

# CHIEDI AL TUO DERMATOLOGO

## Traccia per il colloquio.

### CLEAR SKIN

Per molte persone, chiedere al dermatologo una clear skin può rappresentare una prospettiva scoraggiante. Tuttavia, ricordati che solo tu conosci l'impatto preciso della psoriasi sulle tue attività e sul tuo stato emotivo e di salute.

Comunicando queste informazioni al dermatologo nel corso della visita, insieme alle tue speranze e aspettative, potrai svolgere un ruolo attivo nell'ambito del trattamento.

**Se riesci a far mente locale sullo stato della patologia e delle tue aspettative di risultato prima di incontrare il dermatologo, ti sarà più facile ottenere dalla visita ciò che desideri.**



### OBIETTIVI

**Pensa ai tuoi obiettivi personali e a ciò che desideri e ti aspetti dal trattamento.**

Vuoi ottenere una clear skin, o saresti già contento se la psoriasi migliorasse nelle aree visibili, come le mani e il viso?

**Cosa ti aspetti che faccia il dermatologo per aiutarti a raggiungere questi obiettivi?**

Idealmente, la gestione della psoriasi dovrebbe essere il frutto di una collaborazione tra te e il dermatologo.

### TRATTAMENTI ATTUALI E ANAMNESI TERAPEUTICA

**Ricorda che il dermatologo avrà bisogno di conoscere tutti i farmaci che usi.**

Se il medico di medicina generale ti ha prescritto più di un trattamento, contattalo e fatti dare un elenco di tutto ciò che hai provato finora. In questo modo il dermatologo potrà evitare di prescriverti trattamenti che per te si sono già dimostrati inefficaci.

**Valuta anche se sei in grado di utilizzare il trattamento nel modo corretto, o se a volte incontri qualche difficoltà.**

Per esempio, riesci a spalmare le creme o le lozioni sulle zone difficili da raggiungere, come la schiena? Ti capita di dimenticarti di applicarle?



### L'ESPERIENZA ATTUALE

**Fai una lista dei modi in cui la psoriasi compromette la tua vita nel corso di un giorno, una settimana, un mese o un anno.**

L'elenco potrebbe includere i sintomi fisici, così come gli eventuali effetti sul tuo stato psicologico ed emotivo, la salute e le attività quotidiane.

**In alternativa, considera l'opportunità di tenere un diario giornaliero o settimanale per annotare i momenti di maggior attività della malattia, oltre a qualsiasi impatto che questa ha sulla tua vita e sul tuo stato emotivo.**

Potrai poi riassumere i punti chiave per condividerli con il dermatologo.

**Fotografa le placche più visibili, o quelle più problematiche.**

Questo è particolarmente utile se sperimenti riacutizzazioni che insorgono o cessano improvvisamente, poiché a causa loro il dermatologo potrebbe non riuscire a farsi un quadro preciso della psoriasi durante la visita.



# CHIEDI AL TUO DERMATOLOGO



## COSA PORTARE ALL'APPUNTAMENTO CON IL DERMATOLOGO:

- Il tuo elenco di obiettivi e aspettative
- Le informazioni sui trattamenti attuali e sull'anamnesi terapeutica
- Qualsiasi materiale che "catturi" l'esperienza attuale, per esempio:

Un elenco dei sintomi e una descrizione dell'impatto che questi hanno sulla vita quotidiana, o una sintesi dei punti chiave del diario, o il diario stesso

Le fotografie delle aree affette da psoriasi

- Penna e blocco note

## DURANTE LA VISITA, CERCA DI ESSERE IL PIÙ ONESTO E SINCERO POSSIBILE RIGUARDO ALLA MALATTIA E AL TUO STATO EMOTIVO E DI SALUTE

Le discussioni con il dermatologo possono essere molto approfondite e dettagliate, ma è anche importante che tu ti senta a tuo agio durante la conversazione.

Ricordati che, se a un certo punto ti senti smarrito, puoi chiedere al dermatologo di rallentare, ripeterti le cose che non ti sono chiare, o perfino darti informazioni scritte, che potrai rileggere con calma.

Annota accuratamente tutto ciò che in seguito ti potrà essere utile come riferimento.

Se ti fa sentire meglio, considera la possibilità di chiedere a un amico o a un parente di accompagnarti alla visita, anche per darti un supporto morale.

**Se non capisci qualsiasi cosa, se le istruzioni del dermatologo non sono chiare, o se hai dei dubbi, fallo presente anche se il dermatologo non te lo chiede: probabilmente quest'ultimo sarà in grado di dare una risposta alla maggior parte dei tuoi quesiti.**

Questo è particolarmente importante se il dermatologo ti prescrive trattamenti che non conosci, affinché tu possa usarli correttamente.

**La psoriasi richiede spesso un trattamento protratto: chiedi quindi al dermatologo quando devi tornare per una visita di controllo, durante la quale discutere i progressi.**



## Dopo la visita sii positivo

Continua a monitorare i sintomi della psoriasi, il tuo stato emotivo e di salute e le attività quotidiane.

In questo modo tu e il dermatologo avrete un'indicazione dell'efficacia del trattamento, e insieme potrete discutere dell'opportunità o meno di apportare eventuali cambiamenti.

**Anche se riesci a ottenere una clear skin, non smettere di assumere i trattamenti: la psoriasi è una malattia a lungo termine, che richiede un trattamento protratto.**

Con il patrocinio di