

# BUDITE ISKRENI...

## Koristite se kalendarom

Svakodnevno bilježenjem simptoma bitno možete pridonijeti kvaliteti svojega liječenja. Ponesite svoj kalendar kad idete na sljedeću kontrolu k reumatologu. Pomoću kalendara najlakše ćete objasniti kako ste se osjećali tijekom protekloga razdoblja. U kalendar upišite i bilo koju promjenu koju uočite (pojačana jutarnja zakočenost, opadanje kose, mučnina...).

## Upute za uporabu kalendara

Svaki dan unesite u tablicu simbol koji najbolje opisuje kako se osjećate:

- ✓ dobro (samostalno obavljam dnevne aktivnosti)
- = tako-tako (otežano obavljam dnevne aktivnosti)
- ✗ loše (dnevne aktivnosti obavljam uz tuđu pomoć).

Pokušajte svakodnevno popunjavati kalendar jer ćete tako dobiti najbolji uvid u uspješnost liječenja. Primjer u tablici može Vam pomoći u popunjavanju vlastitoga kalendara.

nedjelja	ponedjeljak	utorak
✓ dobar dan <b>Svakodnevne aktivnosti:</b> obavljam lako <b>Bol (na skali od 1-10):</b> 0-3 <b>Jutarnja zakočenost:</b> manje od 30 min	= tako-tako <b>Svakodnevne aktivnosti:</b> obavljam osrednje <b>Bol (na skali od 1-10):</b> 4-6 <b>Jutarnja zakočenost:</b> 30 min - 60 min	✗ loš dan <b>Svakodnevne aktivnosti:</b> obavljam otežano <b>Bol (na skali od 1-10):</b> 7-10 <b>Jutarnja zakočenost:</b> više od 60 min

Suradnja je temelj uspješnog liječenja. KalendarSKI pratite svoje uobičajene aktivnosti: ustajanje iz kreveta, odijevanje, češljanje, uspinjanje stubama, objedovanje...

PONESITE SVOJ KALENDAR REUMATOLOGU.

Nekoliko primjera svakodnevnih aktivnosti koje možete pratiti: ustajanje iz kreveta, odijevanje i češljanje, hodanje i uspinjanje stubama, objedovanje...

**Koristite se kalendarom za svakodnevno bilježenje simptoma!**

Mjesec:

- ✓ **dobro** (samostalno obavljam dnevne aktivnosti)
- = **tako-tako** (otežano obavljam dnevne aktivnosti)
- ✗ **loše** (dnevne aktivnosti obavljam uz tuđu pomoć)

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja