

5 نصائح لتساعدك على إجراء

محادثة أكثر جدوى مع أخصائي

أمراض الروماتيزم الخاص بك

4 وثق أعراضك

قد لا يعكس شعورك يوم الموعد ما كنت تشعر به في أوقات أخرى منذ زيارتك الأخيرة. بالإضافة إلى الأعراض الأكثر شعوراً مثل الألم والتعب، لا تتسّن ذكر ما إذا كنت تعاني من الحمى أو فقدان الشهية أو صعوبات في ممارسة أنشطتك. فكر في الأشهر الثلاثة الماضية واكتب ما عايشته:

التكرار (كم مرة عانيت من الأعراض):

الأعراض (ماذا كنت):

المدة (كم استمرت الأعراض):

5 اطرح أسئلة

إذا كان هناك شيء آخر لا تفهمه أو إذا كانت هناك معلومات تحتاج إليها، فلا تخجل من السؤال. اكتب أسئلتك لكي لا تنسى:

أسئلتني:

1 حدد أهدافك

ابدأ بالتفكير في الطرق التي يؤثر بها التهاب المفاصل الروماتويدي على حياتك وحدد التحديات اليومية التي تواجهها. ما أكثر شيء تريد أن تستطيع فعله؟

على سبيل المثال:

- هل أنت معلمة رياض أطفال وتريدين أن تستطيعي الجلوس على الأرض مع طلابك؟
- هل أنت والد وتريد أن تشعر بالراحة الكافية للذهاب إلى الأحداث الرياضية الخاصة بطفلك؟
- هل تريد أن تكون قادرًا على أداء المهمات وحمل أغراض البقالة بنفسك؟

أكثر ما أريد تحقيقه في الأسابيع/الأشهر القادمة
(الهدف الذي أريد التواصل من أجله مع أخصائي أمراض الروماتيزم الخاص بي):

2 قيّم سلامتك الحالية

تذكر دائمًا أن تُخبر أخصائي أمراض الروماتيزم عن شعورك. لا بأس أن تقول أنك لست على ما يُرام، لكن من المهم أيضًا أن تُخبرهم ما إذا كنت أفضل من ذي قبل.



السلامة الحالية

3 قيّم نظام علاجك الحالي

قيّم شعورك حيال نظام علاجك الحالي من المهم مشاركة ما إذا كان دواؤك يُساعدك كما هو الحال بشأن مشاركة المخاوف.



نظام العلاج الحالي

من المهم أن تكون صريحًا بشأن نظام علاجك حتى إذا واجهت صعوبة في مناقشة مخاوفك. على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من آثار جانبية، أو إذا واجهت صعوبة في الالتزام بنظام علاجك، فمن المهم أن يعرف طبيبك.

أسئلتني أو تعليقاتي: