

# ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΠΙΣΩ ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΣΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΨΩΡΙΑΣΗΣ



## ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ: 7 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ 7 ΛΕΠΤΑ

Μπορεί να είναι δύσκολο, αφήνοντας το ιατρείο, να έχεις απαντήσεις σε όλα όσα σε απασχολούν γύρω από την ψωρίασή σου, κι αυτό συμβαίνει συνήθως γιατί η επίσκεψη είναι σύντομη και τα ζητήματα πολλά.

Αυτές οι επτά συμβουλές θα σε βοηθήσουν να προετοιμαστείς για το ραντεβού με τον γιατρό και να εκμεταλλευτείς στο μέγιστο τον χρόνο που έχεις μαζί του, ώστε να λάβεις τη θεραπεία και την υποστήριξη που χρειάζεσαι.

### 1. ΑΦΙΕΡΩΣΕ ΧΡΟΝΟ

Έχεις στο παρελθόν νιώσει ότι ο χρόνος με τον γιατρό σου δεν ήταν αρκετός, ή ότι δεν τον εκμεταλλεύτηκες όπως θα ήθελες; Προσπάθησε αυτή τη φορά να είσαι προετοιμασμένος, έχοντας σημειώσει το τι θέλεις να συζητήσετε. Έτσι, θα εκμεταλλευτείς στο μέγιστο το διαθέσιμο χρόνο για να συζητήσετε τις ανησυχίες αλλά και τις προτιμήσεις σου όσον αφορά τις διαθέσιμες θεραπείες.

Εάν ακόμα αισθάνεσαι ότι δεν έχεις τον επιθυμητό βαθμό επικοινωνίας, έχεις πάντα τη δυνατότητα να επισκεφτείς έναν άλλον ειδικό γιατρό.

### 2. ΜΗΝ ΠΑΙΡΝΕΙΣ «ΕΛΑΦΡΑ» ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ

Κατά την επίσκεψη στον γιατρό, πάρε μαζί σου όλα τα φάρμακα που χρησιμοποιείς για την ψωρίαση, όπως συνταγογραφημένα φάρμακα, κρέμες και σαμπουάν που μπορεί να έχεις αγοράσει.

Δείχνοντας στον γιατρό τα προϊόντα που χρησιμοποιείς, τον βοηθάς να καταλάβει πως αντιμετωπίζεις την ψωρίασή σου. Στη συνέχεια μπορείτε να συζητήσετε και να συμφωνήσετε τον καλύτερο συνδυασμό που σου ταιριάζει.

Ο γιατρός θα μπορέσει επίσης να ελέγξει εάν χρησιμοποιείς σωστά τα προϊόντα, εάν θα πρέπει να διακόψετε κάποια θεραπεία ή εάν θα πρέπει να δοκιμάσετε κάτι καινούργιο.

### 3. ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΟΥ

Μπορεί να είναι δύσκολο να θυμηθείς κάποια γεγονότα τη στιγμή της επίσκεψης. Κράτησε σημειώσεις για την ψωρίασή σου και το πως αισθάνεσαι, ώστε να μην ξεχάσεις να τα αναφέρεις στον γιατρό σου.

Για να σε βοηθήσουμε, προσπάθησε να σκεφτείς με ποιον τρόπο η ψωρίαση:

- Σε επηρεάζει σωματικά και συναισθηματικά
- Επηρεάζει την κοινωνική ή οικογενειακή ζωή ή την εργασία σου
- Ποια είναι τα πιο σημαντικά συμπτώματα για σένα;
- Πόσο ενοχλητικός είναι ο κνησμός;

Μην ξεχάσεις να πάρεις τις σημειώσεις σου μαζί!

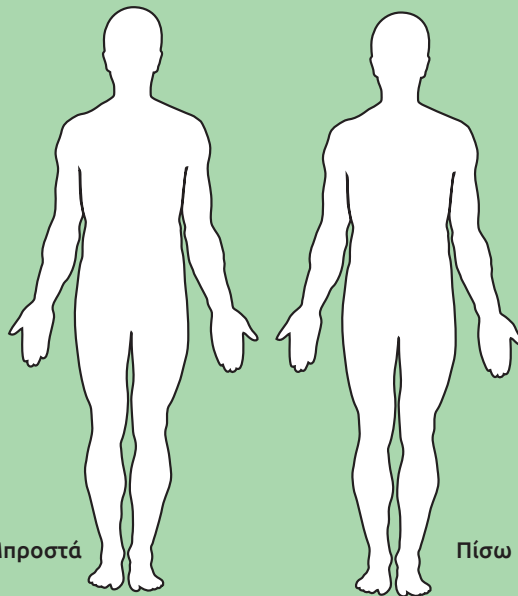
### 4. ΤΙ ΝΑ ΦΟΡΕΣΕΙΣ

Εάν έχεις λίγα λεπτά με τον γιατρό σου, το τελευταίο πράγμα που θέλεις είναι να χάσεις τα μισά βγάζοντας και φορώντας τα ρούχα σου, αντί να συζητάτε για το πρόβλημά σου!

Φόρεσε κάτι που θα σε βοηθήσει να δείξεις στον γιατρό τις προσβεβλημένες περιοχές εύκολα και γρήγορα.

### 5. ΔΕΙΞΕ ΚΑΙ ΜΙΛΗΣΕ

Κάποιες περιοχές που επηρεάζονται συνήθως από την ψωρίαση, όπως η κεφαλή και τα χέρια, είναι εύκολο να εντοπιστούν από τον γιατρό. Αλλά εάν έχετε ψωρίαση πίσω από τα αυτιά, στις μασχάλες ή κοντά στα γεννητικά όργανα, ο γιατρός σας δεν μπορεί να το γνωρίζει εκτός και εάν του το πείτε. Εάν δεν του μιλήσετε δεν θα μπορεί να εκτιμήσει σωστά την κατάσταση σας. Οπότε πριν ξεκινήσετε, μπορείτε να σημειώσετε τις περιοχές που έχετε ψωρίαση σε αυτές τις εικόνες.



### 6. ΠΟΝΟΣ;

Τα άτομα με ψωρίαση μπορεί να αναπτύξουν έναν τύπο αρθρίτιδας (γνωστός ως ψωριασική αρθρίτιδα), οπότε να αναφέρετε στον γιατρό οποιαδήποτε συμπτώματα αρθρικής δυσκαμψίας ή πόνου. Εάν ο γιατρός σας δεν γνωρίζει τα συμπτώματά σας δεν θα μπορεί να τα αντιμετωπίσει. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε οποιαδήποτε δυσκαμψία ή πόνο στη μέση, τα δάκτυλα, τη σιαγόνα ή ψηλά στο στήρνο.

### 7. ΤΙ ΑΛΛΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

Έχετε παρατηρήσει ότι το κάπνισμα και το αυξημένο βάρος μπορούν να επιδεινώσουν την ψωρίαση;<sup>2</sup> Μιλήστε στον γιατρό σας εάν θέλετε βοήθεια για να κόψετε το κάπνισμα ή συμβουλές για υγιεινή διατροφή και άσκηση.

# ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΠΙΣΩ ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΣΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΨΩΡΙΑΣΗΣ



## ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ: 7 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ 7 ΛΕΠΤΑ

### ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΤΕ ΝΑ ΚΛΕΙΣΤΕΤΕ ΕΝΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΓΙΑ ΕΠΑΝΕΛΕΓΧΟ

Το τέλος του ραντεβού είναι μια σπουδαία ευκαιρία να κλείσεις μια ημερομηνία για τον επόμενο επανέλεγχο και για να σου ξαναγράψει την αγωγή σου. Ακόμα και εάν πιστεύεις ότι τα καταφέρνεις καλά και η ψωρίασή σου δεν επιδεινώνεται, και πάλι θα πρέπει να βλέπεις τον γιατρό σου τουλάχιστον μία φορά το χρόνο, γιατί η ψωρίαση είναι μια δυναμική νόσος.

Εάν ξεκινάς μια νέα αγωγή, οι κατευθυντήριες οδηγίες συμβουλεύουν έναν επανέλεγχο μετά από τέσσερις εβδομάδες<sup>1,2</sup>.

Τα ραντεβού επανελέγχου είναι σημαντικά καθώς ο γιατρός μπορεί να ελέγξει εάν χρησιμοποιείται η αγωγή σωστά και σου δίνει την ευκαιρία να συζητήσεις το εάν η θεραπεία σε βοηθάει.

Μπορείτε επίσης να μιλήσετε για το πως επηρεάζει η ψωρίαση τη ζωή σου και με ποιους τρόπους μπορείς να αντιμετωπίσεις όλες τις εκφάνσεις της νόσου.

Χρησιμοποίησε το χώρο που ακολουθεί για να κρατήσεις σημειώσεις για την ψωρίασή σου. Αυτό μπορεί να σε βοηθήσει να προετοιμάσεις το ραντεβού με τον γιατρό και διασφαλίζει ότι θα συζητήσετε όλα όσα θέλεις.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε: <https://psoriasis.myderma.info/psoriasi-ti-afineis-piso>

Τα «7 Συμβουλές για 7 Λεπτά» και «Μην αφήνεις πίσω αγαπημένες σου συνήθειες λόγω της ψωρίασης» έχουν δημιουργηθεί και κοινοποιηθεί από τη LEO Pharma.

#### Βιβλιογραφία

1. NICE. Psoriasis (CG153) Available at: <http://www.nice.org.uk/CG153>. Τελευταία Πρόσβαση Ιούνιος 2017
2. SIGN. Treating Psoriasis and psoriatic arthritis (2011) Available at: <http://www.sign.ac.uk/assets/sign121.pdf>. Τελευταία Πρόσβαση Ιούνιος 2017