



Kryssa för de leder som ger dig besvär
(smärta, värk, svullnad och/eller stelhet).

Psoriasisförbundet, Bellmansgatan 30, 1 tr, 118 47 Stockholm
08-600 36 36 | info@pso.se | www.psoriasisforbundet.se
www.facebook.com/Psoriasisforbundet

Foto: Pelle Åkerlind | Illustration: Pixabay
Faktagranskning: Överläk. Ulla Lindqvist



Psoriasisartrit

Att tänka på inför
läkarbesöket

 PSORIASISFÖRBUNDET

Psoriasisartrit kan inte botas, men det finns bra möjligheter till en god och effektiv vård och behandling!

Därför har vi här samlat några tips om hur du kan gå tillväga inför, under och efter dina läkarbesök för att få den vård du behöver.

Inför ditt första läkarbesök

Om du eller någon närstående har psoriasis och du har börjat få besvär med lederna och upplever smärta, svullnad och/eller morgonstelhet så är det viktigt att du utreds för ledsjukdomen psoriasisartrit.

Står du under behandling för psoriasis hos en läkare så bör du, om ledsmärtan eller svullnaden inte avklingat efter tre månader, ta kontakt med din läkare för att få en utredning eller remiss till specialist (reumatolog). Om din psoriasis i huden är lindrig och du inte står under behandling just nu kontaktar du din vårdcentral istället.

Det finns några saker som är extra viktiga för läkaren du träffar att få veta:

- Om du själv eller någon nära släkting har psoriasis
- Om du är eller har varit kraftigt svullen i exempelvis ett helt finger eller en tå, eller om du är/ har varit svullen och öm vid hälsensans fäste på foten
- Om du känner dig stel i ryggen/kroppen, särskilt på morgnarna
- Om du har eller har haft problem med finger- eller tånaglarna, exempelvis små gropar (ungefär som på en golfboll) eller missfärgningar
- Om du känner dig ovanligt trött.

Fram till ditt läkarbesök är det bra om du försöker skriva ner hur du mår i allmänhet, vilka besvär du har och var i kroppen de sitter, samt om de uppstår vid någon särskild aktivitet eller tid på dygnet. Ta gärna figuren på baksidan av den här foldern till hjälp.

Under ditt läkarbesök

Börja med att fråga hur lång tid ni har. Berätta för din läkare hur du mår och vad du vill uppnå med besöket. Glöm inte att berätta om andra diagnoser du har eller medicinering du redan använder.

Du kommer att få genomgå olika former av undersökningar inför, under och kanske efter besöket. Vanligt är blodprov för att kunna utesluta andra sjukdomar

(som exempelvis reumatoid artrit) och för att se om du har aktiv inflammation i kroppen. Däremot går det ännu inte att ställa diagnosen genom ett blodprov. Ofta får man även remiss till röntgen.

Om läkaren kan konstatera att du har psoriasisartrit så är det viktigt att komma igång med medicinsk behandling samt rehabilitering/fysioterapi snarast möjligt. När ni diskuterar behandling och rehabilitering – be om tydliga mål. Vad är viktigast för dig just nu? Är det att få snabb lindring av värk eller smärta? Eller är rörligheten det största problemet?

Avsluta besöket med att fråga om nästa steg. Repetera vad ni kommit överens om. Kom ihåg - det finns inga dumma frågor! Det är läkarens skyldighet att se till att du förstår varför du får en viss behandling eller vilka undersökningar och åtgärder som behövs.

Det är viktigt att du får ett svar som du förstår och känner dig nöjd med. För minnets skull kan det vara bra att anteckna.

Efter och mellan dina läkarbesök

Tänk igenom vad som sades på läkarbesöket. Om det var något du glömde fråga eller inte förstod, kontakta läkaren eller en sjuksköterska på vårdcentralen eller mottagningen.

Påbörja eventuella ändrade rutiner eller nya behandlingar. Skriv ner hur du mår och hur dina besvär yttrar sig under perioden mellan läkarbesöken. Skriv också ner nya frågor som dyker upp. Håll gärna koll på dina besök hos fysioterapeut och hur ofta du tränar eller utför ditt rehabiliteringsprogram.

Glöm inte att det kan ta ett tag innan du ser någon effekt av en behandling, så ge inte upp och var noga med att följa de instruktioner du fått och att dessutom försöka röra på dig så mycket du orkar och förmår.

Tänk också på vad du vill ska ha förändrats till det bättre tills du träffar läkaren igen nästa gång, så att ni gemensamt kan sätta upp tydliga mål för din behandling.

Snabba fakta om psoriasisartrit

Psoriasisartrit är en av de vanligaste formerna av samsjuklighet vid psoriasis och kännetecknas av smärta, stelhet och svullnad i leder samt led-, sen- och muskelfästen. Trötthet och ryggont förekommer också.

Cirka 30% av de som har psoriasis drabbas även av psoriasisartrit. Ledbesvär är dock ännu vanligare än så hos de som har psoriasis, men det behöver inte nödvändigtvis vara just psoriasisartrit.

Psoriasisartrit kan inte botas, men forskningen har gjort stora framsteg vilket har lett till bättre och mer effektiva behandlingsmetoder.

Att få en diagnos och behandling tidigt är viktigt för att förebygga ledförstörelse. Det är också väldigt viktigt med fysisk aktivitet för att bibehålla eller öka rörligheten och stärka muskulaturen.