

1 ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰਹੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ RA ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। **ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?**

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਮੈਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ/ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ (ਟੀਚਾ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਾਇਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ):

2 ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਵੱਸਥ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।



ਮੌਜੂਦਾ ਸਵੱਸਥ



3 ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਉੱਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।



ਮੌਜੂਦਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ



ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

4 ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਦਰਦ, ਅਕੜਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਸੀ, ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸਨ। ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ:

ਲੱਛਣ (ਉਹ ਕੀ ਸਨ):

ਵਾਰੰਵਾਰਤਾ (ਮੈਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ):

ਅਵਧੀ (ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹੇ):

5 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ। ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਲਿਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲੋ ਨਾ:

ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ: