

# Muistilista lääkärikäynnin tueksi

Valmistaudu lääkärikäyntiin käymällä läpi seuraavat oireisiin ja hoitoon liittyvät asiat. Kirjaa vastauksesi muistiin ja ota ne mukaan vastaanotolle.

## Oireet ja niiden vaikutukset

### Iho

- Missä oireita ilmenee? (Muista myös korva-käytävät, silmäluomet, taiteet ja intiimialueet)
- Onko sinulla rakkuloita käsissä tai jalkapohjissa?
- Onko sormen- tai varpaankynsissäsi kuoppamaisia muutoksia, uurteita, paksuuntumista tai värimuutoksia?
- Hankaloittaako kutina elämäsi?

### Nivelet

- Kärsitkö aamuisin jäykkyyden tunteesta nivelissä tai jänteissä?
- Onko sinulla turvonnetta ja/tai arkoja niveliä (polvet, lonkat, selkä, olkapäät, leukaperät, rintakehä)?
- Ovatko nivelkiput aiheuttaneet univaikeuksia ja/tai vaikeuttaneet toimintakykyäsi (liikkumista, harrastuksia, kotitöitä)?
- Onko kipuja ollut niin pitkään, että kipulääkkeiden käyttö on jatkuvaa?

## Liitännäissairaudet

- Onko sinulla ylipainoa etenkin keskivartalolla (ja sitä kautta kohonnut riski sairastua mm. diabetekseen)?
- Milloin sokeri- ja rasva-arvosi on viimeksi mitattu?
- Ovatko elintapasi kunnossa (säännöllinen liikunta, monipuolinen ravinto, riittävä uni)?
- Käytätkö säännöllisesti alkoholia? Tupakoitko?

## Jatka seurantaa

**Jatka psoriasioireiden, kokemustesi ja arkisten toimien seurantaa myös lääkärikäynnin jälkeen.**

- Kirjaa ylös fyysiset oireet ja niiden vaikutukset, ota myös valokuvia.
- Voit käyttää oireiden seurantaan PsoriNYT!-sovellusta. Sovellus on saatavilla iOS ja Android-järjestelmille ja voit ladata sen [täältä](#).

## Psoriasiksen vaikutus arkeesi

### Pohdi, miten sairaus vaikuttaa elämääsi.

- Aiheuttaako sairautesi vetäytymistä sosiaalisista tilanteista tai häpeän tunnetta?
- Aiheuttaako sairautesi väsymystä?
- Onko sinulla pidempään jatkunutta mielialan laskua, haluttomuutta tai toivottomuuden tunnetta?
- Vaikuttaako psoriasis ammatinvalintaasi tai työkykyysi?
- Tiedätkö, miten toimit lääkityksen kanssa eri tilanteissa? (raskaus, matkat, muu lääkitys)
- Esiintyykö suvussasi iho- tai nivelpsoriasisista?

## Hoito

### Pohdi nykyistä ja aiempaa hoitohistoriaasi.

- Oletko tyytyväinen saamaasi hoitoon ja pitääkö se oireet kurissa?
- Onko sinulle tehty henkilökohtainen hoitosuunnitelma?
- Onko mahdolliseen kipulääkkeiden käyttöön otettu kantaa?
- Liittyykö joihinkin pitkäaikaishoitoihin haittoja, joista sinun tulisi olla tietoinen?
- Hyötyisitkö kuntoutuspalveluista?

## Kerro, kysy, keskustele

**Kerro lääkärikäynnillä psoriasiksestasi ja tuntemuksistasi mahdollisimman avoimesti ja suoraan.**

- Kerro hoitoon liittyvistä toiveistasi ja odotuksistasi.
- Mikäli oireesi eivät pysy kurissa nykyisellä hoidolla, keskustele lääkärisi kanssa hoidon tehostamisesta.
- Varmista, että saat lääkäritäsi selkeät ohjeet ja noudata niitä kotona.
- Kysy ja keskustele, jos jotain jää epäselväksi.
- Varaa seuraava lääkärikäynti varmistaaksesi hoidon jatkuvuuden.