

# #ImpegnarsiSenzaLimiti

8 consigli per essere pronto a parlare con il tuo medico



Se ti impegni puoi trasformare le tue aspettative in realtà. Questi 8 consigli ti aiuteranno a prepararti per la tua visita.

## 1. Preparati

- **Devi avere un obiettivo chiaro.** Pensa all'obiettivo che vuoi raggiungere con la tua visita. Forse pensi che la tua terapia non stia funzionando, forse vuoi conoscere altre alternative, o forse sei preoccupato degli effetti collaterali?
- **Segna le tue domande.** Pensa a tutte le domande che vuoi fare al tuo medico. Annotati come ti senti. Che effetto ha la psoriasi su di te a livello fisico ed emotivo? Ha un impatto sulla tua vita sociale, familiare o lavorativa?
- **Puoi anche chiedere a un amico o a un familiare di accompagnarti.** Ti possono aiutare a ricordare i tuoi obiettivi e, dopo la visita, a non dimenticare le informazioni date dal tuo medico.
- **Portati un quaderno e una penna** per appuntare le risposte del medico.

## 2. Porta con te le tue terapie

Alla visita con il tuo medico non scordare i medicinali prescritti, le creme e gli shampoo che stai utilizzando. Solo condividendo con il tuo medico come curi la tua psoriasi potrai capire se stai usando i prodotti correttamente. Forse ci sono delle terapie che dovresti smettere di usare o forse devi provare qualcosa di nuovo.

## 3. Pensa a come vestirti

Indossa qualcosa che ti aiuti a far vedere al tuo medico, in maniera facile e rapida, le aree colpite.

## 4. Mostra e racconta

Potresti avere la psoriasi in aree del corpo che il tuo medico potrebbe non vedere, a meno che non sia tua ad indicargliele. In ogni caso, prima di andare, ti potrebbe essere utile segnare su queste immagini tutti i punti in cui hai la psoriasi.

Segni:

○ - Placche

\* - Prurito



## 5. Prurito e privazione del sonno

Il prurito da psoriasi può avere delle conseguenze serie sul tuo sonno e sulla tua vita. Se hai prurito quindi, è importante che tu lo dica al tuo medico.

Se soffri di prurito indica l'intensità nel grafico qui sotto, dove 1 è bassa e 10 è elevata.



In media, per quante notti a settimana il tuo sonno è influenzato dal prurito?

## 6. Dolori o dolori articolari?

Le persone con la psoriasi possono sviluppare un tipo di artrite conosciuta come artrite psoriasica. **Se stai riscontrando rigidità o dolore alle articolazioni, parlane con il tuo medico.**

Fai particolare attenzione a rigidità o dolore alla schiena, alle dita, alla mandibola o al petto nel punto dove la clavicola incontra lo sterno.

## 7. Altre cose a cui pensare

**Il fumo, lo stress e il sovrappeso possono peggiorare la tua psoriasi.** Parlane con il tuo medico se ti serve aiuto per smettere di fumare, scaricare lo stress o se ti servono consigli sull'alimentazione sana e sull'esercizio fisico.

## 8. Non ti dimenticare di fissare una visita di follow-up

Assicurati di andare a tutte le visite di controllo richieste dal tuo medico. Ricordati che la psoriasi è una condizione cronica che necessita di un monitoraggio costante e di una visita almeno una volta all'anno. Un controllo annuale con il tuo medico è il modo migliore per valutare se ti stai curando nel modo giusto e con il miglior trattamento per te.

# #ImpegnarsiSenzaLimiti

8 consigli per essere pronto a parlare con il tuo medico



Usa questo spazio per prendere appunti sulla tua psoriasi. Questo può aiutarti ad avere chiaro tutto ciò che vuoi condividere con il tuo medico durante la visita.

## Scrivi qui le tue domande:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Scrivi qui le raccomandazioni del tuo medico:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---