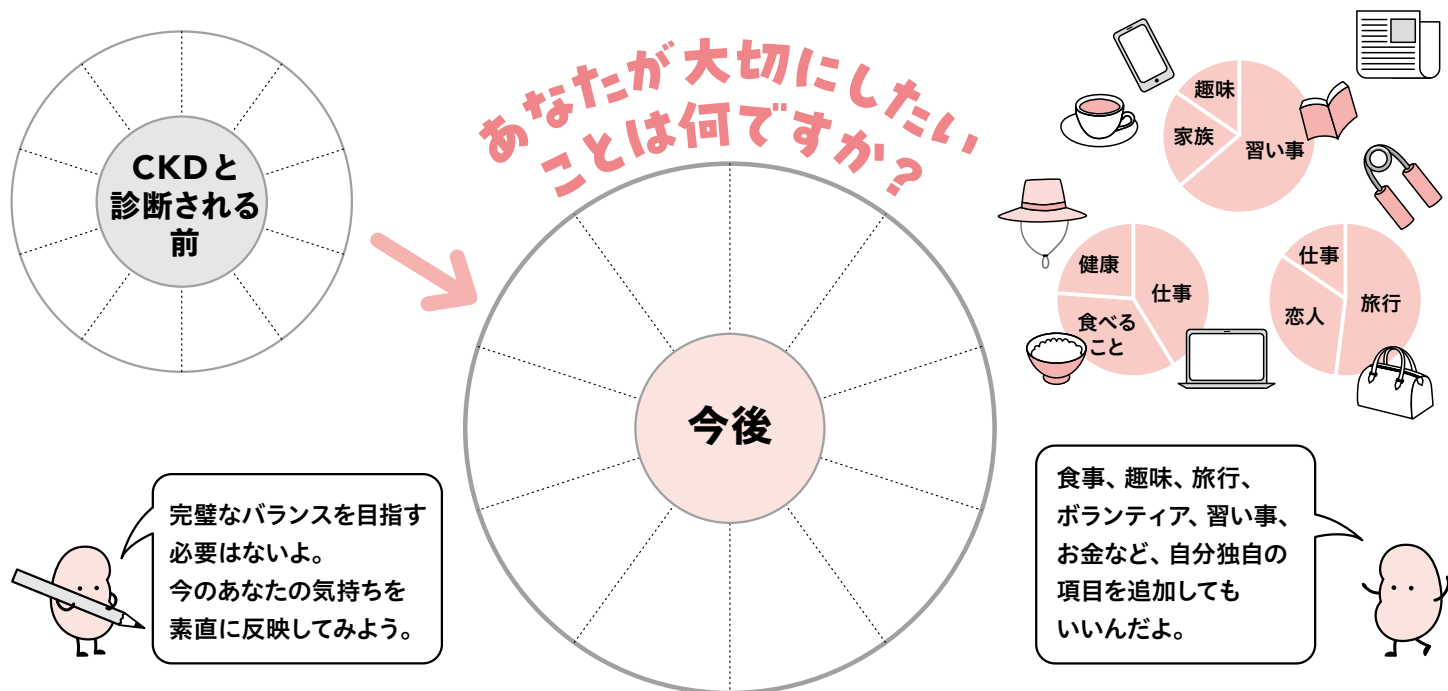


# CKDとくらしの整え方

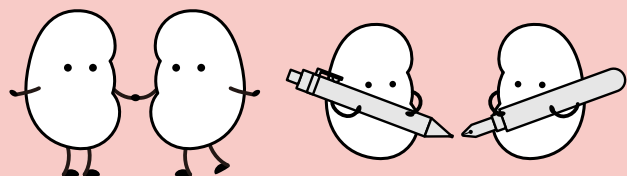
## 慢性腎臓病

まずは、あなたの大切なことを見える化した「くらしの地図」を作しましょう。

病気や健康、生活、仕事など、自分が大切にしたいことのバランスを「見える化」すると、これからのくらしを見通しやすくなります。大切にしたいことの割合を円グラフに整理してみましょう。

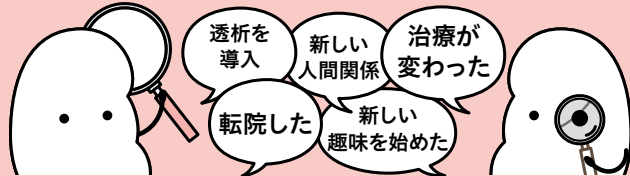


### ポイント①身近な人といっしょに考える



家族や同居人、パートナーなど、日々を共にする身近な人と、ゆっくり話しながら考えてみるのがおすすめです。あなたの希望を共有するうえでも、そんな時間がとても大切です。

### ポイント②ときどき見直す



転職・離職、結婚、出産といった人生の大きなイベント以外にも、病気が進行したり、新しい人間関係ができた場合などに、ときどき見直しましょう。

くらしの地図づくり、悩みや疑問の整理、情報収集や相談先の確保など  
早めの準備をすることで、安心して歩き出せます。



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人  
ピーベック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト  
「じんラボ」

じんラボ

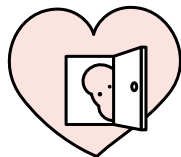
腎臓病に関わる人の幸せのための  
<https://jinlab.jp/>



# CKDとくらしの整え方

## 慢性腎臓病

### 社会とのつながりを保って、CKDと歩む日々を送るための準備メモ



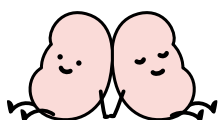
#### 周囲の人に自分の病気を伝える

周囲の人に自分の病気を伝えることは、ちょっと勇気がいるかもしれませんが、適切に情報を共有し、理解を得られることで、CKDと歩む日々をより自分らしく送れるようになります。

誰に

上司、同僚、友人・知人、  
家族・親族、どの範囲に

なんの目的で、どのくらい具体的に伝えるか、どう伝えるか



#### 相談できる人、交渉する人 サポートをお願いする人

誰に悩みを相談するか、誰に自分の希望を叶えるために交渉するか、誰にサポートをお願いするかなどをあらかじめ想定しておく、さまざまなことがスムーズに進みやすくなります。

誰に

専門家、上司、同僚  
家族・親族、友人・知人

どんな状況に置かれたら、どんな内容や希望を、どう伝えるか



#### 情報収集

病気と診断された直後は、誰もが頭が真っ白になることでしょう。ですが、少し時間が経つと、さまざまな悩みや疑問が生まれてくるはずです。ご自身にとって何が必要な情報か、また、その優先順位を考えるためのヒントとして「CKDの情報収集チェックシート」をお役立てください。

CKDの情報収集チェックシート▶



みんなでつくろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

運営

一般社団法人  
ピーベック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト  
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための  
<https://jinlab.jp/>

