

## Vi finns här för dig!

Den som lever med en kronisk sjukdom lär känna sin kropp och sin sjukdom och vet vad som påverkar både till det bättre och till det sämre. Ta dina egna känslor på allvar och berätta för din läkare och närstående hur du mår. Alla har rätt att få det bemötande, den hjälp och den vård de behöver.

Är du inte nöjd med den vård du fått? Vänd dig i första hand direkt till vårdgivaren för att lämna dina synpunkter. Annars kan du kontakta Patientnämnden i ditt landsting för vägledning, eller din läns- eller lokalavdelning i Psoriasisförbundet om du behöver råd och stöd. Du hittar våra kontaktuppgifter på [www.psoriasisforbundet.se](http://www.psoriasisforbundet.se).

Lycka till!

### Snabba fakta om psoriasis och psoriasisartrit

- Cirka 300 000 personer i Sverige har psoriasis i någon form, vilket gör psoriasis till en av våra vanligaste folksjukdomar.
- Socialstyrelsen har tagit fram nationella riktlinjer för psoriasis, som lyfter vilka behandlingsformer som vården bör erbjuda, i hela landet.
- Vi kan inte bota psoriasis idag, men god effekt och lindring kan fås av individuellt anpassad behandling.
- Psoriasis är en ärftlig kronisk icke-smittsam systemsjukdom som kan påverka flera organ i kroppen. Det finns en känd koppling mellan psoriasis och hjärt-kärl-sjukdom, mag-tarmsbesvär och ögonsjukdomar.
- 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 är också vanliga symptom.

Psoriasisförbundet, Bellmansgatan 30, 1 tr, 118 47 Stockholm  
Tel: 08-600 36 36, [info@pso.se](mailto:info@pso.se), [www.psoriasisforbundet.se](http://www.psoriasisforbundet.se)

Följ oss på Facebook!  
[www.facebook.com/Psoriasisforbundet](http://www.facebook.com/Psoriasisforbundet)



## Psoriasis

Att tänka på inför  
läkarbesöket

 PSORIASISFÖRBUNDET

## Psoriasis kan påverka livet på många sätt. Det är individuellt vilken typ av vård man behöver.

I det här häftet har vi samlat tips och råd om hur du kan gå tillväga inför, under och efter läkarbesöket för att få den vård du behöver.

Psoriasis kan inte botas, men med rätt behandling kan man få en bra livskvalitet. Rätt behandling uppnås lättare om samarbetet mellan patient och läkare fungerar väl. Förbered dig därför inför läkarbesöket.

### Inför läkarbesöket

Skriv ner dina frågor, ämnen att diskutera och eventuella förändringar i hur du mår och hur din psoriasis har förändrats sedan förra gången du träffade läkaren. Tänk tillbaka på hur sjukdomen har sett ut de senaste 6 månaderna.

För gärna dagbok mellan läkarbesöken! Tänk också på vad du vill ska ha förändrats till det bättre tills du träffar läkaren igen nästa gång, så att ni vid besöket kan sätta upp tydliga mål för din behandling.

### Under läkarbesöket

Börja med att fråga hur lång tid ni har. Berätta för din läkare hur du mår och vad du vill uppnå med besöket. Våga fråga – det finns inga dumma frågor. Det är läkarens skyldighet att se till att du förstår varför du får en viss behandling eller vilka prover som ska tas. Det är viktigt att du får ett svar som du känner dig nöjd med.

När ni diskuterar behandling – be om tydliga mål. Avsluta besöket med att fråga om nästa steg. Repetera vad ni kommit överens om. Anteckna gärna.

// För gärna dagbok  
mellan läkarbesöken!

### Efter besöket

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

Påbörja eventuella ändrade rutiner eller nya behandlingar. Skriv gärna ner hur du mår och hur sjukdomen förändrats under perioden mellan läkarbesöken. Skriv också ner nya frågor som dyker upp.

Tänk på att det kan ta ett tag innan du ser någon effekt av en ny behandling, så ge inte upp och var noga med att följa de instruktioner du fått.

### Har du svåra besvär?

Har du svåra besvär av din psoriasis så kanske du får en remiss till en hudmottagning, där du får träffa en specialistläkare, dermatolog. På de mottagningarna finns det erfaren, kunnig personal som kan hjälpa dig med din behandling och med tips och råd kring hur du bäst vårdar din psoriasis.

### Ont i lederna?

Om du har psoriasis och har upplevt smärta, stelhet eller svullnad i och runt leder, sen- muskel- och ledfästen, bör du diskutera det med din läkare för eventuell remiss till och utredning hos reumatolog.

### Lär dig mer

Besök Psoriasisförbundets hemsida för att lära dig mer om psoriasis och om olika behandlingsformer: [www.psoriasisforbundet.se](http://www.psoriasisforbundet.se).

### Tänk lite extra på:

- Vad är syftet med besöket och vad vill du uppnå (sätta upp tydliga/ nya behandlingsmål, livsstilsförändringar)?
- Hur är din psoriasis? Har den förändrats på något vis (bättre/sämre, nya områden på kroppen, ser den annorlunda ut)?
- Hur har du mått generellt de senaste 6 månaderna (exempelvis ditt sinnestillstånd, leder, rygg, annat som hänt i ditt liv och din kropp som kan vara viktigt för läkaren att få kännedom om)?

- |                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| <b>Behandlingsmål</b> | { | • Hur ser min sjukdom ut idag?                |
|                       |   | • Hur påverkar min sjukdom min livssituation? |
|                       |   | • Vad har jag för mål med min behandling?     |
| <b>Utvärdering</b>    | { | • Hur har min sjukdom förbättrats?            |
|                       |   | • Hur har min livssituation förbättrats?      |
|                       |   | • Hur mår jag av min behandling?              |