

## 1 VAR TYDLIG OCH SPECIFIK MED DINA MÅLSÄTTNINGAR

Börja med att fundera igenom på vilket sätt RA påverkar ditt vardagliga liv. **Vad vill du ha möjlighet att göra?**

**Till exempel:**

- Är du en förskollärare som vill kunna sitta på golvet tillsammans med barnen?
- Är du en förälder som vill må tillräckligt bra för att ha energi till att närvara på ditt barns träningsaktiviteter?
- Vill du kunna handla och bära hem varorna själv?

**VAD JAG MEST ÖNSKAR KUNNA GENOMFÖRA DE KOMMANDE VECKORNA/MÅNADERNA (MÅLET SOM JAG VILL KOMMUNICERA TILL MIN REUMATOLOG):**

## 2 UTVÄRDERA DIN NUVARANDE SITUATION OCH MÅENDE

Det är viktigt att alltid berätta för din reumatolog hur du mår. Det är okej att berätta om du inte mår bra, likväl lika viktigt att berätta om du mår bra eller bättre än tidigare.



Nuvarande situation och mående

## 3 UTVÄRDERA DIN NUVARANDE BEHANDLING

Utvärdera hur du mår med din nuvarande behandling. Det är viktigt att berätta om din medicin får dig att må bättre eller sämre samt även ta upp frågor, funderingar och eventuell oro kring din nuvarande behandling.



Nuvarande behandling

**Det är viktigt att vara öppen i dialogen kring din behandling och att dela din eventuella oro.**

Till exempel, om du upplever biverkningar eller om du har svårigheter att följa behandlingen är det viktigt för din läkare att känna till detta.

**MINA FRÅGOR OCH KOMMENTARER:**

## 4 DOKUMENTERA DINA SYMTOM

Hur du mår den dagen du har ditt bokade läkarbesök reflekterar inte alltid hur du har mått generellt/mestadels sedan förra läkarbesöket. Förutom de mest förekommande symtomen som värk, stelhet och trötthet, glöm inte att nämna om du haft feber, känt aptitlöshet eller haft andra utmaningar med dina aktiviteter. Tänk på de tre sista månaderna och skriv ner vad du har upplevt:

**SYM TOM** (VILKA DE VAR):

**FREKVENS** (HUR OFTA DU UPPLIVDE SYMTOMEN):

**VARAKTIGHET** (HUR LÄNGE SYMTOMEN VARADE):

## 5 STÄLL FRÅGOR

Om det är något annat som du inte förstår eller om du vill ha någon specifik information, var inte rädd för att fråga. Skriv ner dina frågor så att du inte glömmer dem:

**MINA FRÅGOR:**