

1 FII CLAR ÎN STABILIREA OBIECTIVELOR TALE

Începe prin a te gândi la modurile în care poliartrita reumatoidă îți afectează viața și la provocările cotidiene cu care te confrunți. **Ce ți-ai dori să faci cel mai mult?**

Spre exemplu:

- Ești un educator care dorește să poată sta pe podea cu elevii?
- Ești un părinte care dorește să se simtă suficient de bine pentru a merge la evenimentele sportive ale copilului său?
- Vrei să îți poți duce singur cumpărăturile?

CE ÎMI DORESC CEL MAI MULT SĂ OBȚIN ÎN URMĂTOARELE SĂPTĂMÂNI/LUNI (OBIECTIVUL PE CARE VREAU SĂ Î-L COMUNIC MEDICULUI MEU REUMATOLOG):

2 EVALUEAZĂ-ȚI STAREA DE SĂNĂTATE

Este important ca întotdeauna să îi spui cum te simți medicului tău reumatolog. Este în regulă să îi spui dacă nu te simți bine, dar este la fel de important să îi spui dacă te simți bine sau mai bine decât înainte.



Starea de bine din prezent

3 EVALUEAZĂ TRATAMENTUL DIN PREZENT PENTRU POLIARTRITA REUMATOIDĂ

Evaluează modul în care te simți cu tratamentul din prezent pentru poliartrita reumatoidă. Este la fel de important să împărtășești dacă medicația te ajută și să îți prezinți îngrijorările.



Tratamentul din prezent pentru poliartrita reumatoidă

Fii deschis în ceea ce privește tratamentul pentru poliartrita reumatoidă, chiar dacă îți este greu să discuți despre îngrijorările pe care le ai. Spre exemplu, dacă ai efecte secundare, sau dacă îți este greu să respecti tratamentul pentru poliartrita reumatoidă, medicul tău trebuie să știe.

ÎNTREBĂRILE SAU COMENTARIILE MELE:

4 NOTEAZĂ-ȚI SIMPTOMELE

Modul în care te simți în ziua programării poate să nu reflecte felul în care te-ai simțit în alte momente, de la ultima vizită. În plus față de simptomele mai frecvente precum durere, rigiditate și oboseală, nu uita să menționezi dacă ai avut febră, ți-ai pierdut apetitul, sau ai întâmpinat provocări în realizarea activităților tale. Gândește-te la ultimele 3 luni și scrie ce ai simțit:

SIMPTOME (CARE AU FOST ACESTE):

FRECVENȚA (CÂT DE DES AM AVUT SIMPTOME):

DURATA (CÂT TIMP AU DURAT SIMPTOMELE):

5 ADRESEAZĂ ÎNTREBĂRI

Dacă sunt anumite aspecte pe care nu le înțelegi sau ai nevoie de informații suplimentare, nu ezita să întrebi medicul reumatolog. Notează-ți toate întrebările astfel încât să nu uiți.

ÎNTREBĂRILE MELE: