

Potilaan muistilista

lääkärissä käyntiä varten

Muistilistaan on koottu keskeisiä psoriasikseen liittyviä kysymyksiä, joita sinun on hyvä muistaa kysyä lääkäritäsi. Hän voi olla työterveys- tai terveyskeskuslääkäri tai joko ihotauteihin tai reumasairauksiin erikoistunut lääkäri. **Rastita tarvittavat kohdat muistisi tueksi seuraavaa käyntiä varten!**

Psoriasis on pitkäaikainen sairaus, joka voi oireilla sekä iholla että nivelissä. Siihen voi liittyä toimintakyvyn laskua, väsymystä

ja masennusta. Uusimman tiedon mukaan vaikeaa psoriasista sairastavilla on kohonnut riski sairastua metabolisen oireyhtymän, sydän- ja verisuonisairauksien sekä diabeteksen kaltaisiin liitännäissairauksiin. Alttius psoriasikseen on periytyvä.

Hymy tarttuu – psoriasis ei!

Lisätietoa: www.psoriasisliitto.fi

Iho

- Missä iho-oireita ilmenee?
Muistettava myös korvakäytävät, silmäluomet, taipeet ja intiimialueet!
- Hankaloittaako kutina elämääni?
- Onko sormen- tai varpaankynsissäni kuoppamaisia muutoksia, uurteita, paksuuntumista tai värimuutoksia?
- Onko minulla rakkuloita käsissä tai jalkapohjissa? (Voi viitata PPP:hen eli Palmoplantaariseen pustuloosiin.)

Nivelet

- Kärsinkö aamuisin jäykkyyden tunteesta nivelissä tai jänteissä?
- Onko minulla turvonneita ja/tai arkoja niveliä (polvet, lonkat, selkä, olkapäät, leukaperät, rintakehä)?
- Ovatko nivelkivut aiheuttaneet univaikeuksia ja sitä kautta väsymystä?
- Ovatko nivelkivut estäneet toimintakyväni (liikkumista, harrastuksia, kotitöitä)?
- Onko kipuja ollut niin pitkään, että kipulääkkeiden käyttö on jatkuvaa?

Hoito

- Olenko tyytyväinen saamaani hoitoon ja pitääkö se oireet kurissa?
- Onko minulle tehty henkilökohtainen hoitosuunnitelma?
- Hyötyisinkö kuntoutuspalveluista?
- Onko mahdolliseen kipulääkkeiden käyttöön otettu kantaa hoitavalta taholta?
- Liittyykö joihinkin pitkäaikaishoitoihini haittoja, joista minun tulisi olla tietoinen?
- Onko mahdollista kokeilla biologista lääkitystä, jos perinteiset hoitomuodot eivät tehoa iho- tai niveloireisiin?

Muuta

- Esiintyykö suvussani iho- tai nivelpsoriasisista?
- Vaikuttaako psoriasis ammatinvalintaani tai työkykyäni?
- Miten toimin lääkityksen kanssa, jos haaveissa on raskaaksi tuleminen?

Liitännäissairaudet

- Onko minulla ylipainoa etenkin keskivartalolla (ja sitä kautta kohonnut riski sairastua mm. diabetekseen)?
- Milloin sokeri- ja rasva-arvoni on viimeksi mitattu?
- Ovatko elintapani kunnossa, eli liikun säännöllisesti, syön monipuolisesti, nukun riittävästi enkä tupakoi?
- Käytänkö säännöllisesti alkoholia?
- Aiheuttaako sairauteni sosiaalista vetäytymistä tai häpeän tunnetta?
- Onko minulla pidempään jatkunutta mielialan laskua, haluttomuutta tai toivottomuuden tunnetta?