

1 MLUVTE O KONKRÉTNÍCH CÍLECH

Nejprve se zamyslete nad tím, jak RA ovlivňuje váš život a jakým každodenním výzvám musíte kvůli nemoci čelit. **K jakým činnostem, které nyní kvůli projevům RA nemůžete dělat, byste se chtěli vrátit?**

Například:

- Chtěli byste vzít svého psa každý druhý den na procházku?
- Chtěli byste se zúčastnit běhu na 5 km?
- Chtěli byste se cítit natolik dobře, abyste se mohli zúčastnit sportovní akce svého dítěte nebo vnoučete?
- Chtěli byste si opět sami vyřídít běžné pochůzky či nakoupit bez pomoci druhých?

ČEHO CHCI DOSÁHNOUT V NÁSLEDUJÍCÍCH TÝDNECH/MĚSÍCÍCH
(CÍL, O KTERÉM CHCI ŘÍCT SVĚMU REVMAOLOGOVI):

2 ZHODNOŤTE SVŮJ SOUČASNÝ STAV

Svému revmatologovi vždy povězte, jak se cítíte. Je naprosto v pořádku mluvit o tom, že se necítíte dobře. Stejně důležité je také říct mu o tom, že se cítíte dobře nebo dokonce lépe než při poslední návštěvě.



Jak se teď cítím

MOJE POZNÁMKY:

3 ZHODNOŤTE SVŮJ SOUČASNÝ LÉČEBNÝ REŽIM

Zhodnoťte, jak vnímáte svou současnou léčbu. Je důležité mluvit o tom, zda vám léky pomáhají, nebo zda s nimi nejste spokojeni a z jakých důvodů.



Současný léčebný režim

MOJE POZNÁMKY:

Je důležité, abyste o svém léčebném režimu mluvili otevřeně, i když vám není příjemné mluvit o svých pochybnostech.

Například pokud máte u současné léčby vedlejší účinky nebo je pro vás obtížné dodržovat léčebný režim, je nezbytné, aby o tom váš lékař věděl.

MOJE OTÁZKY NEBO POZNÁMKY:

4 ZAZNAMENEJTE SI SVÉ PŘÍZNAKY

To, jak se cítíte v den návštěvy u revmatologa, nemusí odpovídat tomu, jak jste se cítili po celou dobu od vaší poslední konzultace. Kromě běžných příznaků, jako jsou bolest, ztuhlost či únava, nezapomeňte lékaři sdělit také to, zda jste měli horečku, trpěli nechutenstvím nebo jste nebyli schopni dělat některé z vašich běžných aktivit. Popřemýšlete o období posledních tří měsíců a zapište si poznámky:

PŘÍZNAKY (JAKÉ BYLY):

ZÁVAŽNOST:

FREKVENCE (JAK ČASTO SE PŘÍZNAKY OBJEVOVALY):

TRVÁNÍ (JAK DLOUHO PŘÍZNAKY TRVALY):

5 PTEJTE SE

Pokud je něco, co vám není jasné nebo potřebujete doplňující informace, nestyďte se zeptat. Své otázky si zapište, abyste na nic nezapomněli.

MOJE OTÁZKY: