

ET VOUS ?
COMMENT PRENEZ-VOUS
LE CONTRÔLE
DE VOTRE PSORIASIS
EN PLAQUES ?





Nous avons tous une vie chargée. Et ce n'est pas parce que nous sommes atteints d'une pathologie chronique comme le psoriasis en plaques, que nous sommes constamment focalisés sur notre peau. Et heureusement ! Prendre conscience de l'efficacité de son traitement, c'est alimenter sa propre motivation en suivant ses progrès !

Prenez le contrôle de votre psoriasis en plaques, en suivant ces conseils :

ASTUCE
#1

Identifiez vos objectifs de prise en charge ^{1,2}



- **Votre médecin et vous formez une véritable équipe.** Ensemble, définissez vos objectifs de prise en charge et les délais pour les atteindre.
- **N'hésitez pas à faire part à votre médecin de vos attentes en termes de traitement :** quelles lésions sont gênantes, lesquelles ne le sont pas, quelles sont vos craintes.
- La traitement du psoriasis en plaques peut être décourageant car il s'inscrit dans la durée. **Parlez de vos difficultés à votre médecin qui vous aidera à trouver des solutions concrètes.**

ASTUCE
#2

Comprendre pour vous faire comprendre ^{1,3}



- Si le psoriasis se manifeste sous différents symptômes, **les mots pour les exprimer peuvent parfois manquer.**
- Une meilleure connaissance de votre maladie vous aidera à **mieux exprimer vos besoins et vos préoccupations** auprès de votre médecin et vous donnera le sentiment d'un **meilleur contrôle de votre maladie.**
- **Alors comment bien préparer sa consultation ?**
 - **Informez-vous et listez vos questions en amont de la consultation.**
 - **N'hésitez pas à vous exercer** à décrire précisément vos symptômes pour mieux communiquer sur votre état émotionnel et votre ressenti.

ASTUCE
#3

Évaluez vos progrès ! ^{1,4}



- **Tenir un carnet de bord.** Il pourra vous servir de guide lors de la consultation. Vous pourrez y indiquer :
 - l'historique de vos traitements,
 - leur durée,
 - le délai à partir duquel vous avez observé un résultat,
 - les avantages et/ou les inconvénients vécus avec le traitement.
- **Prendre des photos de vos plaques à intervalles réguliers** et les partager avec votre médecin vous permettra à tous les deux de mieux apprécier l'amélioration de votre peau.



Faites de votre médecin un véritable allié !¹

Plus vous partagerez votre expérience (progrès, difficultés rencontrées) avec votre médecin en consultation, mieux celui-ci pourra adapter votre prise en charge

1. Association France Psoriasis. Bien préparer sa consultation. [En ligne] <https://francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/bien-preparer-sa-consultation/>. Mis à jour le 1^{er} octobre 2013. Consulté le 12.06.23. 2. Ameli.fr. Vivre avec un psoriasis. [En ligne] <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/psoriasis/vivre-psoriasis>. Consulté le 12.06.23. 3. Sumpton D, et al. Patients' Perspectives and Experience of Psoriasis and Psoriatic Arthritis: A Systematic Review and Thematic Synthesis of Qualitative Studies. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2020;72(5):711-722. 4. Kirckli LH, et al. Improving adherence to topical therapies through improved clinician-patient communication and shared decision making. *Cutis*. 2019;103(4S):13-15.