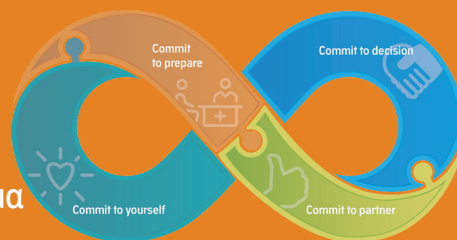


# #UnlimitedCommitment

Συζητώντας με τον γιατρό: 8 συμβουλές για ένα δυνατό ξεκίνημα



Η δέσμευση μπορεί να μετατρέψει μια υπόσχεση σε πραγματικότητα. Ακολουθούν 8 χρήσιμες και εύκολες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για την επίσκεψή σας στον γιατρό.

## 1. Προετοιμαστείτε

- **Θέστε έναν σαφή στόχο.** Σκεφτείτε το στόχο που θέλετε να πετύχετε με την επίσκεψή σας. Ίσως νομίζετε ότι η θεραπεία σας δεν είναι αποτελεσματική, ίσως θέλετε να μάθετε για επιπλέον επιλογές ή σας ανησυχούν πιθανές παρενέργειες.
- **Καταγράψτε τις ερωτήσεις σας.** Σκεφτείτε όλες τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε στον γιατρό σας. Καταγράψτε πώς αισθάνεστε. Πώς σας επηρεάζει σωματικά και συναισθηματικά η ψωρίαση; Επηρεάζει την κοινωνική, οικογενειακή ή την εργασιακή σας ζωή;
- **Ζητήστε από έναν φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας να σας συνοδεύσει.** Μπορούν να σας βοηθήσουν στο να μένετε σταθεροί τους στόχους σας, αλλά και μετά την επίσκεψη, να σας υπενθυμίσουν τις πληροφορίες που πήρατε από τον γιατρό.
- **Έχετε μαζί σας σημειωματάριο και στυλό** για να σημειώνετε τις απαντήσεις του γιατρού.

## 2. Έχετε μαζί τις θεραπείες σας

Έχετε μαζί σας κατά την επίσκεψη στον γιατρό τόσο τη συνταγογραφημένη θεραπεία σας όσο και τις κρέμες ή τα σαμπουάν που μπορεί να χρησιμοποιείτε.

Μόνο εάν δείξετε στον γιατρό σας πώς αντιμετωπίζετε την ψωρίασή σας, μπορείτε να ελέγξετε αν χρησιμοποιείτε σωστά τα προϊόντα. Ίσως πρέπει να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε κάποιες θεραπείες και να ξεκινήσετε κάτι καινούργιο.

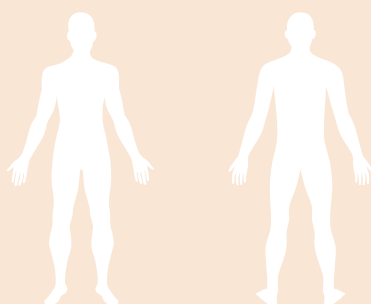
## 3. Προσέξτε το ντύσιμό σας

Φορέστε κάτι που θα σας επιτρέψει να δείξετε στον γιατρό σας εύκολα και γρήγορα τα σημεία του δέρματός σας που έχουν προσβληθεί.

## 4. Δείξτε και μιλήστε

Ίσως έχετε ψωρίαση σε περιοχές του σώματος που ο γιατρός σας δεν μπορεί να δει, εκτός εάν του τις δείξετε εσείς. Γι' αυτό, πριν πάτε στον γιατρό σας, ίσως θα βοηθούσε να σημειώσετε στις πιο κάτω εικόνες όλα τα σημεία με ψωρίαση.

- Εικονίδια  
○ Πλάκες  
\* Φαγούρα



Πρόσθια όψη

Οπίσθια όψη

## 5. Φαγούρα και απώλεια ύπνου

Η φαγούρα από την ψωρίαση μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στον ύπνο σας και στην εργασιακή σας ζωή. Αν η φαγούρα σας ενοχλεί, είναι σημαντικό να το πείτε στον γιατρό σας. Αν υποφέρετε από φαγούρα, υποδείξτε την ένταση πιο κάτω όπου το 1 υποδηλώνει το πιο χαμηλό σημείο και το 10 το πιο υψηλό σημείο έντασης.



Κατά μέσο όρο, πόσα βράδια κατά τη διάρκεια της εβδομάδας επηρεάζεται ο ύπνος σας από τη φαγούρα;



## 6. Άλγος ή πόνος;

Οι άνθρωποι με ψωρίαση μπορεί να αναπτύξουν ένα είδος αρθρίτιδας γνωστή ως ψωριασική αρθρίτιδα. **Ενημερώστε τον γιατρό σας αν αισθανθείτε κάποια ακαμψία ή πόνο στις αρθρώσεις σας.**

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή αν αισθανθείτε ακαμψία ή πόνο στην πλάτη, στα δάχτυλα, στο σαγόνι ή ακόμη και στο στήθος σας, στο σημείο που ενώνεται η κλείδα με το στέρνο.

## 7. Άλλα θέματα που πρέπει να σκεφτείτε

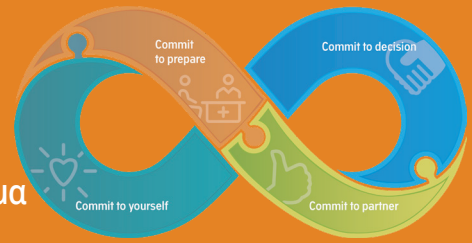
**Το κάπνισμα, το άγχος και το επιπλέον σωματικό βάρος επιβαρύνουν την ψωρίαση.** Μιλήστε στον γιατρό σας αν χρειάζεστε βοήθεια για να σταματήσετε το κάπνισμα, να διαχειριστείτε το άγχος σας ή να πάρετε συμβουλές για υγιεινή διατροφή και άσκηση.

## 8. Μην ξεχάσετε να κλείσετε το επόμενο ραντεβού

Βεβαιωθείτε ότι είστε συνεπείς στις επισκέψεις παρακολούθησης που σας έχει ζητήσει ο γιατρός σας. Θυμηθείτε ότι η ψωρίαση είναι μια χρόνια πάθηση που χρειάζεται συνεχή έλεγχο και προγραμματισμό τουλάχιστον σε ετήσια βάση. Ο έλεγχος από τον γιατρό σας είναι ο καλύτερος τρόπος για να αξιολογήσετε αν ακολουθείτε το σωστό πλάνο φροντίδας και την καλύτερη δυνατή θεραπεία για εσάς.

# #UnlimitedCommitment

Συζητώντας με τον γιατρό: 8 συμβουλές για ένα δυνατό ξεκίνημα



Χρησιμοποιήστε τον πιο κάτω χώρο για να κρατήσετε σημειώσεις για την ψωρίασή σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για την επίσκεψή σας στον γιατρό και να σιγουρευτείτε ότι θα συζητήσετε όλα όσα θέλετε κατά την επίσκεψή σας.

Σημειώστε τις ερωτήσεις σας:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Σημειώστε τις συστάσεις του γιατρού σας:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.psoriasis.qualitycare.gr](http://www.psoriasis.qualitycare.gr)

