

DU FÅR MER UT AV LEGEBESØKET HVIS DU ER GODT FORBEREDT.



FØR legebesøket

1. Mål og forventninger

- Tenk igjennom hva du forventer deg av behandlingen. Vil du ha hud uten utslett eller er du fornøyd med en forbedring av din psoriasis på synlige områder som hender og ansikt?
- Gjør deg noen tanker om hvordan du vil at legen skal hjelpe deg. I beste fall skal behandlingen av din psoriasis være et samarbeid mellom legen din og deg.

2. Nåværende behandling og behandlingshistorikk

- Skriv ned navnet på de legemidler som du bruker for din psoriasis i dag. Dette gjør det enklere for legen din å forstå hvordan du reagerer på behandling.

3. Dine erfaringer

- Hvordan påvirker psoriasis ditt daglige liv? Fysiske symptomer (for eksempel smerter eller plager i ledd), følelser og dagligdagse aktiviteter. Sett opp de viktigste punktene og ta notatene med til legebesøket.
- Ta gjerne bilder av de mest synlige og plagsomme flekkene, spesielt om du har utslett som ikke går tilbake. Dette kan hjelpe legen med å vurdere din psoriasis.

UNDER legebesøket

- Ikke vær redd for å spørre for mye! Be legen din om å forklare deg det du ikke forstår. Oppsummer, gjenta og ta med deg skriftlig informasjon hjem for å lese.
- Bestill umiddelbart en oppfølgingstime for å evaluere behandlingsresultatet.
- Ta gjerne med deg en venn eller et familiemedlem som støtte.

ETTER legebesøket

- Fortsett å følge med på dine psoriasis symptomer, følelser og hvordan sykdommen påvirker dine daglige aktiviteter.
- Fortsett behandlingen selv om huden forblir uten utslett eller du ikke lenger har symptomer. Psoriasis er en kronisk sykdom, som krever kontinuerlig behandling. Snakk også med legen din før du eventuelt avslutter foreskrevet behandling.