

### 1 VERTEL KRAAKHELDER WAT JE WIL

Begin bij het begin en bedenk op welke manieren RA invloed heeft op je dagelijkse activiteiten. Welke uitdagingen heb je daarbij? **Wat zou je het liefst willen kunnen doen?**

#### Een aantal voorbeelden:

- Misschien wil je zelf boodschappen kunnen doen en deze naar huis kunnen dragen.
- Wanneer je kleuterjuf bent, wil je misschien op de grond kunnen zitten bij je leerlingen.
- Wanneer je ouder bent, is het fijn om in het weekend naar de sportwedstrijden van je kind te kunnen gaan kijken.

BESCHRIJF HIER WAT JE HET LIEFST WILT BEREIKEN OF VERANDEREN IN DE KOMENDE WEKEN OF MAANDEN. BESPREEK DIT DOEL KRAAKHELDER MET JE ARTS.

### 2 VERTEL HOE JE JE VOELT

Vertel je arts altijd hoe het met je gaat. Denk daarbij ook terug aan de afgelopen weken of jaren. Gaat het beter, minder goed of misschien is er niet veel veranderd? Zeg het als het niet goed gaat, maar vertel het ook als het wel goed gaat, of beter dan in de periode hiervoor.



Ik voel mij op dit moment:

### 3 WAT VIND JE VAN JE HUIDIGE BEHANDELING?

Vertel je arts hoe je je huidige behandeling ervaart. Heb je het gevoel dat het je helpt? Deel ook je vragen en zorgen.



Mijn huidige behandeling ervaar ik:

**Het is belangrijk om kRAakhelder te zijn over hoe je jouw behandeling ervaart.**

Je arts wil het weten als je moeite hebt om de therapie te volgen of wanneer je bijwerkingen ervaart.

BESCHRIJF JE VRAGEN, OPMERKINGEN OF ZORGEN:

### 4 HOU JE KLACHTEN BIJ

Hoe je je voelt op de dag van de afspraak met de arts, is niet altijd hetzelfde als de dagen daarvoor. Hou tussen de afspraken met je arts of verpleegkundige je klachten bij. Denk daarbij niet alleen aan de meest voorkomende klachten zoals bijvoorbeeld pijn, stijfheid of vermoeidheid. Schrijf ook andere klachten op, zoals bijvoorbeeld koorts, verlies van eetlust of moeite met bewegen. Beschrijf je klachten hieronder:

WELKE KLACHTEN HEB JE:

HOE VAAK HEB JE DE KLACHTEN:

HOE LANG HOUDEN KLACHTEN AAN:

### 5 STEL VRAGEN

Als er iets is wat je niet begrijpt of als je informatie zoekt, vraag dit dan aan je arts. Door vragen op te schrijven, weet je zeker dat je ze niet vergeet.

MIJN VRAGEN: