

## 1 SOYEZ PRÉCIS AU SUJET DE VOS OBJECTIFS

Pensez d'abord aux différentes répercussions qu'a la polyarthrite rhumatoïde sur votre vie et aux défis particuliers auxquels vous faites face tous les jours. **Que désirez-vous le plus être en mesure d'accomplir?**

**Par exemple :**

- Êtes-vous un enseignant en maternelle qui aimerait pouvoir s'asseoir par terre avec ses élèves?
- Êtes-vous un parent qui aimerait se sentir assez bien pour aller aux événements sportifs de son enfant?
- Aimerez-vous être capable de faire vos courses et de transporter vos sacs d'épicerie sans aide?

**CE QUE JE DÉSIRE LE PLUS ACCOMPLIR DANS LES SEMAINES/MOIS À VENIR (L'OBJECTIF QUE JE VEUX COMMUNIQUER À MON RHUMATOLOGUE) :**

## 2 ÉVALUEZ VOTRE BIEN-ÊTRE ACTUEL

Petit rappel : dites à votre rhumatologue comment vous vous sentez. C'est normal de dire que vous n'allez pas bien, mais il est tout aussi important de lui faire savoir que vous allez bien ou mieux qu'avant.



Bien-être actuel

## 3 ÉVALUEZ VOTRE TRAITEMENT ACTUEL

Évaluez ce que vous pensez de votre traitement actuel. Il est aussi important d'indiquer si vos médicaments vous aident que d'exprimer vos préoccupations.



Traitement actuel

**Il est essentiel d'être franc à propos de votre traitement, même si vous trouvez difficile de discuter de vos préoccupations.**

Par exemple, si vous ressentez des effets secondaires ou si vous avez du mal à observer votre traitement, il est important que votre médecin le sache.

**MES QUESTIONS OU COMMENTAIRES :**

## 4 NOTEZ VOS SYMPTÔMES

La façon dont vous vous sentez le jour de votre rendez-vous peut ne pas nécessairement refléter ce que vous avez vécu à d'autres moments depuis votre dernière visite. En plus des symptômes plus courants comme la douleur, la raideur, et la fatigue, n'oubliez pas de mentionner si vous avez eu de la fièvre, une perte d'appétit ou des difficultés à réaliser vos activités. Réfléchissez aux 3 derniers mois et écrivez ce que vous avez vécu :

**SYMPTÔMES** (CE QU'ILS ÉTAIENT) :

**FRÉQUENCE** (LE NOMBRE DE FOIS OÙ J'AI EU DES SYMPTÔMES) :

**DURÉE** (COMBIEN DE TEMPS LES SYMPTÔMES ONT DURÉ) :

## 5 POSEZ DES QUESTIONS

S'il y a quelque chose d'autre que vous ne comprenez pas ou si vous avez besoin d'information, n'hésitez pas à poser des questions. Notez-les afin de ne pas les oublier :

**MES QUESTIONS :**

