



# SPUNTI DI DISCUSSIONE PER IL TUO PROSSIMO APPUNTAMENTO

**4** CONSIGLI UTILI PER PARLARE CONSAPEVOLMENTE CON IL TUO REUMATOLOGO

## 1 FOCALIZZA I TUOI OBIETTIVI

Pensa a come l'AR impatta sulla tua vita e quali problematiche devi affrontare quotidianamente.

**Quali sono gli obiettivi che vuoi raggiungere?**

**Per esempio:**

- Sei un insegnante di scuola materna e vuoi poterti sedere sul pavimento insieme ai tuoi studenti?
- Sei un genitore che vuole sentirsi abbastanza bene da andare agli eventi sportivi di suo figlio?
- Vuoi essere in grado di fare commissioni e portare la spesa da solo?

**QUALI SONO GLI OBIETTIVI PIÙ IMPORTANTI CHE DESIDERI REALIZZARE NELLE PROSSIME SETTIMANE/NEI PROSSIMI MESI:**

## 2 VALUTA IL TUO ATTUALE BENESSERE

Ricorda di dire sempre al tuo reumatologo qual è il tuo stato d'animo. È importante dire al proprio medico quando non ci si sente bene, ma è altrettanto fondamentale riferirgli se si sta bene o meglio di prima.



Attuale benessere



**I MIEI COMMENTI:**

## 3 DOCUMENTA I TUOI SINTOMI

Il modo in cui ti sentirai il giorno dell'appuntamento potrebbe non riflettere quello che hai provato in altri giorni dopo la tua ultima visita. Oltre ai sintomi più comuni come dolore, rigidità ed affaticamento, non dimenticare di menzionare se hai avuto febbre, perdita di appetito o difficoltà nello svolgere le tue attività quotidiane. Ripensa agli ultimi 3 mesi e scrivi ciò che hai vissuto:

**SINTOMI (QUALI SINTOMI HAI MANIFESTATO):**

**FREQUENZA (CON QUALE FREQUENZA SI SONO MANIFESTATI):**

**DURATA (PER QUANTO TEMPO SI SONO MANIFESTATI):**

## 4 DOMANDE DA CONDIVIDERE CON IL REUMATOLOGO

Se riscontri qualche aspetto poco chiaro oppure se vuoi avere ulteriori informazioni, non esitare a fare domande al tuo medico. Scrivile qui sotto per non dimenticarle:

**LE MIE DOMANDE:**