

4. Seguire i consigli degli esperti

"Siate sinceri se qualche volta non seguite i trattamenti o i consigli del medico."

"Date ascolto al vostro dermatologo e seguite il vostro piano di trattamento, altrimenti non saprete se il trattamento è efficace per voi."

"Seguite la routine di trattamento ogni giorno."



"Qual è il consiglio migliore che avete ricevuto sulla gestione della psoriasi?" è uno strumento che intende prepararvi per il vostro prossimo consulto dermatologico, in modo che possiate discutere con sicurezza il condizionamento che percepite da parte della psoriasi e decidere il modo migliore per raggiungere i vostri obiettivi in termini di salute. Potete scaricarlo da www.impattoinvisible.it

IT-NPS- 0720-00010

PSORIASI | **IMPATTO**
VISIBILE | **INVISIBILE**

Qual è il consiglio migliore che avete ricevuto sulla gestione della psoriasi?

**Scegliete di essere ottimisti.
Ci si sente meglio.**



PSORIASI | **IMPATTO**
VISIBILE | **INVISIBILE**

La psoriasi è una condizione dolorosa, fastidiosa, di lunga durata, invalidante e stressante. Sono disponibili molte informazioni sulla psoriasi: su internet, quotidiani e riviste di moda e costume. Tuttavia, i veri esperti sono coloro che convivono quotidianamente con la malattia.

Il presente opuscolo fa parte di una serie di tre, che introduce le basi della psoriasi attraverso le parole di altre persone che convivono con la malattia. Le citazioni riportate in tutti e tre gli opuscoli sono le testimonianze di persone che hanno condiviso la propria esperienza con la psoriasi.

Questo opuscolo riporta i consigli di altre persone affette da psoriasi, nonché di dermatologi e membri delle associazioni di pazienti. Lo scopo è ricordarvi che non siete soli e che potete trovare un sostegno negli altri.

Qual è il consiglio migliore che avete ricevuto sulla gestione della psoriasi?

La gestione quotidiana della psoriasi può rappresentare un peso enorme. È importante ricordare che non siete soli. Esiste una grande comunità di dermatologi e pazienti che comprendono l'impatto della psoriasi. Abbiamo chiesto ad alcuni di loro di condividere i migliori consigli su come gestirla e conviverci bene.

1. Adottare una mentalità positiva

"Ci saranno dei momenti in cui [la psoriasi] migliorerà o peggiorerà, ma è meglio imparare ad amarsi, a non vergognarsi delle placche o a cercare di coprirle anche se evidenti."

"Assumete sempre un atteggiamento positivo!"

"Siate pazienti ed evitate lo stress."

"Accettate di avere la psoriasi e imparate a conviverci nel modo migliore possibile."

"Restate ottimisti e positivi, anche se sapete che si tratta di una malattia incurabile."

"Non disperatevi, è una malattia che si gestisce meglio senza stress e affrontando le cose con calma."

"Trattate la psoriasi come una cosa naturale e non la nascondete."

"La psoriasi è un qualcosa con cui ho imparato a convivere. Non ho lasciato che mi influenzasse. Non mi vergogno di mostrare la mia pelle."

"Accettate che durerà per tutta la vita, ma ricordate anche che può nettamente migliorare con i farmaci."



2. Essere informati sulla psoriasi

"Fatevi regolarmente delle foto, per vedere come la psoriasi si evolve nel tempo."

"Fate in modo di chiedere informazioni, da poter portar via e leggere, su ciò che avete discusso con il vostro dermatologo e su quale sia il vostro trattamento."

Dermatologo

"Non recatevi a un consulto medico senza sapere nulla... chiedete a un infermiere di fornirvi dei materiali mentre attendete il vostro turno. Così potrete ampliare le vostre conoscenze prima che il medico vi riceva."

Rappresentante dell'associazione di pazienti

"Ho imparato ad affrontare la mia malattia, a informarmi, a parlare delle mie emozioni e da allora la mia vita è migliorata."



3. Parlare con il dermatologo

Avere conversazioni aperte e oneste con il vostro dermatologo può aiutarvi a gestire la psoriasi e a trovare un'opzione di trattamento adatta a voi.

"Instaurate un rapporto con il vostro dermatologo. Chiedetegli informazioni sulle opzioni di trattamento, ma parlategli anche della vostra vita quotidiana."

"Stilate un elenco e date priorità alle domande che desiderate porre. Come volete sentirvi? Cosa volete trattare?"

Rappresentante dell'associazione di pazienti

"Riferite al dermatologo come vi sentite e il condizionamento che la psoriasi ha sulla vostra vita."

"Parlate con sicurezza e non vergognatevi di mostrare le vostre placche."

"Cercate di essere il più dettagliati possibile quando descrivete i vostri sintomi, anche se pensate che potrebbero essere non correlati (così mi è stata diagnosticata l'artrite psoriasica)."

"È importante annotare il vostro attuale trattamento, e quelli provati in precedenza, per comunicarli al vostro medico."

Rappresentante dell'associazione di pazienti

"Siate sinceri, non preoccupatevi dei limiti di tempo, prendetevi il tempo necessario. Non sottovalutate i vostri sintomi."

Rappresentante dell'associazione di pazienti

"Se mentre il medico può esaminarvi non presentate alcun sintomo, provate a portare quante più foto e annotazioni possibile. Ogni elemento conta."

"Chiedetevi: 'Cosa desidero ottenere da questo consulto?' Il desiderio potrebbe essere semplicemente quello che la psoriasi sia meno visibile per il matrimonio di vostro figlio."

Dermatologo