

Din psoriasis kan påverka hur du mår

Förberedelse ger möjlighet till ett bättre möte.
Kan du se skillnaden?



Du kan påverka hur du vill att ditt nästa läkarbesök ska bli



Du sitter i väntrummet och känner dig osäker och orolig.

Kommer du att kunna förklara dina symtom ordentligt?

A

Du sitter i väntrummet och känner dig förhoppningsfull.

Du har förberett en lista på saker du vill diskutera med din hudläkare.

Du vet vad som är viktigast att få hjälp med, för att kunna leva ett normalt liv.



B

Du som patient känner din kropp bättre än någon annan

Försök att uttrycka dina önskemål, ställa frågor och berätta om eventuella bekymmer. Det kommer att hjälpa din hudläkare att hitta rätt behandling för dig. Det är viktigt att du känner att du har kontroll över din sjukdom.

Besökstiden är ofta ganska kort och det kan vara svårt att hinna diskutera allt som är viktigt för dig. Den här guiden hjälper dig att förbereda dig inför ditt besök. På så sätt kan du få ut så mycket som möjligt av tiden du har med din hudläkare.

Guiden, som utvecklats tillsammans med personer med psoriasis och hudläkare kommer att fokusera på:

1

Vad du kan förvänta dig

Ha realistiska förväntningar.

2

Att veta hur din psoriasis påverkar dig

Att förstå hur psoriasis påverkar dig.

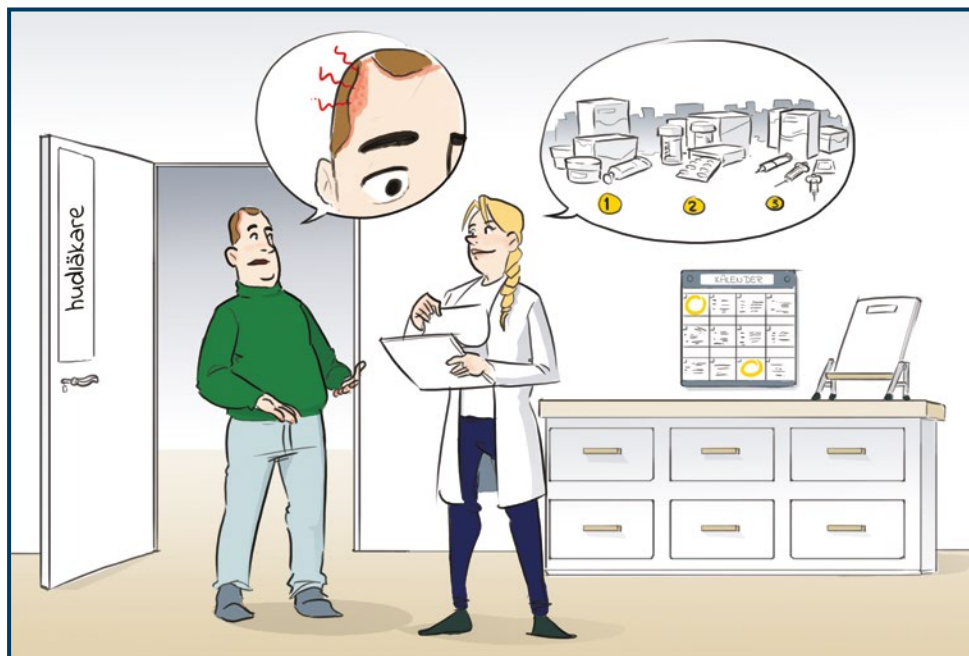
3

Att prata med din hudläkare

Hur du får ut det mesta av ditt besök.

1

Vad du kan förvänta dig...



...av behandlingen

Psoriasis kan inte botas, men den kan behandlas.

Det innebär att:

- Det finns många sätt att behandla psoriasis och hantera symtomen
- Du kanske måste prova flera behandlingar innan du hittar den som är rätt för dig
- Behandlingen bestäms efter din typ av psoriasis och svårighetsgrad, men även av dina personliga önskemål och din livsstil

...av din hudläkare

Hudläkare har riktlinjer för att bedöma din hudsjukdom och ordinera rätt behandling för dig.

Det innebär att:

- Din hudläkare behöver ställa frågor och undersöka dig för att objektivt mäta svårighetsgraden av din psoriasis
- Hur din psoriasis påverkar dig fysiskt, psykiskt eller socialt ska också vägas in i bedömningen
- Läkare följer oftast en behandlingstrappa, för att se hur du svarar på en behandling innan de kan ordinera någon annan

2

Att veta hur din psoriasis påverkar dig

Psoriasis är en sjukdom där symtomen kan variera mycket mellan olika personer. Att vara medveten om hur din psoriasis påverkar dig är ett viktigt steg mot att hantera sjukdomen på ett bra sätt.

Det kan vara bra att skriva ner svaren på frågorna nedan och ta med dem till ditt nästa besök hos din hudläkare. Svaren som visas här är exempel som ges av personer som lever med psoriasis.

Hur upplever du sjukdomen?



Smärtsam,
kliande, fjällande
eller fnasig

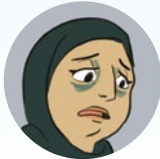
Pinsam, du har
skamkänslor
eller du känner
dig obekväv



Känner stress,
ångest eller blir
missförstådd



Känner trötthet
eller är nedstämd



Begränsande,
jag kan inte
göra det jag vill



Var sitter fläckarna?

Markera, på bilden nedan, de områden där du har psoriasis. Det kan ibland vara bra att visa vid ditt nästa hudläkarbesök.

Hårbotten

Ansikte

Mun

Hals

Armar

Underliv/
genitalier

Fötter

Bakom
öronen

Axlar

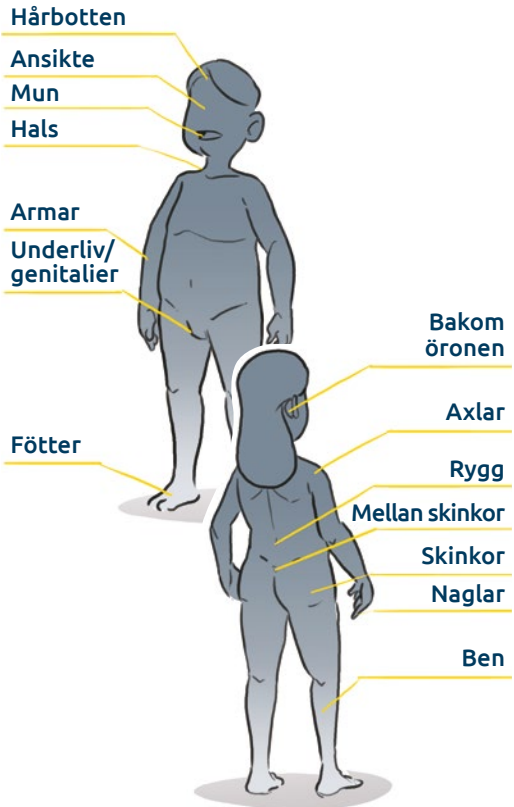
Rygg

Mellan skinkor

Skinkor

Naglar

Ben



Vilka psoriasis-symtom är mest besvärliga?



Klåda

Sömnbrist



Kan inte göra saker jag tycker om längre

Känsla av isolering



Jag kan inte gå på dejt eller ha intima relationer

Annat: _____

Använd dina svar på de tre föregående frågorna för att skriva ett påstående:

På grund av min psoriasis känner jag: _____

De ställen på min kropp där jag ser/känner psoriasis mest är: _____

Det som besvärar mig mest med psoriasis är: _____

Nästa gång jag träffar min hudläkare vill jag i första hand diskutera följande: _____

Som ett resultat av min behandling skulle jag vilja kunna: _____

3

Att prata med din hudläkare

Vad vill du ta upp på ditt läkarbesök?



1. Mål med besöket

Beskriv vad du förväntar dig av besöket

- Vad har besvärat dig mest under de senaste fyra veckorna?
- Om du kan uppnå en enda sak av besöket, vad skulle det vara?

2. Symtom och påverkan

Berätta om dina symtom och hur de påverkar dig

Fysiskt

- Utslag (nya)?
- Var?
- Psoriasis i veck/underliv?
- Klåda?
- Sömnproblem?

Psykiskt

- Hur mår du?

Socialt

- Om/hur psoriasis sjukdomen påverkar dina relationer med andra?

3. Tidigare/ aktuell behandling

Berätta för din doktor:

Vilka läkemedel har du provat för din psoriasis?

Vilka läkemedel använder du nu?

Vad du tycker om din nuvarande behandling?

Har du missat några doser?

Har du haft några biverkningar?

4. Något du inte förstår

Är det något du inte förstår?

- Läkare kan ibland använda svåra, medicinska ord och prata snabbt. Om du är osäker på något, be om en förklaring på ett annat sätt

5. Avslutande frågor

- Har du ställt alla frågor du ville ställa?
- Förstår du hur din (nya) behandling ska tas?
- Behöver du mer information? T.ex. för att läsa på egen hand.
- När är det lämpligt med ett återbesök?

Annat:

Faktagranskad av:

Birgitta Wilson Claréus, Specialist hud- och könssjukdomar,
PSO mottagningarna Stockholm

