

# JU BÄTTRE FÖRBEREDD DU ÄR, DESTO MER FÅR DU UT AV LÄKARBESÖKET.

## INNAN ditt möte

### 1. Mål och förväntningar

- Tänk igenom vad du förväntar dig av din behandling. Vill du uppnå läkt hud eller är du glad om din psoriasis bara förbättras på synliga områden som dina händer och ansikte?
- Fundera över hur du vill att din doktor ska hjälpa dig. I bästa fall ska behandlingen av din psoriasis vara ett samarbete mellan dig och din doktor.

### 2. Nuvarande behandling och behandlingshistorik

- Skriv ner de läkemedel och hjälpmedel som du använder för din psoriasis idag. Det här hjälper din doktor att förstå hur just du svarar på behandling.

### 3. Dina erfarenheter

- Hur påverkar din psoriasis ditt dagliga liv? Fysiska symtom (exempelvis ledbesvär), känslor och dagliga aktiviteter. Sammanfatta de viktigaste punkterna och ta med till mötet med din doktor.
- Ta gärna foton på dina synligaste eller besvärligaste plack, speciellt om du har skov som plötsligt avtar. Detta hjälper läkaren att bedöma din psoriasis.

## UNDER ditt möte

- Var inte rädd för att fråga för mycket! Be din doktor att förklara om du inte förstår. Repetera gärna det din doktor sagt och förse dig med skriftlig information som du kan ta med dig hem och läsa.
- Ta gärna med dig en vän eller familjemedlem som stöd.
- Boka direkt en uppföljning i samband med ditt möte för att utvärdera behandlingsresultatet.

## EFTER ditt möte

- Fortsätt att följa dina psoriasissymtom, hur du mår och känner dig och hur din psoriasis påverkar dina dagliga aktiviteter.
- Fortsätt med din behandling även om din hud blir läkt – psoriasis är en kronisk sjukdom som oftast kräver en kontinuerlig behandling.