

1 ZAPIŠITE NATANČNO DOLOČENE CILJE

Razmislite o tem, kako RA vpliva na vaše vsakdanje življenje in izzive, s katerimi se srečujete.

Nekaj primerov:

- Ste vzgojiteljica v vrtcu in bi se brez težav radi aktivno vključili v igro z otroki?
- Ste oče in bi se radi počutili dovolj dobro, da bi spremljali otroke na športnih tekmovanjih?
- Bi radi sami uredili vse opravke in prinesli nakupljeno iz trgovine v stanovanje?

Najraje bi v naslednjih tednih ali mesecih dosegel/dosegla naslednje: (cilji, o katerih bi se radi pogovorili z revmatologom)

2 OCENITE TRENUTNO POČUTJE

Ne pozabite se vedno pogovoriti z revmatologom o vašem splošnem počutju. Popolnoma v redu je reči, da se ne počutite dobro, vendar je prav tako pomembno povedati, ali se počutite bolje ali slabše kot pri prejšnjem pregledu.



Trenutno počutje



3 OCENITE TRENUTNO ZDRAVLJENJE

Ocenite zadovoljstvo s trenutnim načinom zdravljenja. Zdravniku zaupajte, v kolikšni meri vam zdravila pomagajo, in se pogovorite, če vas pri tem kaj skrbi ali moti.



Trenutno zdravljenje



Pomembno je, da se odkrito pogovorite o trenutnem zdravljenju, tudi če težko spregovorite o svojih skrbih.

Denimo, če zaznavate neželene učinke ali se težko držite navodil za jemanje zdravil, je nujno, da to vašemu zdravniku tudi poveste.

Moja vprašanja ali komentarji:

4 ZABELEŽITE SI SIMPTOME

Vaše počutje na dan pregleda morda ni enako kot v vsem obdobju od prejšnjega obiska zdravnika. Poleg pogostejših simptomov, kot so bolečina, okorelost ali utrujenost, ne pozabite povedati, če ste imeli vročino, slabši tek ali kakšne druge izzive pri opravljanju vsakdanjih aktivnosti. Razmislite in zapišite težave, s katerimi ste se srečevali v zadnjih treh mesecih.

Simptom (Zapišite, kateri simptom se pojavlja pri vas):

Pogostnost (Izberite enega od spodnjih predlogov):

- vsak dan
- večkrat na teden
- večkrat na mesec
- manj kot enkrat na mesec

Intenzivnost (Izberite enega od spodnjih predlogov):

Trajanje (Zapišite, koliko časa traja posamezni simptom):

- blaga
- zmerna
- huda
- zelo huda

5 ZASTAVLJAJTE VPRAŠANJA

Če še česa ne razumete ali potrebujete dodatne informacije, ne oklevajte in vprašajte. Zapišite si vprašanja, da jih ne pozabite.

Moja vprašanja: