

## 1 HEDEFLERİNİZ KONUSUNDA AÇIK OLUN

Romatoid artrit (RA) hayatınızı nasıl etkilediğini ve gündelik hayatınızda karşılaştığınız zorlukları düşünün. **En çok neyi yapabiliyor olmak isterdiniz?**

### Örneğin:

- Öğrencileriyle birlikte yerde oturabilmek isteyen bir kreş öğretmeni misiniz?
- Çocuğuyla birlikte futbol maçı oynayabilecek kadar iyi durumda olmak isteyen bir ebeveyn misiniz?
- Tek başınıza günlük işlerinizi yapabilmeyi ve alışveriş poşetlerinizi taşıyabilmeyi mi istersiniz?

ÖNÜMÜZDEKİ GÜNLERDE/AYLARDA EN ÇOK NEYİ BAŞARMAK İSTİYORUM?  
(ROMATOLOJİ DOKTORUMA ANLATMAK İSTEDİĞİM HEDEFLERİM):

## 2 ŞU ANKİ SAĞLIK DURUMUNUZU DEĞERLENDİRİN

Nasıl hissettiğinizi romatoloji doktorunuzla paylaşın. İyi hissetmiyorsanız, açıkça söylemekten çekinmeyin. Öncesine kıyasla daha iyi durumda olduğunuzu söylemeniz de en az bunun kadar önemlidir.



Şu anki sağlık durumunuz

## 3 RA'NIN YAŞAMINIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Romatoloji doktorunuzun, RA'nın yaşamınızın hangi alanlarını etkilediğini bilmesi önemli.



### Özel ilişkiler

RA'nın ailenizle ve yakınlarınızla olan ilişkinizde etkileri bulunuyor mu?

### Yaşam tarzı

RA'nız iş, spor, sosyal olaylar gibi günlük aktivitelere odaklanma ve bunlara katılma yeteneğinizi etkiliyor mu?

### Zihinsel esenlik

RA'nın nasıl hissettiğiniz, duygularınız ve özgüveniniz üzerine etkisi oluyor mu?

Endişelerinizi paylaşmak zor gelse de RA'nın yaşamınız üzerindeki etkilerini açıkça belirtmeniz önemlidir.

SORU VEYA YORUMLARIM:

## 4 BELİRTİLERİNİZİN KAYDINI TUTUN

Doktorunuzla görüşeceğiniz gün hissettikleriniz, son ziyaretinizden bu yana hissettiğiniz duyguları yansıtmayabilir. Ağrı, tutukluk ve yorgunluk gibi daha yaygın belirtilerin yanı sıra yüksek ateş, iştahsızlık ya da gündelik aktivitelerinizi yapmakta güçlük yaşadığınız bunları da doktorunuzla açıkça paylaşmayı unutmayın.

Son üç ay içerisinde yaşadıklarınızı düşünün ve bunları not alın:

BELİRTİLER (NE TÜR BELİRTİLER GÖSTERDİM?):

SIKLIK (BU BELİRTİLERİ NE SIKLIKLA YAŞADIM?):

SÜRE (BELİRTİLER NE KADAR SÜRDÜ?):

## 5 MERAK ETTİKLERİNİZİ AÇIKÇA SORUN

Anlamadığınız ya da öğrenmek istediğiniz bir konu varsa çekinmeden sorun. Sorularınızı unutmamak için not alın:

SORULARIM: