

PSORI-CHECKLIST

# « Seuls ceux qui connaissent vraiment leur but trouvent la voie »

Laozi

Chère lectrice, cher lecteur

Vous avez pris rendez-vous avec votre médecin pour parler de votre psoriasis. Avant l'entretien, il est utile que vous vous posiez en toute tranquillité quelques questions et que vous y répondiez. La courte check-list suivante peut vous y aider.

FIGHTPSORIASIS.CH



SCHWEIZERISCHE PSORIASIS UND VITILIGO GESELLSCHAFT  
SOCIÉTÉ SUISSE DU PSORIASIS ET DU VITILIGO  
SOCIETÀ SVIZZERA DI PSORIASI E DI VITILIGINE



# 1

## Avant la visite chez votre médecin

Aide-mémoire avant la visite: où avez-vous quels symptômes ?

- |   |                                 |  |
|---|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Cuir chevelu     | <input type="checkbox"/> Ongles | <input type="checkbox"/> Prurit          |
| <input type="checkbox"/> Articulations    | <input type="checkbox"/> Pieds  | <input type="checkbox"/> Aisselles       |
| <input type="checkbox"/> Organes génitaux | <input type="checkbox"/> Peau   | <input type="checkbox"/> Paume des mains |

À quel degré ces symptômes entravent-ils votre vie quotidienne ?

Veillez répondre en utilisant une échelle allant de 1 (aucune gêne) jusqu'à 10 (forte gêne)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Que désirez-vous d'un traitement ?

Un objectif du traitement pourrait être par exemple

- J'aimerais ne plus avoir de prurit.
- J'aimerais pouvoir à nouveau porter en été des bermudas et des T-shirts.
- J'aimerais avoir de beaux ongles.
- J'aimerais pouvoir faire des randonnées, faire la cuisine etc. sans avoir de douleurs articulaires.

Avez-vous déjà suivi un traitement pour le psoriasis ?

- Oui  Non

# 2

## Pendant votre visite chez le médecin

Questions possibles à adresser à votre médecin

- Que puis-je attendre d'un traitement ?
- À quoi vais-je remarquer que le traitement agit ?
- Combien de temps cela durera-t-il jusqu'à ce que mes symptômes s'améliorent ?
- Quels risques et effets secondaires y a-t-il ?
- Quelles sont les alternatives ou les mesures de soutien ?
- Ai-je bien compris comment utiliser le traitement ?
- Ai-je encore besoin d'autres informations complémentaires pour l'utiliser ?

# 3

## Après votre visite chez le médecin

Réfléchissez à votre traitement plus tard chez vous

- Qu'est-ce qui s'est amélioré grâce au traitement ? (Symptômes, mais aussi ressenti ou qualité de vie)
- Qu'est-ce qui n'a pas changé ?
- Mes attentes envers le traitement ont-elles été satisfaites ?

Réfléchissez encore une fois en toute tranquillité à vos objectifs de traitement.

Si vous êtes dans l'incertitude ou si votre traitement ne montre pas l'efficacité attendue: veuillez ne pas interrompre votre traitement de votre plein gré, mais adressez-vous plutôt à votre médecin pour discuter des mesures à suivre. N'oubliez pas qu'il existe diverses possibilités et divers traitements qui peuvent vous aider.

## Société Suisse du Psoriasis et du Vitiligo SSPVG

SSPVG | Scheibenstrasse 20, 3014 Berne  
www.sspvg.ch | info@sspvg.ch | Téléphone: 031 359 90 99

La Société Suisse du Psoriasis et du Vitiligo (SSPV) est une organisation de patients à but non lucratif qui s'engage de diverses façons dans toute la Suisse pour les personnes atteintes de psoriasis et de vitiligo - afin qu'elles aient une meilleure qualité de vie.

La SSPV met à la disposition des patients, de leurs proches et des personnes intéressées, une offre large d'informations spécialisées et indépendantes, des centres de conseil et la possibilité d'échanger son expérience au sein de groupes régionaux. Elle entretient une étroite collaboration avec les médecins et d'autres spécialistes.

Désirez-vous être informé(e) régulièrement? Inscrivez-vous pour recevoir notre newsletter: [info@sspvg.ch](mailto:info@sspvg.ch) ou devenez membre: [www.sspv.ch](http://www.sspv.ch)

C'est avec plaisir que nous accueillerons tout nouveau membre.

Connaissez-vous la campagne « fightpsoriasis.ch » ? « N'abandonne pas », c'est la devise là aussi. Consultez le site Web et faites le test à l'adresse [www.fightpsoriasis.ch](http://www.fightpsoriasis.ch)