

ARIONE PARLO

## DIARIO DELLA TERAPIA per annotare i farmaci e i progressi

Ti aiuta a tenere sotto controllo la tua artrite reumatoide e a trarre il massimo beneficio dalla terapia

Visita  
[www.arioneparlo.it](http://www.arioneparlo.it)  
per saperne di più



Visita [www.arioneparlo.it](http://www.arioneparlo.it) per saperne di più

Queste informazioni sono fornite da Roche

Questo è il  
diario di:

**I tuoi dati**

**Il mio reumatologo è:**

**Terapia attuale per  
l'artrite reumatoide:**

**Terapia precedente  
per l'artrite reumatoide:**

**Salve!**

Scaricando il diario personale della terapia e dei progressi hai già fatto il primo passo verso una gestione efficace dell'artrite reumatoide e della terapia.

**A cosa  
mi servirà  
il diario?**

Per cominciare, puoi portare questo diario con te durante le visite con il reumatologo. Gli impegni quotidiani sono sempre tanti e questo diario aiuterà te e il tuo reumatologo a rendere ogni consulto più proficuo perché rappresenta un utile promemoria sull'andamento e sui progressi della malattia.

Inoltre, ti aiuterà a ricordare gli orari in cui assumere i farmaci e gli appuntamenti con il reumatologo, il medico o l'infermiere che ti assiste, per non lasciare mai nulla al caso.

## Come si usa il diario?

### Fase 1

Compila i tuoi dati sul retro della copertina. In questo modo potrai avere sempre a portata di mano nomi e numeri di telefono importanti, oltre alle informazioni sui farmaci che assumi e su quelli che assumevi in precedenza.

### Fase 2

Annota i progressi nelle pagine del calendario.

Il calendario è strutturato in formato settimanale in modo da non dover inserire troppi dati, ma solo le informazioni utili di cui discutere con il tuo reumatologo o infermiere. Se vuoi, puoi compilarlo più spesso, ma non è detto che tu abbia sempre il tempo necessario.

Ti mostriamo ora un esempio di una settimana tipo che ti aiuterà a capire meglio come compilare il diario.

## Come si compilano le pagine del diario?



Inizio settimana \_\_\_\_\_

Quali farmaci hai assunto questa settimana e come ti sei sentito?

Giorno	Farmacofi	Hai assunto i farmaci nel dosaggio prescritto?	Come ti senti oggi?			Note
L	Farmaco 1	Sì		✓		
M		N/D: nessun farmaco da assumere oggi	✓			
M	Farmaco 2	No		✓		
G	Farmaco 2				✓ <small>Oggi ho avvertito nausea e mal di stomaco. Non sono riuscite ad assumere i farmaci per paura che il mal di stomaco peggiorasse.</small>	
V		N/D (come sopra)			✓ <small>Gonfiore e dolore alle nocche della mano destra mi hanno dato parecchi problemi quando provavo a usare il computer al lavoro. Quindi mi sono dedicato all'archiviazione dei documenti.</small>	
S	Farmaco 2	No			✓ <small>Sto compilando questa casella di lunedì perché sono andato via per il weekend e ho dimenticato di portare i farmaci con me. Ricomincio da oggi (lunedì).</small>	
D		N/D	✓			

Come ti sei sentito in generale questa settimana?



Quale disturbo ti ha provocato l'artrite reumatoide questa settimana?



Per ciascun giorno, il diario offre spazio a sufficienza per annotare:

- i farmaci da assumere
- se li hai assunti nel dosaggio prescritto
- il tuo stato di salute generale (con note specifiche sui sintomi dell'artrite reumatoide o sugli effetti indesiderati dovuti ai farmaci)

Annota l'inizio della settimana. Ti consigliamo di partire dal lunedì e di scrivere la data esatta.

Alla fine di ogni settimana contrassegna l'icona che meglio descrive il tuo stato di salute generale ed esponi il motivo.

Segna il giorno e l'ora in cui l'artrite reumatoide ti ha procurato maggiori fastidi durante la settimana. In questo modo sia tu che il reumatologo avrete un quadro preciso del tuo stato di salute, dei progressi e della velocità con cui si evolve la malattia.



Inizio settimana \_\_\_\_\_

Quali farmaci hai assunto questa settimana e come ti sei sentito?

Giorno	Farmaco/i	Hai assunto i farmaci nel dosaggio prescritto?	Come ti senti oggi?			Note
						
L						
M						
M						
G						
V						
S						
D						

Come ti sei sentito in generale questa settimana?

    

Quale disturbo ti ha provocato l'artrite reumatoide questa settimana?

Articolazioni gonfie  Articolazioni doloranti



Inizio settimana \_\_\_\_\_

Quali farmaci hai assunto questa settimana e come ti sei sentito?

Giorno	Farmaco/i	Hai assunto i farmaci nel dosaggio prescritto?	Come ti senti oggi?			Note
						
L	Farmaco 1	Sì		✓		Utilizza questo spazio per annotare i tuoi pensieri sulla terapia o sull'artrite reumatoide durante la giornata
M		N/D: nessun farmaco da assumere oggi	✓			
M	Farmaco 2	No		✓		
G	Farmaco 2				✓	
V		N/D (come sopra)			✓	
S	Farmaco 2	No			✓	
D		N/D	✓			

Come ti sei sentito in generale questa settimana?



Quale disturbo ti ha provocato l'artrite reumatoide questa settimana?





Inizio settimana \_\_\_\_\_

Quali farmaci hai assunto questa settimana e come ti sei sentito?

Giorno	Farmaco/i	Hai assunto i farmaci nel dosaggio prescritto?	Come ti senti oggi?			Note
						
L						
M						
M						
G						
V						
S						
D						

Come ti sei sentito in generale questa settimana?

    

Quale disturbo ti ha provocato l'artrite reumatoide questa settimana?

Articolazioni gonfie  Articolazioni doloranti



Inizio settimana \_\_\_\_\_

Quali farmaci hai assunto questa settimana e come ti sei sentito?

Giorno	Farmaco/i	Hai assunto i farmaci nel dosaggio prescritto?	Come ti senti oggi?			Note
						
L						
M						
M						
G						
V						
S						
D						

Come ti sei sentito in generale questa settimana?

    

Quale disturbo ti ha provocato l'artrite reumatoide questa settimana?

**Articolazioni gonfie**  **Articolazioni doloranti**

## Da non dimenticare

Prima di andare dal reumatologo, è importante fare mente locale degli argomenti di cui vorresti discutere.

### Argomenti da considerare

Quali problemi ho riscontrato?

La mia artrite reumatoide è peggiorata?

Sto seguendo correttamente la terapia?

Come mi sento dopo aver assunto i farmaci?

Come mi sono sentito negli ultimi tempi?

Per aiutarti a ricordare tutto, puoi utilizzare la casella in questa pagina per annotare le domande da fare al medico.

Per iniziare, nella pagina accanto trovi alcuni suggerimenti che potresti prendere in considerazione.

### A proposito di artrite reumatoide...

**1. Esistono effetti indesiderati comuni che si verificano in altri pazienti in cura con gli stessi farmaci? Questi sintomi sono normali?**

Potrebbe essere utile riflettere su come ti senti ogni giorno e annotare i sintomi che potrebbero essere in qualche modo dovuti alla terapia. Il **DIARIO della Terapia** può aiutarti a farlo. Queste informazioni aiuteranno il tuo reumatologo a comprendere la gravità dei tuoi problemi e le possibili cause.

### Domande sulla mancata assunzione dei farmaci

1. Ho avuto problemi con la terapia e ho pensato di non assumere/evitato di assumere alcune dosi dei farmaci prescritti. C'è un modo per semplificare il mio piano terapeutico?
2. È un problema se assumo una dose del farmaco inferiore a quella prescritta?
3. I farmaci mi provocano un senso di stanchezza/nausea... cosa posso fare per attenuare questi sintomi?
4. Le medicine spesso mi fanno sentire... e questo influisce sulla mia vita familiare/sul lavoro? Si può fare qualcosa per migliorare la situazione?

### Domande per i casi in cui "Ho dimenticato di prendere le medicine"

1. Qualche volta dimentico di assumere una o più dosi delle mie medicine. È possibile avere un piano terapeutico più semplice da seguire?
2. Qualche volta dimentico di assumere le medicine lo stesso giorno ogni settimana. È un problema?

### Domande per i casi in cui "Non ci riesco proprio"

1. La terapia mi causa molti problemi e non penso di riuscire a continuare. Esistono delle alternative?
2. La terapia mi fa stare troppo male e non penso di riuscire a continuare a lavorare/a condurre una vita familiare serena. Cosa posso fare?

**E ovviamente, non dimenticare di portare con te il tuo **DIARIO della Terapia!****