



Οδηγός Καλής φροντίδας Λίστα Ελέγχου

για το ταξίδι σου με την ψωριασική αρθρίτιδα



Η λίστα σχεδιάστηκε για να σε βοηθήσει στην αντιμετώπιση της ψωριασικής αρθρίτιδας. Οι ενημερωμένες συστάσεις θεραπείας για την ψωριασική αρθρίτιδα 2021, που μπορείς να βρεις στο τέλος της λίστας, δημιουργήθηκαν από την GRAPPA, την Ομάδα για την Έρευνα και την Αξιολόγηση της Ψωρίασης και της Ψωριασικής Αρθρίτιδας.

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

1 2

Προετοιμασία για την επίσκεψη στον ιατρό

Ποιες πληροφορίες πρέπει να μοιραστώ με το γιατρό μου στην ιατρική επίσκεψη;

Φέρε μαζί σου αποτελέσματα εξετάσεων που έχεις κάνει.

Δώσε συγκατάθεση στο γιατρό σου να έχει πρόσβαση στα ιατρικά σου αρχεία. Κατάγραψε μια λίστα με τα φάρμακα και τα συμπληρώματα που λαμβάνεις.

Σημείωσε τυχόν πρόσφατες αλλαγές στην υγεία σου, που έχεις παρατηρήσει, για να ενημερώσεις τον ιατρό σου.

Ετοίμασε μια λίστα με ερωτήσεις που έχεις για το γιατρό σου, ώστε να μην ξεχάσεις τίποτα.

Θα πρέπει να φέρω κάποιον μαζί μου;

Μπορείς να φέρεις κάποιο άτομο για ηθική υποστήριξη και για να σε βοηθήσει να θυμάσαι τις πληροφορίες από την επίσκεψη. Το άτομο μπορεί να είναι μέλος της οικογένειάς σου ή κάποιος φίλος. Φρόντισε να κάνεις μία καλή επιλογή του ατόμου που θα προσκαλέσεις να έρθει μαζί σου.

Ενημέρωσε το άτομο εγκαίρως για το ιατρικό ραντεβού. Μπορεί επίσης να περιμένει στην αίθουσα αναμονής για ένα μέρος της εξέτασης.

Μπορείς να ζητήσεις από το άτομο που θα έρθει μαζί σου, να κρατήσει σημειώσεις κατά τη διάρκεια της επίσκεψης. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσεις να θυμηθείς τι ειπώθηκε. Να θυμάσαι πως η συζήτηση μεταξύ εσένα και του ιατρού είναι σημαντική.

Τι εξετάσεις ή διαγνωστικές απεικονίσεις χρειάζεται να έχω μαζί μου;

Οι εξετάσεις και οι διαγνωστικές απεικονίσεις μπορεί να διαφέρουν για κάθε ασθενή. Ο γιατρός θα σε καθοδηγήσει για την εκτίμηση οποιωνδήποτε άλλων συμπτωμάτων.

Έχεις εμφανίσει άλλα συμπτώματα; Τι συνέβη και πότε;

Χρειάζονται επιπλέον εξετάσεις για πιθανές συννοσηρότητες;

Πού θα γίνουν οι εξετάσεις; Πόση ώρα θα διαρκέσουν; Σε πόσες μέρες θα είναι διαθέσιμα τα αποτελέσματα;

3 4

Τι γίνεται με τη θεραπεία και τις άλλες ιατρικές επισκέψεις;

Μοιράσου με το γιατρό σου τις ανησυχίες σου. Εσύ και ο ιατρός σου μπορείτε να συνεργαστείτε με άλλους ειδικούς για να εξασφαλίσετε ολιστική φροντίδα.

Ζήτησε να μάθεις ποιον ειδικό θα συμβουλευτείς για τη διαχείριση σχετίζεται με την ψωρίαση.

Υπάρχει κάτι που πρέπει να γίνει πριν την επόμενη επίσκεψη;

Μετά την επίσκεψή σου:

Ποιος θα σου μιλήσει για τα επόμενα βήματα;

Εκτός από τους ειδικούς, ποιος άλλος μπορεί να σε βοηθήσει (διατροφολόγος, φυσιοθεραπευτής); Σε ποιον άλλο μπορείς να απευθυνθείς;

5 6

Το ήξερες ότι μπορείς να βρεις βοήθεια στο σύλλογο ΕΠΙΔΕΡΜΙΑ;

Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών ΕΠΙΔΕΡΜΙΑ

Μπες στο epidermia.gr
Επικοινωνήσε μαζί μας.
2315553780
epidermia.greece@gmail.com

Οι άνθρωποι με ψωριασική αρθρίτιδα έχουν υψηλότερη πιθανότητα να εμφανίσουν κάποιες άλλες ασθένειες που λέγονται συννοσηρότητες.

Η γνώση για τις συννοσηρότητες μπορεί να σε βοηθήσει και η ιατρική σου ομάδα μπορεί να προστατεύσει την υγεία σου.

Οι πιο συχνές συννοσηρότητες στην ψωριασική αρθρίτιδα είναι:

- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Μεταβολικό σύνδρομο (διαβήτης τύπου 2, παχυσαρκία)
- Ψυχική υγεία (κατάθλιψη και άγχος)
- Οφθαλμικές νόσοι (φλεγμονή στο μάτι ή ραγοειδίτιδα)
- Νοσήματα του εντέρου (φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου)
- Ηπατικοί νόσοι (μη αλκοολική λιπώδης νόσος ήπατος)
- Προβλήματα ύπνου (αποφρακτική άπνοια ύπνου)
- Ψωρίαση και ψωριασική ονυχία

7 8

Σημειώσεις

Σύμφωνα με την IFPA, ο καλύτερος τρόπος για να βρεις πληροφορίες είναι να συνδεθείς με ένα σύλλογο ασθενών.

Προτεραιότητά μας είναι να συνδέσουμε τα μέλη της IFPA σε όλο τον κόσμο. Επισκέψου την σελίδα μελών για να βρεις οργανώσεις ασθενών σε διάφορες χώρες: ifpa-psy.com

Σου προτείνουμε να επικοινωνήσεις με τον σύλλογο ασθενών της χώρας σου για υποστήριξη στη ζωή με ψωριασική αρθρίτιδα.

Η IFPA συνεχίζει να τονίζει τη σημασία της σχέσης γιατρού ασθενή κατά τη λήψη απόφασης θεραπείας και το γεγονός ότι ο ασθενής θα πρέπει να παραμένει επίκεντρο των διαδικασιών λήψης αποφάσεων.

IFPA

Η IFPA είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση με μέλη εθνικούς και περιφερειακούς (σε επίπεδο Ηπείρου) συλλόγους ασθενών από όλο τον κόσμο.

Στην IFPA, οραματιζόμαστε έναν κόσμο όπου δε θα υποφέρουμε από την ψωριασική νόσο. Για να το πετύχουμε αυτό, εστιάζουμε στην ενδυνάμωση των μελών μας, στη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης των ατόμων που ζουν με ψωριασική νόσο και στην ευαισθητοποίηση του κοινού.

Μάθετε περισσότερα για την Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης, μια ετήσια εκστρατεία υπεράσπισης από την IFPA, όπου μέλη και υποστηρικτές οργανώνουν δραστηριότητες για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψωρίαση και την ψωριασική αρθρίτιδα.

Επισκέψου το: ifpa-psy.com

Ευχαριστίες

Στην Ομάδα Έρευνας και Αξιολόγησης της Ψωρίασης και της Ψωριασικής Αρθρίτιδας (GRAPPA) που είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που επικεντρώνεται στην προώθηση της γνώσης που σχετίζεται με την ψωρίαση και την ψωριασική αρθρίτιδα μέσω της ανταλλαγής πληροφοριών, της δικτύωσης μεταξύ ιατρικών κλάδων και της υποστήριξης των προσπαθειών έρευνας, διάγνωσης και θεραπείας. Η GRAPPA υποστηρίζει συμπερίληψη κάθε συμπτώματος στη θεραπευτική επιλογή και την επιδίωξη του χαμηλότερου επιπέδου ενεργητικότητας της νόσου.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ενημερωμένες συστάσεις θεραπείας για την ψωριασική αρθρίτιδα, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: www.nature.com

9 10

Πηγές:

Coates, L.C., Soriano, E.R., Corp, N. et al. Group for Research and Assessment of Psoriasis and Psoriatic Arthritis (GRAPPA): updated treatment recommendations for psoriatic arthritis 2021. *Nat Rev Rheumatol* 18, 465–479 (2022).

<https://doi.org/10.1038/s41584-022-00798-0>



Χορηγός:

Η UCB Pharma παρείχε οικονομική υποστήριξη μέσω μίας μη δεσμευτικής χορηγίας για την υλοποίηση της πρώτης φάσης του Έργου Ευαισθητοποίησης για την Ψωριασική Αρθρίτιδα, γνωστού και ως Έργο “Good Care for the Psoriatic Arthritis”. Η UCB Pharma δεν είχε καμία επιρροή ή συμμετοχή στο περιεχόμενο, συμπεριλαμβανομένης της επιλογής των μελών του έργου και της ανάπτυξης όλων των σχετικών υλικών, όπως βίντεο, podcast και άρθρα. Η υποστήριξη από την UCB Pharma περιορίστηκε αποκλειστικά στη μορφή μίας μη δεσμευτικής χορηγίας.

Ειδοποίηση Πνευματικών Δικαιωμάτων:

Πνευματικά Δικαιώματα © IFPA 2025 Inc.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.



www.ifpa-psy.com

info@ifpa-psy.com

 **ΕΠΙΔΕΡΜΙΑ**

www.epidermia.gr