

# CHIEDI AL TUO DERMATOLOGO

## Traccia per il colloquio

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

## 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