



Bu Gününüzü En İyi Şekilde Değerlendirin

Romatoid Artrit (RA) ile yaşamınızı devam ettiren biri olarak günlük yaşamınızdaki aktiviteler için oldukça fazla zaman harcıyor ve RA'nın yaşamınıza olan uzun süreli etkilerini düşünme fırsatı bulamıyor olabilirsiniz. Ancak, RA etkin bir şekilde yönetilmediğinde (tedavi dahil tüm uygulamalar), eklemlerde meydana gelebilecek deformasyon ve hatta hastanın özgürlüğünü kısıtlayabilecek kalıcı hasarlara sebep olabilen bir hastalıktır. Özellikle RA gibi ilerleyen bir hastalık söz konusu olduğunda, gelecekteki yaşamınızla ilgili şimdiden düşünüyor olmanız büyük önem kazanmaktadır. “Bugün RA Günüm” sizi, RA'nızı bugün ve gelecekte yönetmeye odaklanmanız için bir gününüzü ayırmaya davet etmekte ve bu konuda size destek olacak kaynaklar sağlamaktadır.

Aşağıda bu günü planlamanızda size yardımcı olacak bir kontrol listesi bulunmaktadır.

RA için bir günümü ayırmaya söz veriyorum – “RA Günüm”de, RA ile yaşamımı gelecekte daha iyi yönetmeye yardımcı olabilecek adımları şimdiden atmak için zaman ayıracağım.

Benim RA Günüm:

“RA Günüm” Kontrol Listesi	
RA hakkında daha fazla bilgi edin: www.bugunRAgunum.com sayfasında bu konuda faydalı bilgiler bulunmaktadır. Ayrıca www.romaturka.org ve www.romatoloji.org web sitelerinden RA ile ilgili detaylı bilgi alabilirsiniz. <i>Herhangi bir medikal öneriyi uygulamadan önce MUTLAKA doktorunuza danışınız.</i>	
Yeni bir bakış açısı edinin: Kişisel hedeflerinizi (<i>RA Günüm</i> Aksiyon Planlayıcısı bu hedefleri belirlemenize yardımcı olabilir) bir sevdiğinizle paylaşın ve bu hedefleri gerçekleştirmek için destek isteyin.	
Bir hasta grubuna katılın: RA hastası olan diğer kişiler, hastalıkla ilgili edindikleri bilgileri ve kendi deneyimlerini sizinle paylaşarak size destek olabilir. Bu alanda faaliyet gösteren “Romatizma Hastaları Bilgilendirme ve Destekleme Derneği” Romaturka hakkında www.romaturka.org web sitesinden bilgi edinebilir, info@romaturka.org e-posta adresi veya 0 312 425 75 58 nolu telefon kanalıyla derneğe üye olabilir ve aktivitelerine katılabilirsiniz.	

Doktorunuzla işbirliği yapın: Bir sonraki doktor randevunuzda kısa ve uzun vadeli hedeflerinizi doktorunuzla paylaşın ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için hastalığınızı nasıl birlikte yönetebileceğinizi belirleyin.	
İlerlemenizi takip edin: Önümüzdeki 6 ay boyunca en azından aylık olarak belirlediğiniz hedefler doğrultusunda kaydettiğiniz ilerlemeyi takip edebilmek için plan yapın.	
Bu sizin gününüz- en iyi şekilde değerlendirin: Gününüzü en iyi şekilde değerlendirebilmenize yardımcı olacak tüm aktiviteleri ekleyin.	