

ΖΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ ΣΟΥ ΚΑΘΑΡΟ ΔΕΡΜΑ

Συζήτα με τον δερματολόγο σου

Για πολλούς ασθενείς, το να ζητήσουν από τον δερματολόγο τους καθαρό δέρμα μπορεί να θεωρείται μη ρεαλιστικό.

Αλλά να θυμάσαι, μόνο εσύ γνωρίζεις πως σε επηρεάζει η ψωρίαση στα όσα κάνεις και νοιώθεις.

Επικοινωνώντας αυτές τις πληροφορίες στον δερματολόγο σου μαζί με τις προσδοκίες σου σχετικά με τη νόσο, κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, μπορείτε να βρείτε μαζί την κατάλληλη θεραπεία για σένα.¹

Τι θα πρέπει να έχεις μαζί σου στο ραντεβού με τον δερματολόγο σου:

- Σημειώσεις σχετικά με τις προσδοκίες σου
- Πληροφορίες σχετικά με τις τρέχουσες θεραπείες και το ιστορικό της δικής σου θεραπείας
- Αρχείο στο οποίο έχεις καταγράψει την τρέχουσα εμπειρία σου, όπως:
 - Ένας κατάλογος των συμπτωμάτων σου και το αντίκτυπο αυτών στην καθημερινή σου ζωή, ή μια περίληψη των βασικών
 - Φωτογραφίες της ψωρίασής σου
- Σημειωματάριο και στυλό

Πριν από τη συνάντηση με τον δερματολόγο σου, σκέψου ορισμένα θέματα που θα ήθελες να συζητήσεις μαζί του. Τα παρακάτω θα διευκολύνουν τη συζήτηση και τα αποτελέσματα της συνεδρίας.

1. Στόχοι και Προσδοκίες

Σκέψου τους ατομικούς σου στόχους, τι θα ήθελες και τι περιμένεις από τη θεραπεία σου.

— Θέλεις να επιτύχεις καθαρό δέρμα ή θα είσαι χαρούμενος/-η εάν η ψωρίασή σου βελτιωνόταν στις ορατές περιοχές, όπως είναι τα χέρια και το πρόσωπό σου;

Σκέψου πώς θα περιμένεις ότι ο δερματολόγος σου θα μπορούσε να σε βοηθήσει να ικανοποιήσεις αυτούς τους στόχους.

— Ιδανικά, η αντιμετώπιση της ψωρίασης θα πρέπει να είναι μια συνεργασία ανάμεσα σε εσένα και τον δερματολόγο σου.¹

2. Οι τρέχουσες θεραπείες και το δικό σου θεραπευτικό ιστορικό

Θα βοηθήσει να έχεις μαζί σου στη συνεδρία τα φάρμακα που ήδη παίρνεις γιατί ο δερματολόγος σου θα θέλει να μάθει ποια είναι αυτά.

— Εάν σου έχουν συνταγογραφηθεί επιπρόσθετες θεραπείες, επικοινωνήσε με τους αντίστοιχους γιατρούς και προετοίμασε έναν κατάλογο από τα φάρμακα που σου έχουν συνταγογραφήσει κατά καιρούς.⁴ Αυτό θα βοηθήσει τον δερματολόγο σου να αποφύγει θεραπείες που δεν είχαν αποτέλεσμα στο παρελθόν.

Σκέψου εάν μπορείς να χρησιμοποιήσεις εύκολα και σωστά τη θεραπεία σου, ή εάν δυσκολεύεσαι ορισμένες φορές.

— Για παράδειγμα, πόσο εύκολο σου είναι να εφαρμόσεις κρέμες ή λοσιόν στις δυσπρόσιτες περιοχές του σώματός σου, όπως είναι πλάτη σου; Μήπως ξεχνάς να εφαρμόσεις κρέμα σε αυτές τις περιοχές; Μήπως ξεχνάς να ακολουθήσεις την αγωγή σου;

3. Η τρέχουσα εμπειρία σου

Σημείωσε σε μια λίστα τους τρόπους με τους οποίους σε επηρεάζει η ψωρίαση σε ημερήσια, εβδομαδιαία ή ετήσια βάση.

— Θα πρέπει να περιλαμβάνονται τα σωματικά συμπτώματα λόγω της ψωρίασης, όπως για παράδειγμα ο κνησμός,^{2,3} σε σχέση με τα συναισθήματα και τις καθημερινές δραστηριότητες.

Κράτησε ημερήσιο ή εβδομαδιαίο ημερολόγιο για να καταγράψεις τότε η ασθένειά σου είναι περισσότερο ενεργή, και τι αντίκτυπο έχει στη ζωή και τα συναισθήματά σου.

— Στη συνέχεια, μπορείς να συνοψίσεις τα βασικά σημεία και να τα μοιραστείς με τον δερματολόγο σου.

Φωτογράφησε τις περισσότερο ορατές ή προβληματικές πλάκες.

— Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο εάν επιλέξεις βλάβες σε έξαρση που εμφανίζονται ή υποχωρούν ξαφνικά, καθώς θα ήταν δύσκολο για να τον δερματολόγο σου να έχει σωστή εικόνα της ψωρίασής σου κατά τη διάρκεια του ραντεβού.

Αντιμετωπίζουμε Την ψωρίαση Ζητάμε Καθαρό δέρμα

Κατά τη διάρκεια του ραντεβού σου, προσπάθησε να είσαι ανοιχτός και ειλικρινής σχετικά με την κατάστασή σου και το πως αισθάνεσαι

Έτσι ενδεχομένως να καλύψεις αρκετά κενά κατά τη διάρκεια των συζητήσεων με τον δερματολόγο σου, αρκεί να νοιώθεις άνετα.

- Να θυμάσαι: αν δεν μπορείς να παρακολουθήσεις τη συζήτηση, μπορείς να ζητήσεις από τον δερματολόγο σου να μιλά πιο αργά, να επαναλάβει αυτά που δεν καταλαβαίνεις, ή ακόμα και να σου δώσει γραπτές πληροφορίες για να τις πάρεις μαζί σου
- Σημείωσε σε ένα σημειωματάριο τα σημεία στα οποία θα ήθελες να ξανααναφερθείς αργότερα ή τις συμβουλές του ιατρού που πιθανών να ξεχάσεις μετά την επίσκεψη.
- Ενδεχομένως η παρέα ενός έμπιστου φίλου ή μέλους της οικογένειάς στο ραντεβού με τον δερματολόγο σου, θα σε στηρίξει και θα νιώσεις καλύτερα

Εάν δεν καταλαβαίνεις κάτι, εάν νιώθεις ότι χρειάζεσαι αναλυτικότερες οδηγίες ή εάν έχεις οποιαδήποτε ανησυχία, ανάφερε το. Το πιθανότερο είναι ότι θα μπορεί να απαντήσει σε οποιαδήποτε απορία έχεις.

- Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περίπτωση που ο δερματολόγος σου συνταγογραφήσει θεραπεία με την οποία δεν είσαι εξοικειωμένος, με αυτό τον τρόπο θα διασφαλίσεις ότι τη χρησιμοποιείς σωστά

Η ψωρίαση συχνά απαιτεί συνεχή θεραπεία. Γι' αυτό, ρώτησε τον δερματολόγο σου πότε θα πρέπει να τον ξαναεπισκεφτείς για ένα ραντεβού παρακολούθησης ώστε να συζητήσεις την πρόδοό σου.

Μετά από το ραντεβού σου, εξακολούθησε να καταγράφεις τα συμπτώματα

Σημειώνεις τα συμπτώματα της ψωρίασης, την έκταση της νόσου και τις καθημερινές σου δραστηριότητες.

- Αυτό θα δείξει σε εσένα και τον δερματολόγο σου πόσο καλά δρουν οι θεραπείες, και μαζί μπορείτε να συζητήσετε τις απαιτούμενες προσαρμογές^{1,2}

Ακόμα και εάν πετύχεις καθαρό δέρμα, συνέχισε να χρησιμοποιείς τις θεραπείες σου. Η ψωρίαση είναι μία μακροχρόνια κατάσταση, η οποία απαιτεί συνεχή θεραπεία. ¹

Βιβλιογραφία

1. Augustin Met al. J Eur Acad Dermatol Venereol 2012; 26 Suppl 4: 1*16.
2. Armstrong 11g AW et al. PLoS One 2012; 7: e52935.
3. Sampogna Fetal. Acta Derm Venereol 2012; 92(3): 299-303.
4. International Federation of Psoriasis Associations (IFPA). Profile of psoriasis. Available at : www.ifpa-psyo.org/web/page.aspx?refid=42 Accessed: March 2016.

www.katharoderma.gr