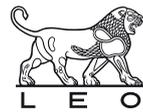


NON DARLA VINTA ALLA PSORIASI



COSA DIRE AL TUO MEDICO: 7 CONSIGLI PER 7 MINUTI

**Sapere come e quando parlare al medico curante della tua psoriasi può essere difficile.
Spesso le cose di cui parlare sono tante e il tempo a disposizione è poco.**

Questi sette facili consigli ti aiuteranno a prepararti per la tua visita e a parlare con il tuo medico con più serenità così da poter ottenere il trattamento e il supporto più adatti a te.

1. VISITA DEDICATA

Hai provato a parlare della tua psoriasi al tuo medico e ti è stato detto che il tempo a disposizione non era sufficiente? Prenota una "visita dedicata", anziché fare le tue domande alla fine di un appuntamento preso per qualcos'altro.

Se pensi di avere bisogno di più tempo, chiedi alla reception se puoi avere un appuntamento di durata più lunga.

2. NON VIAGGIARE LEGGERO

Quando vai all'appuntamento con il tuo medico porta con te tutti i tuoi trattamenti per la psoriasi, inclusi tutti i farmaci prescritti e le creme o gli shampoo che hai acquistato per conto tuo.

Mostrandogli tutto ciò che stai usando lo aiuterai a capire cosa stai facendo per gestire la patologia. A questo punto potrete discutere e concordare la combinazione più adatta alle tue esigenze.

Il medico potrà anche verificare che tu stia usando i trattamenti correttamente, se ce ne sono alcuni che dovresti interrompere o se hai bisogno di provare qualcosa di nuovo.

3. PREPARATI

Al momento della visita può essere difficile ricordarsi di tutto. Prendi appunti sulla tua psoriasi e su come ti senti, in modo da non dimenticarti di dirlo al dottore durante la visita.

Potrebbe esserti di aiuto prendere in considerazione il modo in cui la psoriasi:

- **Influisce sul tuo stato fisico ed emotivo**
- **Impatta sulla tua vita sociale, familiare o lavorativa**

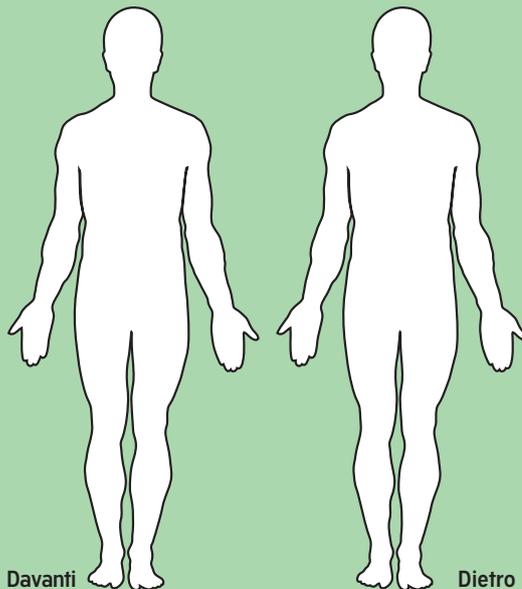
Non dimenticare di portare con te i tuoi appunti!

4. SCEGLI L'ABBIGLIAMENTO GIUSTO

Se la tua visita dura solo sette minuti, l'ultima cosa che vuoi fare è perdere tempo a spogliarti e rivestirti. Indossa dei capi che ti aiutino a mostrare facilmente e rapidamente le aree interessate.

5. MOSTRA E RACCONTA

Alcune aree comunemente colpite dalla psoriasi sono facili da individuare, come il cuoio capelluto o le mani. Ma se quelle interessate dalla tua psoriasi sono l'area dietro le orecchie o le ascelle o l'inguine, il tuo medico non potrà saperlo a meno che tu non glielo dica. E se non glielo dici, non potrà valutare correttamente la tua condizione. Per evitare questo problema, usa queste immagini per indicare tutte le aree affette dalla psoriasi e mostrale al dottore.



6. DISTURBI O DOLORI?

Le persone affette da psoriasi possono sviluppare un tipo di artrite (nota come artrite psoriasica), quindi è importante informare il tuo medico curante se avverti dolore o rigidità articolare. Se il tuo dottore non è a conoscenza dei tuoi sintomi non può trattarli. Fai attenzione in particolare a dolori o rigidità alla schiena, alle dita, alla mandibola o al punto del torace in cui la clavicola si unisce allo sterno.

7. ALTRE COSE DA CONSIDERARE

Fumo e sovrappeso possono peggiorare la psoriasi.¹ Chiedi al tuo medico se può aiutarti a smettere di fumare o darti consigli su alimentazione sana ed esercizio fisico.

