

1 MAGING PARTIKULAR TUNGKOL SA IYONG MGA LAYUNIN

Magsimula sa pamamagitan ng pag-iisip ng mga paraan kung paano naapektuhan ng RA ang iyong buhay at ang mga partikular na pang-araw-araw na hamong hinaharap mo. **Ano ang pinakagusto mong magawa?**

Halimbawa:

- Isa ka bang guro ng kindergarten na gustong makaupo sa sahih kasama ng iyong mga estudyante?
- Isa ka bang magulang na gusto magkaroon ng maayos na pakiramdam para makapunta sa mga sporting event ng iyong anak?
- Gusto mo bang makapunta sa mga lakad at makapagbuhat ng mga grocery nang mag-isa?

**ANO ANG PINAKAGUSTO KONG MAGAWA SA MGA PAPANATING NA LINGGO/BUWAN
(THE GOAL I WANT TO COMMUNICATE TO MY RHEUMATOLOGIST):**

2 SURIIN ANG IYONG KASALUKUYANG KAPAKANAN

Palaging tandaang sabihin sa iyong rheumatologist kung kumusta ang pakiramdam mo. OK lang na sabihing masama ang pakiramdam mo, pero mahalaga ring ipaalam sa kanila kung mabuti ang pakiramdam mo o mas bumuti kaysa dati.



Kasalukuyang kapakanan



3 SURIIN ANG IYONG KASALUKUYANG PARAAN NG PAGGAMOT

Suriin kung kumusta ang pakiramdam mo sa iyong kasalukuyang paraan ng paggamot. Mahalaga ring ibahagi kung nakakatulong sa iyo ang gamot mo nang iyon lang para magbahagi ng mga alalahanin.



Kasalukuyang paraan ng paggamot



Mahalagang maging bukas tungkol sa iyong paraan ng paggamot kahit na nahihirapan kang talakayin ang iyong mga alalahanin.

Halimbawa, kung nakakaranas ka ng mga side effect o kung nahihirapan kang sundin ang iyong paraan ng paggamot, mahalagang malaman ito ng iyong doktor.

ANG AKING MGA TANONG O KOMENTO:

4 IDOKUMENTO ANG IYONG MGA SINTOMAS

Posibleng hindi kinakatawan ng nararamdaman mo sa araw ng iyong appointment ang nararamdaman mo sa iba pang pagkakataon simula noong huli mong pagbisita. Bukod sa mga mas karaniwang sintomas tulad ng pananakit, paninigas, at kapaguran, huwag kalimutang banggitin kung nagkaroon ka ng lagnat, kawalan ng ganang kumain, o mga hamon sa iyong mga aktibidad. Isipin ang tungkol sa huling 3 buwan at isulat kung ano ang naranasan mo:

MGA SINTOMAS (ANO ANG MGA ITO):

DALAS (GAANO KO KADALAS NARANASAN ANG MGA SINTOMAS):

TAGAL (GAANO KATAGAL ANG MGA SINTOMAS):

5 MAGTANONG

Kung may iba pang bagay na hindi mo naiintindihan o kung may impormasyong kailangan mo, huwag mahiyang magtanong. Isulat ang iyong mga tanong para hindi mo makalimutan:

AKING MGA TANONG: