

### 4 قم بتسجيل الأعراض الخاصة بك

قد لا يعكس شعورك في يوم موعدك مع طبيبك ما كنت تشعر به في أوقات أخرى منذ زيارتك الأخيرة له. بالإضافة إلى الأعراض الأكثر شيوعاً مثل الألم، والتعب، والإرهاق، لا تنسى أن تذكر ما إذا كنت تعاني من الحمى أو فقدان الشهية أو تحديات في القيام بالأنشطة الخاصة بك. فكر في آخر 3 أشهر وكتب ما مررت به خلالها:

الوتيرة (مدى تكرار حدوث الأعراض):

الأعراض (ماذا كانت):

المدة (مدى استمرار الأعراض):

### 5 قم بطرح الأسئلة

إذا كان هناك شيء آخر لا تفهمه أو إذا كانت هناك معلومات تحتاج إلى معرفتها، فلا تشعر بحرج من السؤال. اكتب أسئلتك حتى لا تنسى:

أسئلتك:

### 1 كن قادراً في وضع أهدافك

ابدأ بالتفكير في الطرق التي يؤثر بها التهاب المفاصل الروماتويدي على حياتك والتحديات اليومية المحددة التي تواجهها. ما هو أكثر شيء تريد أن تكون قادراً على القيام به؟  
على سبيل المثال:

- هل أنت معلم/معلمة روضة أطفال تريد أن تكون قادراً على الجلوس على الأرض مع طلابك؟
- هل أنت والد/والدة تريد أن تشعر بالراحة الكافية للذهاب إلى الأنشطة الرياضية لطفلك؟
- هل تريد أن تكون قادراً على أداء المهام وحمل مشتريات البقالة بنفسك؟

ما أرغب جداً في تحقيقه في الأسابيع / الأشهر القادمة (الهدف الذي أريد مشاركته مع أخصائي الأمراض الروماتيزمية الخاص بي):

### 2 قم بتقييم صحتك العامة الحالية

تذكر دائماً أن تخبر أخصائي الأمراض الروماتيزمية الخاص بك بما تشعر به. من المقبول أن تخبره إذا كنت في حالة ليست جيدة، ولكن من المهم أيضاً إخباره إذا كنت في حالة جيدة أو أفضل من ذي قبل.



صحتك العامة الحالية

### 3 قم بتقييم خطة علاجك الحالية

قيم شعورك بخطة علاجك الحالية. من المهم المشاركة إذا كان الدواء يساعدك كما يجب ومن المهم أيضاً مشاركة المخاوف.



خطة العلاج الحالية

من المهم أن تكون واضحاً بشأن خطة العلاج الحالية الخاصة بك حتى إذا وجدت صعوبة في مناقشة مخاوفك.

على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من آثار جانبية أو إذا كنت تواجه صعوبة في الالتزام بخطة العلاج الخاصة بك، فمن المهم أن يعرف طبيبك ذلك.

أسئلتك أو تعليقاتك: