



Savjeti koji bi Vam mogli pomoći prilikom pripreme za pregled



Pregledi kod liječnika ne moraju uvijek ići prema planu. Važno je mudro iskoristiti vrijeme koje liječnik u trenutku pregleda može odvojiti za Vas. Sa svojim biste liječnikom svakako trebali razgovarati o tome kako psorijaza utječe na Vas. Ponekad, iz raznih razloga, može biti neugodno ili teško otvoriti se i voditi s liječnikom razgovor koji se dotiče osobnih tema. Proučite sljedeće savjete, koji bi Vam mogli pomoći da na najbolji mogući način iskoristite vrijeme koje provedete s Vašim liječnikom tijekom pregleda te, ujedno, osnažite Vaš odnos s liječnikom, kako biste zajedničkim trudom doprinijeli postizanju više kvalitete Vašeg života s psorijazom.

1. Budete jasni u postavljanju ciljeva Vašeg liječenja

Usklađivanje ciljeva liječenja s Vašim liječnikom, na samome startu liječenja, važan je korak. Iako se može činiti očito da je čista koža ono što želite ili da jednostavno ne želite više osjećati simptome poput svrbeža ili ljuštenja kože, ova informacija, izrečena naglas, može postaviti temelj za cjelokupno liječenje. Zapamtite – Imate pravo odrediti što želite postići liječenjem.



2. Pripremite se

Imajte popis svih pitanja koja Vas zanimaju pri ruci (zapisane u mobilnom telefonu, u ručnoj torbi ili u novčaniku), kako biste bili spremni na razgovor u bilo kojem trenutku. Uz popis, aktivnih pitanja, fotografiranje vlastite kože u određenim situacijama koje možete raspraviti sa svojim liječnikom može biti od pomoći.



3. Budite precizni

Iznimno je važno biti precizan kada sa svojim liječnikom razgovarate o statusu Vaše psorijaze tijekom liječenja, odnosno o promjenama u odnosu na posljednji pregled. Preciznost uključuje i detalje prethodnog, odnosno trenutnog liječenja – recite svom liječniku što je dobro djelovalo, a što nije te budite iskreni o tome pridržavate li se plana liječenja. Nemojte pretpostavljati da liječnik može pročitati Vaš govor tijela ili osjetiti kako Vaši simptomi ili terapija utječu na Vas. Jasna komunikacija važan je dio bilo kojeg odnosa, pa tako i onog s Vašim liječnikom.

4. Provjerite svoje razumijevanje psorijaze

Ako bi Vas netko priupitao za objašnjenje što je to psorijaza, odnosno što točno ona znači, biste li znali i mogli to jasno objasniti? Čak i ako je odgovor na ovo pitanje „Ne“, u redu je. Iako neka od pitanja mogu djelovati banalno, odnosno prejednostavno za Vaše liječnike, izrazito je bitno imati osnovno znanje o bolesti. Točno i jasno razumijevanje bolesti može biti od pomoći u savladavanju tehnika i ishoda liječenja. Ako želite provjeriti svoje znanje o psorijazi, to možete učiniti na internetskoj stranici psorijaza.hr.



5. Zatražite pouzdane izvore informacija

Pitajte svog liječnika za preporuku konkretnih internetskih stranica, brošura i materijala ili udruga bolesnika. Izvori informacija koje Vam liječnik preporučuje mogu biti od pomoći i omogućiti Vam povezivanje s drugim osobama oboljelima od psorijaze. Više informacija o udruzi bolesnika s psorijazom koja djeluje u Hrvatskoj možete pronaći na internetskoj stranici psorijaza.hr.

6. Otvoreno progovarajte o svojim osjećajima

Psorijaza je puno više od bolesti kože. Iako terapija može djelovati, a Vaša koža može postajati čišća tijekom vremena, važno je razgovarati s liječnikom o tome kako se osjećate te kako psorijaza utječe na Vaš svakodnevni život – u fizičkom, psihičkom i emocionalnom pogledu.

7. Povedite sa sobom člana obitelji ili dragu osobu

Bilo da je riječ o osjećaju pretrpanosti mnoštvom informacija ili se jednostavno osjećate opuštenije s nekim poznatim u prostoriji, uvijek sa sobom na pregled možete povesti bliskog prijatelja ili člana obitelji. Nemojte podcjenjivati moć emocionalne potpore.



8. Upamtite – Vaša psorijaza je jedinstvena

Iako pomaže samostalno istražiti bolesti i povezati se s drugim osobama oboljelima od psorijaze te razmijeniti pokoji savjet – upamtite da je psorijaza iznimno složena bolest te da ono što pomaže nekom drugom ne mora nužno djelovati u Vašem slučaju, kao i obratno. Nemojte dopustiti da Vas nešto što ste pročitali na internetu ili čuli od prijatelja spriječi u pokušaju ili razgovoru s Vašim liječnikom. Važno je usko surađivati s liječnikom na otkrivanju adekvatne terapije za Vaš oblik psorijaze.



9. Postavljajte ista pitanja, a potom ih ponovite.

Trenutna istraživanja, tehnike savladavanja bolesti, kao i dostupne opcije liječenja konstantno se mijenjaju. Nemojte se osjećati kao da ne smijete postaviti neko pitanje samo zato što ste o istoj temi već raspravljali na jednom od prošlih pregleda ili s nekim drugim liječnikom.

10. Ne pristajate na neodgovorena pitanja

Nemojte se bojati reći „Ne razumijem, možete li mi pojasniti?“ Imate pravo doznati sve informacije koje su Vam potrebne da biste bili u mogućnosti brinuti se o sebi na najbolji mogući način, a sve s ciljem da se što ugodnije osjećate u svojoj koži.

