

## Klinik ve Kişisel Hedefleriniz

Kişisel hedefleriniz, RA ile yaşarken sizin için en önemli olan şeylere odaklanır. Bunlar; günlük yaşamınızı daha rahat sürdürebilmek, ağrının azalması, hareket kabiliyetinin artması ya da hayatınıza daha aktif devam edebilmek gibi hedefler olabilir.

| Kategoriler               | Dikkate alınması önerilen alanlar                                          | Açıklamalar (Günlük durumunuzu aşağıya not edebilirsiniz) |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Fiziksel iyilik           | Günlük aktiviteler (örneğin, alışveriş, temizlik)                          |                                                           |
|                           | Bağımsızlık/hareketlilik                                                   |                                                           |
|                           | Uyku kalitesi                                                              |                                                           |
|                           | Yorgunluk                                                                  |                                                           |
|                           | Egzersiz/spor                                                              |                                                           |
|                           | Ağrı                                                                       |                                                           |
|                           | Kilo kaybı veya alımı; iştah                                               |                                                           |
|                           | Diğer                                                                      |                                                           |
| Duygusal iyilik           | Stres/zihinsel iyilik                                                      |                                                           |
|                           | Görünüşe ilişkin endişe                                                    |                                                           |
|                           | Ruh hali (örneğin, yalnızlık, kendini kötü hissetme veya yanlış anlaşılma) |                                                           |
|                           | Diğer                                                                      |                                                           |
| Sosyal yaşam              | Hobiler                                                                    |                                                           |
|                           | Aile, arkadaşlar ve diğer ilişkiler                                        |                                                           |
|                           | Seyahat, dışarı çıkmak                                                     |                                                           |
|                           | Diğer                                                                      |                                                           |
| İş hayatı ve eğitim       | Okula gidip gelmek, okul performansı                                       |                                                           |
|                           | İşe gidip gelmek                                                           |                                                           |
|                           | Günlük görevler, iş performansı                                            |                                                           |
|                           | Diğer                                                                      |                                                           |
| Kişisel                   | Öz bakım: Kişisel hijyen, giyinme                                          |                                                           |
|                           | Yakınlık (örneğin, cinsel yakınlık)                                        |                                                           |
|                           | Hamilelik                                                                  |                                                           |
|                           | Bakım verme (Çocuk/yaşlı bakımı, evcil hayvan vb.)                         |                                                           |
|                           | Diğer                                                                      |                                                           |
| Diğer (lütfen belirtiniz) |                                                                            |                                                           |

## Güncel Tedaviniz ve İlaç Kullanımı

|                                                                                                |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Güncel tedavi</b><br>Güncel tedaviniz hakkında ne düşünüyorsunuz?                           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| <b>İlaç tedavisine bağlılık</b><br>İlaçlarınızı size önerildiği şekilde kullanabildiniz mi?    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| <b>Yan etkiler</b><br>Herhangi bir yan etki yaşıyor musunuz?<br>(Varsa lütfen aşağıya ekleyin) |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |

## Tedaviden Beklentileriniz

RA ile ilgili olarak, sağlığınızda hangi alanlarda iyileşme görmek istediğinizi düşünün.

Ardından, beklentilerinizi en iyi yansıtan sayıyı işaretleyin (✓).

|                                        | 1                            | 2 | 3                            | 4 | 5 | 6                          | 7 |
|----------------------------------------|------------------------------|---|------------------------------|---|---|----------------------------|---|
|                                        | İyileşme<br>gerekli<br>değil |   | Biraz<br>iyileşme<br>gerekli |   |   | Çok<br>iyileşme<br>gerekli |   |
| Artritte genel iyileşme                |                              |   |                              |   |   |                            |   |
| Daha az eklem ağrısı                   |                              |   |                              |   |   |                            |   |
| Daha az eklem şişliği                  |                              |   |                              |   |   |                            |   |
| RA semptomlarında kalıcı rahatlama     |                              |   |                              |   |   |                            |   |
| Daha fazla eklem esnekliği             |                              |   |                              |   |   |                            |   |
| Uzuvlarda sabah tutukluğunda iyileşme  |                              |   |                              |   |   |                            |   |
| Daha az yorgunluk ve daha az bitkinlik |                              |   |                              |   |   |                            |   |
| Ruh halinde iyileşme                   |                              |   |                              |   |   |                            |   |
| Öz bakımında iyileşme                  |                              |   |                              |   |   |                            |   |
| Günlük aktiviteleri gerçekleştirebilme |                              |   |                              |   |   |                            |   |
| Uyku düzeninde iyileşme                |                              |   |                              |   |   |                            |   |
| Diğer (lütfen belirtiniz):             |                              |   |                              |   |   |                            |   |