



# Checklista Psoriasisartrit (PsA)

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

### INNAN ditt möte

#### 1. Mål och förväntningar

Fundera över hur du vill att din doktor ska hjälpa dig. Ofta har man kort tid på sig under ett läkarbesök och ju bättre förberedd du är, desto mer kommer du få ut av besöket.

Tänk igenom vad du förväntar dig av ditt besök och din behandling.

#### 2. Förbered frågor

Hur påverkar symtomen ditt dagliga liv (fysiska symtom, känslor och dagliga aktiviteter)? Om du redan har en behandling – tänk igenom hur du upplever att den fungerar. Du kan skriva ut och fylla i status för den gångna veckan nedan och ta med till ditt läkarbesök. Det viktiga är att du tänker igenom vad som är viktigast för dig att prata med din läkare om. Prioritera de tre viktigaste frågorna och ta dem först.

### 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.

Det här brukar läkarbesöket innehålla

- Din läkare kommer antagligen vilja undersöka dig. Läkaren kommer bilda sig en uppfattning om dina hud- och ledsymtom.
- Du kommer få frågor om specifika symtom som du kan ha upplevt som till exempel värk, trötthet och stelhet. Något som också är intressant för din läkare att veta är hur pass dina symtom inkräktar på dagliga aktiviteter (fyll i status nedan för att din läkare lättare ska förstå hur pass mycket dina symtom påverkar dig). Det är viktigt att du är ärlig! Läkarens uppgift är att hjälpa dig och för att kunna göra det behöver hen veta hur du mår – på riktigt.

- Ni kommer prata om läkemedel. Om du redan tar läkemedel mot hud- och ledsymtom kommer din läkare fråga om du tar dina mediciner enligt ordination och om du haft några biverkningar. Om du inte har något läkemedel och precis fått din diagnos, kommer ni prata om möjliga behandlingar.
- Finns det några komplikationer av sjukdomen eller läkemedlet du åter kommer ni prata om hur ni kan hantera dem.

Ta gärna med dig en vän eller familjemedlem som kan hjälpa dig att ställa frågor och anteckna vad läkaren säger.

Boka direkt en uppföljning i samband med ditt möte för att utvärdera behandlingsresultatet.

### STATUS – senaste veckan

Om du försöker minnas de symtom du haft **den gångna veckan** och graderar dem på en skala från 1 till 10 (1 = ej upplevt alls, 10 = värsta tänkbara) – vilken siffra skulle du ge följande:

1. mycket svår och uttalad trötthet
2. värk och/eller svullnad i någon annan led t.ex. vrister, knän eller fingrar
3. smärta eller värk i nacke, rygg eller höft
4. obehag från några områden på kroppen vid beröring eller tryck (till exempel hälar)
5. **finger- och tåleder svullnar och får ett kornliknande utseende (daktylit)**
6. **hudproblem – utslag och klåda**
7. **nagelproblem – tex som gropar, missfärgningar och förtjockad hud under naglarna**
8. hur länge efter uppvaknandet din morgonstelhet varar i allmänhet?

0 tim                      1/2 tim                      1 tim                      1 1/2 tim                      2 tim eller flera

Skriv ut, fyll i och ta med till nästa läkarbesök.