

Psoriasis-

POTILAAN

muistilista



Tämä materiaali auttaa sinua valmistautumaan psoriasiksen hoitoon liittyvään lääkärikäyntiin.



Psoriasis on monimuotoinen, krooninen sairaus, joka vaikuttaa sekä ihoon että niveliin ja sitä kautta toimintakykyyn.



Käythän ajatuksella läpi muistilistan eri kohdat ennen lääkärikäyntiäsi. Pohdi, mitkä asiat sinä haluaisit nostaa esiin keskustellessasi lääkärisi kanssa.

Iho

Missä iho-oireita ilmenee? Muista myös korva-käytävät, silmäluomet, taiteet ja intiimialueet.

Hankaloittaako ihon kutina ja hilseily elämääni?

Onko kynsissäni (sormissa tai varpaissa) kuoppamaisia muutoksia, uurteita, paksuuntumista, värimuutoksia, liuskottumista tai lohkeilua?

Onko minulla rakkuloita käsissä tai jalkapohjissa?

Nivelet

Tuntuvatko niveleni tai jänteeni aamuisin jäykiltä?

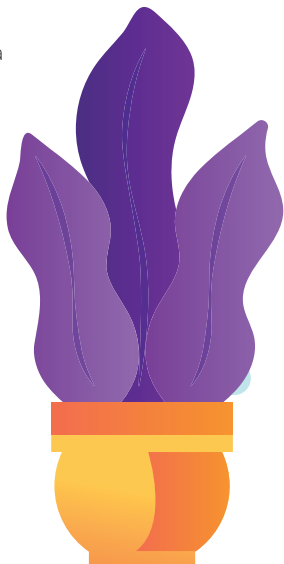
Onko minulla kantapäätäkipua, turvonnetta ja/tai arkoja niveliä? (esim. sormet, polvet tai lonkat, muistettava myös selkä, leukaperät ja rintakehä)

Ovatko nivelkivut aiheuttaneet univaikeuksia tai väsymystä?

Ovatko nivelkivut haitanneet toimintakykyäni arjessa? (liikkumista, harrastuksia, opiskelua, kotitöitä, työssäkäyntiä)

Onko kipuja ollut niin pitkään, että kipulääkkeiden käyttö on jatkuvaa?

Onko lääkäri tai sairaanhoitaja ottanut kantaa kipulääkkeiden käyttöön?



Liitännäissairaudet

Aiheuttaako sairauteni sosiaalista vetäytymistä tai häpeän tunnetta? Onko seksuaalinen aktiivisuuteni tai halukkuuteni heikentynyt?

Ovatko elämäntapani kunnossa eli liikun säännöllisesti, syön monipuolisesti ja nukun riittävästi? Kaipaanko tukea elämäntapoihini?

Tupakoinko tai käytätkö alkoholia yli suositusten? Kaipaanko tukea päihteiden käytön hallintaan/vähentämiseen?

Onko minulla ylipainoa tai rasvaa keskivartalolla?
- suositusten mukaan naisten vyötärönympäryksen pitäisi olla alle 80 cm ja miesten alle 94 cm

Milloin verensokeri- ja rasva-arvoni on viimeksi mitattu? Entä milloin verenpaineeni on viimeksi mitattu?

Hoito - kysymykset lääkärille

Mitkä on hoidon tavoitteet ja millaisia oireita hyvässä hoitotasapainossa tulee sietää?

Onko minulle tehty henkilökohtainen hoitosuunnitelma? Mistä löydän sen?

Hyötyisinkö moniammatillisesta hoidosta? (esim. psykologin, jalkaterapeutin ja/tai sosiaalityöntekijän palveluista)

Liittyykö minulla käytössä oleviin pitkäaikaishoitoihin haittoja, joista minun tulisi olla tietoinen?

Jos nykyinen lääkeykseni ei tehoa iho- tai niveloireisiin, mitä hoitovaihtoehtoja minulle on?

Voiko psoriasis vaikuttaa tulevaisuudessa toimintakykyyni?

Vaikuttaako lääkeykseni mahdolliseen raskauteeni ja imetykseen?

Iho- ja nivelpsoriasisiksen hoidon tavoitteet:

Hoidon tavoitteena ovat iho- ja niveloireiden minimointi, elämänlaadun parantaminen sekä työ- ja toimintakyvyn säilyttäminen. Nivelpsoriasisiksen hoidossa pyritään sammuttamaan tulehdusreaktio ja estämään rakenteellisia vaurioita. Psoriasispotilaan hoito valitaan yksilöllisesti oman lääkärin kanssa. Psoriasisikseen on tarjolla monia hoitovaihtoehtoja. Sairastaville on tarjolla muutakin tukea sekä vertaistukea muilta sairastavilta.

Lue lisää hoidon tavoitteista:

Käypä Hoito -suositus: psoriaasi ja nivelpsoriaasi, 2024

Vertaistuki

Psoriasisista sairastavien välinen vertaistuki on kokemusten jakamista sairaudesta, sen hoidosta, arjessa selviytymisestä ja sairastamiseen liittyvistä tunteista. Vertaistuki on toisen kokemuksen kuuntelemista ja oman kokemuksen jakamista. Vertaistukea voi antaa vain toinen sairastunut tai samankaltaisia asioita kokenut ihminen.

Vertaistukea voit löytää Psoriasisliiton kautta:



paikallisesta psoriasisyhdistyksestä



verkosta (psori.fi/vertaistuki)

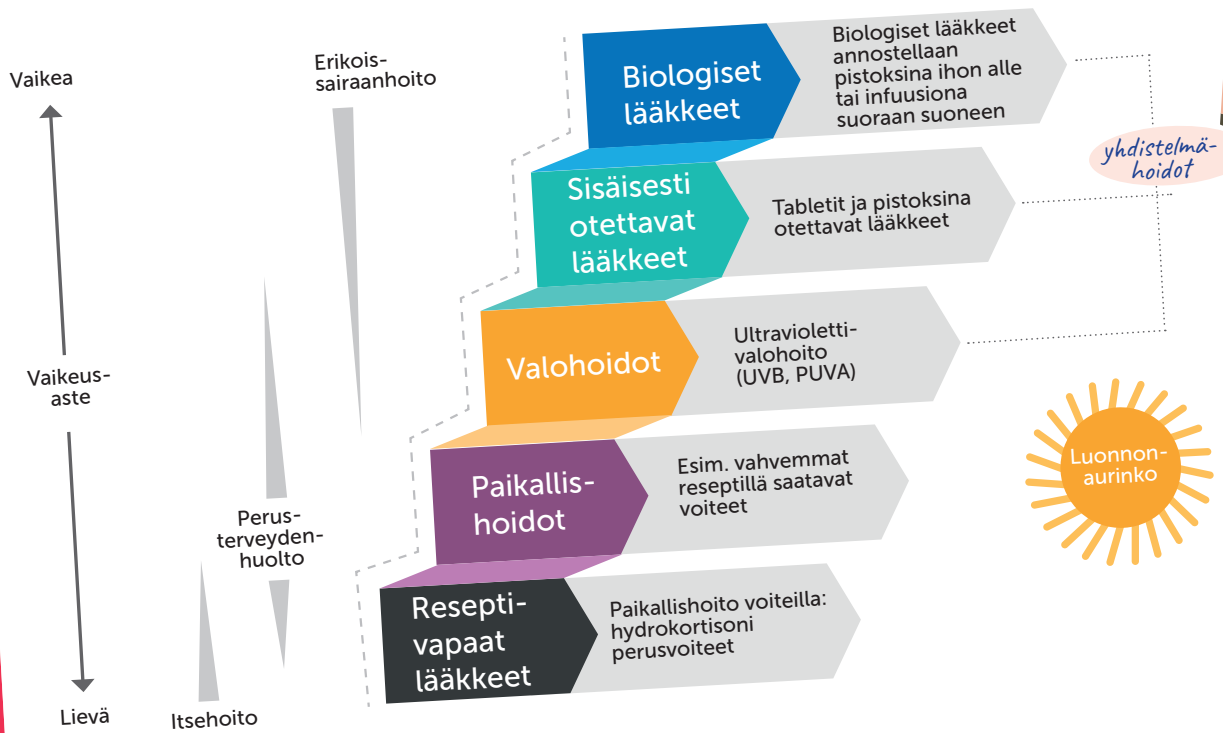


kursseilta



sosiaalisesta mediasta

Ihopsoriasisin hoidon porrastus



Lue lisää psoriasisesta:



www.psori.fi
www.kaypahoito.fi/khp00073

Psorilinja on maksuton neuvontapuhelin (0800 557 767), jossa erikoissairaanhoitaja vastaa psoriasisin liittyviin kysymyksiin.

Vertaistukea saat:



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

Tämä muistilista on tuotettu yhteistyössä Psoriliiton kanssa osana Epicensus-projektia, joka on lääkeyhtiö UCB:n edistämä Euroopan laajuinen hanke, jonka tavoitteen on parantaa psoriasisin hoitoa eri maissa.

