

セルフケアシート(K-STEP)

月		オフタイムC			良好サイン				注意サイン				悪化サイン				リカバリー				服薬管理	備考 ~服薬情報・引き金など~
		睡眠	食事	ストレス																		
1日	朝 昼 晩																					
2日	朝 昼 晩																					
3日	朝 昼 晩																					
4日	朝 昼 晩																					
5日	朝 昼 晩																					
6日	朝 昼 晩																					
7日	朝 昼 晩																					
8日	朝 昼 晩																					
9日	朝 昼 晩																					
10日	朝 昼 晩																					
11日	朝 昼 晩																					
12日	朝 昼 晩																					
13日	朝 昼 晩																					
14日	朝 昼 晩																					
15日	朝 昼 晩																					

