편마비 하루 재활 일지 · 체크리스트

오늘의 작은 움직임을 기록하는 4주 노트



이름 _____ 시작일 _____년 ___월 ___일

뇌졸중닷컴 (뇌졸중.com) · 이 문서는 AI의 도움을 받아 만들었습니다(AI 제작 표시).
의학적 진단·치료를 대신하지 않습니다. 재활은 반드시 의료진과 상의하세요.

먼저 읽어 주세요 · 안전 안내

> **이 일지는 기록 도구입니다.** 치료 효과를 약속하지 않으며, 운동 종류·횟수·강도는 담당 의사·물리치료사·작업치료사와 상의해 정하세요.

- 운동 중 **가슴 통증, 심한 어지럼, 숨참, 갑작스러운 두통·말 어눌함·한쪽 마비 악화**가 생기면 즉시 멈추고 119에 연락하세요.
- 넘어짐 예방: 미끄럽지 않은 바닥, 손잡이, 보호자 곁에서 하기.
- 통증이 2시간 이상 남으면 다음 날 강도를 낮추고 의료진에게 알리세요.
- 어깨(마비 쪽)는 무리하게 당기지 마세요.
- 혈압·혈당 관리 중이라면 운동 전후 수치를 기록해 진료 때 보여 주세요.

이 일지 쓰는 법

1. 매일 **하루 기록** 한 장: 한 운동, 컨디션, 오늘의 2mm.
2. 매주 일요일 **주간 목표** 시트로 돌아보기.
3. 보호자는 **보호자 노트**에 관찰한 점을 적기.
4. 진료 때 이 일지를 가져가 의료진과 함께 보세요.

나의 의료진 연락처

의료진이 정해 준 운동 / 주의사항

오늘의 2mm란?

회복은 큰 변화보다 **아주 작은 변화**가 쌓여 만들어진다고 느끼는 분이 많습니다. 손가락이 어제보다 조금 더 펴졌다, 혼자 양말 한 짝을 신었다, 계단 하나를 덜 무섭게 올랐다 — 이런 것이 '오늘의 2mm'입니다.

예시

- 컵을 마비 쪽 손으로 3초 잡았다
- 보호자 없이 화장실까지 걸었다
- 단추 1개를 혼자 채웠다
- 오늘은 짜증 대신 웃은 순간이 있었다

작아 보여도 적어 두세요. 4주 뒤 다시 읽으면 스스로에게 큰 힘이 됩니다.

나의 처음 상태 (시작일 기준)

영역	지금 할 수 있는 것	4주 뒤 바라는 것
손·팔		
걷기·균형		
옷 입기·씻기		
먹기·삼키기		
말하기·의사소통		
기분·잠		

하루 재활 기록 · 1주차 (월~목)

1주차 월요일 ___월 ___일 컨디션 😣 😐 🙂 😊 통증(0~10) ___ 혈압 ____/____

운동 (의료진과 정한 것)	횟수/시간	도움 정도	완료
			☐
			☐
			☐

오늘의 2mm:

1주차 화요일 ___월 ___일 컨디션 😣 😐 🙂 😊 통증(0~10) ___ 혈압 ____/____

운동 (의료진과 정한 것)	횟수/시간	도움 정도	완료
			☐
			☐
			☐

오늘의 2mm:

1주차 수요일 ___월 ___일 컨디션 😣 😐 🙂 😊 통증(0~10) ___ 혈압 ____/____

운동 (의료진과 정한 것)	횟수/시간	도움 정도	완료
			☐
			☐
			☐

오늘의 2mm:

1주차 목요일 ___월 ___일 컨디션 😣 😐 🙂 😊 통증(0~10) ___ 혈압 ____/____

운동 (의료진과 정한 것)	횟수/시간	도움 정도	완료
			☐
			☐
			☐

오늘의 2mm:
