

## ۴ علائم بیماری‌تان را مستند کنید

احساسی که در روز ملاقاتتان دارید ممکن است نشانگر احساسات در سایر اوقات از آخرین مراجعتان به پزشک نباشد. علاوه بر علائم بیماری متداول مانند درد، عدم انعطاف‌پذیری و خستگی، فراموش نکنید که اگر تب، بی‌اشتهایی یا چالشی در انجام فعالیت‌هایتان داشتید، آن‌ها را ذکر کنید. به ۳ ماه گذشته فکر کنید و هر آنچه را که تجربه کردید بنویسید:

تعداد دفعات (هر چند وقت یکبار این علائم را تجربه می‌کنم):

علائم بیماری (چه علائمی داشتید):

مدت زمان (علائم بیماری چه مدت طول کشید):

## ۵ سؤال بپرسید

اگر موضوع دیگری وجود دارد که نمی‌فهمید یا اگر به اطلاعاتی نیاز دارید، از پرسیدن خجالت نکشید. پرسش‌هایتان را بنویسید تا آن‌ها را فراموش نکنید:

پرسش‌های من:

## ۱ اهدافتان را به‌طور دقیق مشخص کنید

با فکر کردن به راه‌هایی که RA بر زندگیتان تأثیر می‌گذارد و چالش‌های خاص روزمره‌ای که با آن‌ها روبرو می‌شوید شروع کنید. بیشتر از همه می‌خواهید قادر به انجام چه کاری باشید؟

برای مثال:

- آیا مربی مهدکودکی هستید که می‌خواهید بتوانید با دانش‌آموزانتان روی زمین بنشینید؟
- آیا پدر/مادری هستید که می‌خواهید آنقدر سالم باشید که به مسابقات ورزشی فرزندتان بروید؟
- آیا می‌خواهید قادر باشید که برای انجام کاری بیرون بروید و مواد غذایی را به‌تنهایی حمل کنید؟

چیزی که در هفته‌ها/ماه‌های پیش‌رو بیشتر از همه می‌خواهم انجام دهم  
(هدفی که می‌خواهم با روماتولوژیستم ارتباط داشته باشم):

## ۲ سلامت فعلی‌تان را ارزیابی کنید

همواره به یاد داشته باشید که به روماتولوژیست‌تان بگویید که چه احساسی دارید. اشکالی ندارد که بگویید خوب نیستید، اما اگر خوب شدید یا نسبت به قبل بهتر هستید به همان اندازه مهم است که به او اطلاع دهید.



سلامت فعلی

## ۳ رژیم درمانی فعلی‌تان را ارزیابی کنید

ارزیابی کنید که درباره رژیم درمانی فعلی‌تان چه احساسی دارید. اگر داروهایتان به شما کمک می‌کنند، در میان گذاشتن آن به اندازه در میان گذاشتن نگرانی‌ها مهم است.



رژیم درمانی فعلی

مهم است که درباره رژیم درمانی‌تان رک باشید حتی اگر حرف زدن راجع به نگرانی‌هایتان برای شما سخت است.

برای مثال، اگر در حال تجربه کردن عوارض جانبی هستید یا اگر به‌سختی می‌توانید رژیم درمانی‌تان را رعایت کنید، مهم است که پزشکتان مطلع باشد.

پرسش‌ها یا نظرات من: