

1 具體考慮您的目標

首先想想類風濕性關節炎 (RA) 會如何影響您的生活方式，以及您所面對的特定日常挑戰。您最希望能夠做什麼？

例如：

- 您是否一名幼稚園教師，希望與您的學生一同坐在地上？
- 您是否一名家長，希望身體狀況良好，讓您能出席子女的運動會？
- 您是否希望能夠自行處理雜務和購買日常用品？

在未來數週/數月中，我最希望完成的事情
(想要告知風濕病科醫生的目標)：

2 評估您目前的健康狀況

時刻緊記告知風濕病科醫生您的感覺。即使您感覺不好，亦可說出來；但若您感覺良好或有所改善，也請告知醫生。



目前的健康狀況

3 評估您目前的治療方案

評估您對目前治療方案的感受。與分享疑慮一樣，如果藥物對您有所幫助，亦應告知醫生。



目前的治療方案

即使難以討論您的疑慮，亦必須對治療方案保持開放態度。

舉例來說，如果您出現副作用，或者在遵循治療方案時遇到困難，務必告知醫生。

我的問題或評語：

4 記錄您的症狀

您在預約診症當天的心情，可能無法反映您自上次到訪問以來其他時間的心情。除了較常見的症狀（如疼痛、僵硬和疲憊）以外，切勿忘記提及發燒、食慾不振或活動困難等情況。回顧最近三個月，然後寫下您曾出現的症狀：

症狀 (具體症狀)：

頻率 (我多久一次出現症狀)：

持續時間 (症狀維持了多久)：

5 提問

如果您有任何不明白的地方，或者需要任何資訊，請放膽提問。寫下您的問題，以免忘記：

我的問題：