

1 明确您的具体目标

首先想想类风湿关节炎 (RA) 如何影响您的生活，以及您遇到的特定日常挑战。您最希望能够做些什么事情？

例如：

- 您是否为幼儿教师，想要和学生们一起坐在地板上？
- 您是否为父母，希望身体状况足够好，能让您去参加孩子的运动会？
- 您是否希望能够自己做些杂务，以及购买日常用品？

未来数周或数月，最想要完成的事情
(想要告知风湿科医生的目标)：

2 评估您当前的健康状况

务必记得将您当前的身体状况告知风湿科医生。如果感觉不适，不妨说出来；但若感觉良好或者有所改善，也请务必告知医生。



当前的健康状况

3 评估您当前治疗方案

评估您对当前治疗方案的感受。分享药物对您的效果，与分享问题一样重要。



当前治疗方案

即使讨论问题让您觉得难以开口，也应开诚布公地讨论治疗方案。

举例来说，如果药物给您带来副作用，或难以遵循治疗方案，务必告知您的医生。

我的问题或意见：

4 记录您的症状

预约当天的身体状况，并不能反映您自上次就诊以来的其他时间的身体状况。除了一些常见症状，如疼痛、僵硬和疲劳，如有发热、食欲不振或难以活动等问题，也请告知医生。回顾最近三个月，写下您的经历：

症状 (具体描述)：

频率 (多久出现一次症状)：

持续时间 (症状持续时间)：

5 提问

如有其他不明白的事项或需要相关信息，请大胆提问。将问题写下来，以免忘记：

我的问题：