

1 HOVORTE O KONKRÉTNYCH CIEĽOCH

Začnite premýšľaním o tom, ako RA ovplyvňuje váš život, a o vašich konkrétnych každodenných problémoch súvisiacich s ochorením. **K akým činnostiam, ktoré vám teraz príznaky RA znemožňujú vykonávať, by ste sa chceli vrátiť?**

Príklady:

- Túžite po tom, aby ste mohli vziať svojho psa každý druhý deň na prechádzku?
- Chceli by ste sa zúčastniť behu na 5 km?
- Chceli by ste sa cítiť natoľko dobre, aby ste mohli ísť na športové podujatia svojho dieťaťa alebo vnúčaťa?
- Potešilo by vás, ak by ste dokázali sami vybaviť bežné veci alebo si bez pomoci iných odniesť nákup s potravinami?

ČO SI NAJVIAC ŽELÁM DOSIAHNUŤ V NASLEDUJÚCICH TÝŽDŇOCH/MESIACOCH (CIEĽ, O KTOROM CHCEM POVEDAŤ SVOJMU REUMATOLÓGOVI):

2 OHODNOTTE SVOJ SÚČASNÝ STAV

Vždy reumatológovi povedzte, ako sa cítite. Je v poriadku hovoriť o tom, že sa necítite dobre. No rovnako dôležité je povedať, ak sa cítite dobre alebo lepšie ako predtým.



Ako sa cítite teraz

MOJE POZNÁMKY:

3 OHODNOTTE SVOJ AKTUÁLNY LIEČEBNÝ REŽIM

Ohodnoťte, ako vnímate svoj súčasný liečebný režim. Je rovnako dôležité povedať, či vám lieky pomáhajú, ako aj hovoriť o negatívnych veciach.



Aktuálny liečebný režim

MOJE POZNÁMKY:

Je dôležité, aby ste o svojom liečebnom režime hovorili otvorene, aj keď je pre vás ťažké rozprávať o negatívnych veciach.

Napríklad, ak sa u vás vyskytnú vedľajšie účinky liečby alebo ak je pre vás ťažké dodržiavať liečebný režim, je nevyhnutné, aby o tom lekár vedel.

MOJE OTÁZKY ALEBO PRIPOMIENKY:

4 ZAZNAMENAJTE SI SVOJE PRÍZNAKY

To, ako sa cítite v deň návštevy u lekára, sa môže líšiť od toho, ako ste prežívali vaše ostatné dni s RA od posledného stretnutia s ním. Okrem bežnejších príznakov, akými sú bolesť, stuhnutosť a únava, nezabudnite lekárovi povedať o tom, či ste mali horúčku, stratili ste chuť do jedla alebo vás trápili problémy súvisiace s vykonávaním nejakých činností. Zamyslite sa nad vašimi každodennými ťažkosťami súvisiacimi s RA v období od poslednej návštevy lekára a zapíšte si poznámky:

PRÍZNAKY (AKÉ BOLÍ):

ZÁVAŽNOSŤ:

FREKVENCIA (AKO ČASTO SOM MAL PRÍZNAKY):

TRVANIE (AKO DLHO PRÍZNAKY TRVALI):

5 KLAÐTE OTÁZKY

Ak ešte niečomu nerozumiete alebo potrebujete nejaké informácie, nehanbite sa pýtať. Zapište si svoje otázky, aby ste na ne nezabudli:

MOJE OTÁZKY: