

PSORI-CHECKLISTE

«Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg»

Laozi

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie haben mit Ihrem Arzt einen Termin geplant, um über Ihre Psoriasis zu sprechen. Vor dem Gespräch ist es hilfreich, sich in Ruhe selber ein paar Fragen zu stellen und diese zu beantworten. Diese kurze Checkliste kann Ihnen dabei helfen.

1

Vor dem Termin mit Ihrem Arzt

Gedankenstütze vor dem Arztbesuch: Wo haben Sie welche Beschwerden?

- Kopfhaut Nägel Handfläche Füsse Genitalien
 Achselhöhlen Haut Juckreiz Gelenksbeschwerden

Wie stark beeinträchtigen Sie diese Beschwerden in Ihrem Alltag?

Auf einer Skala von 1 (keine Beeinträchtigung) bis 10 (starke Beeinträchtigung)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was wünschen Sie sich von einer Behandlung?

Ein Behandlungsziel könnte zum Beispiel sein:

- Ich möchte keinen Juckreiz mehr haben.
- Ich möchte gerne im Sommer wieder kurze Hosen und T-Shirts tragen können.
- Ich möchte gerne schöne Nägel haben.
- Ich möchte ohne Gelenkschmerzen z.B. Wandern gehen, kochen, etc.
- Weitere Ziele

Haben Sie schon einmal eine Psoriasis-Therapie gemacht?

Ja, welche(n) _____ Nein

2

Während Ihres Termins beim Arzt

Mögliche Fragen an Ihren Arzt:

- Was kann ich von einer Behandlung erwarten?
- Woran merke ich, dass die Behandlung wirkt?
- Wie lange dauert es, bis meine Beschwerden besser werden?
- Welche Risiken & Nebenwirkungen gibt es?
- Welche Alternativen oder unterstützenden Massnahmen bieten sich an?

3

Nach Ihrem Termin beim Arzt

Reflektieren Sie Ihre Behandlung später zu Hause:

- Was hat sich durch die Behandlung verbessert?
(Symptome sowie auch Gefühle oder Lebensqualität)
- Was ist gleich geblieben?
- Haben sich Ihre Erwartungen an die Behandlung erfüllt?

Reflektieren Sie nochmals in Ruhe Ihre Behandlungsziele.

Falls Sie mit Ihrer Behandlung unsicher sind oder sie nicht die erwartete Wirkung zeigt:

Bitte unterbrechen Sie Ihre Behandlung nicht eigenständig, sondern wenden Sie sich an Ihren Arzt, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Denken Sie daran: Es gibt verschiedene Möglichkeiten und Therapien, die Ihnen helfen können.

Schweizerische Psoriasis und Vitiligo Gesellschaft SPVG

SPVG | Scheibenstrasse 20, 3014 Bern

www.spvg.ch | info@spvg.ch | Telefon: 031 359 90 99

Die Schweizerische Psoriasis und Vitiligo Gesellschaft (SPVG) ist eine gemeinnützige Patientenorganisation, die sich in der ganzen Schweiz für Menschen mit Psoriasis und Vitiligo auf vielfältige Weise einsetzt – für eine bessere Lebensqualität.

Betroffenen, Angehörigen sowie Interessierten stellt die SPVG ein breites Angebot an unabhängigen und sachlichen Informationen, Beratungsdienstleistungen sowie Austauschmöglichkeiten in ihren Regionalgruppen zur Verfügung. Sie pflegt einen engen Austausch mit Ärzten und anderen Spezialisten.

Möchten Sie regelmässig informiert werden? Melden Sie sich für unseren Newsletter an: info@spvg.ch oder werden Sie Mitglied: www.spvg.ch/Mitglied werden.

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied.

Kennen Sie die Kampagne «fightpsoriasis.ch»? Gib nicht auf – ist auch dort das Motto. Besuchen Sie die Website und machen Sie den Test unter www.fightpsoriasis.ch