

להגיע מוכנים לשיחה עם רופא/ת העור

הזמן שלך אצל רופא/ת העור הוא מוגבל ולעיתים אף קצר. ככל שתגיעי מוכנה יותר לפנישה כך תצליחי לקבל ערך רב יותר מהביקור.

שאלון זה, שפותח בשיתוף עם מומחי בריאות, יסייע לך לתכנן את השיחה עם הרופא/ה באופן שמותאם למטרות הטיפוליות שלך.

1. מהי שביעות הרצון שלי מהטיפולים עד כה?

חשוב להבין את הניסיון הטיפולי שלך לפני שמשוחחים עם הרופא/ה על תוכנית טיפולית מותאמת אישית. מהי שביעות הרצון שלך מכל אחד מסוגי הטיפולים שקיבלת עד היום (5= שיפור מיטבי, 1= ללא שיפור כלל)

| סוג הטיפול | דירוג |
|--------------------------------------|-------|
| טיפולים אלטרנטיביים/ טיפולים משלימים | |
| טיפולים מקומיים | |
| פוטותרפיה/קלימותרפיה - טיפול באור | |
| טיפולים הניתנים בבליעה | |
| טיפולים בהזרקה | |

2. מהן אפשרויות הטיפול הקיימות?

במידה ושביעות רצונך מהטיפולים בהם התנסית עד כה נמוכה, יש לך את האפשרות לדבר עם הרופא/ה שלך על אפשרויות טיפוליות נוספות שיכולות להתאים לך.

השאלות הבאות עשויות לסייע לך:

- האם קיימים טיפולים שיתאימו לי יותר? במה הם שונים מטיפולים שכבר ניסיתי?
- אילו טיפולים הכי מתאימים להתמודדות עם נגעים / גרד / אדמומיות / קשקשים בקרקפת?
- האם ניתן להגיע לעור נקי?
- מהן תופעות הלוואי?
- כיצד מתבצע הטיפול?
- תוך כמה זמן הטיפול ישפיע?

3. מהן המטרות הטיפוליות שלי?

הגדרה של היעדים והציפיות שלך מהטיפול, תאפשר לך לבחור, בשיתוף עם הרופא/ה, את הטיפול המתאים שייסיע לך להגיע למטרות שהגדרת.

לפניך מספר מטרות לדוגמה שייסיעו לך להתמקד:

- אני רוצה להפחית את מספר הנגעים ואת גודלם
- אני רוצה להפסיק להתגרד כל הזמן
- אני רוצה עור נקי לאורך זמן
- אני רוצה טיפול שמתאים בצורה מיטבית להיסטוריה הרפואית שלי
- אני רוצה להשתתף בפעילות גופנית בלי לסבול מכאבים שמקורם בפסוריאזיס
- אני רוצה שהפסוריאזיס לא ישפיע על מצב הרוח שלי ועל הבטחון והדימוי העצמי שלי בסיטואציות חברתיות
- אני רוצה את החופש להתלבש איך שאני רוצה ולעסוק במגוון פעילויות יומיומיות (עבודה, ספורט וכדומה), מבלי להרגיש צורך להחביא את הפסוריאזיס שלי
- אני לא רוצה לחוש מבוכה בקשרים חברתיים וביחסים אינטימיים בגלל הפסוריאזיס שלי



4. כיצד עלי להתכונן לקראת השיחה עם הרופא/ה?

חשוב לשתף את הרופא/ה בכנות בהשפעה שיש לפסוריאזיס על חיי היום-יום שלך, על מערכות היחסים שלך, על סגנון החיים שלך ועל המצב הנפשי שלך, על-מנת לקבל את התמיכה וההכוונה הטובה ביותר.

לקראת הפגישה עם הרופא.ה כדאי להתכונן בהתאם לפירוט הבא:

- מומלץ לפרט כיצד הפסוריאזיס והתסמינים הנלווים התפתחו לאורך הזמן (המידע יסייע לרופא/ה להבין על הטיפולים הקודמים שקיבלת והאם הם סייעו לך כמצופה)
- במידה ויש, מומלץ להראות לרופא/ה תמונות להדגמת מצבך הקליני (גופני)
- מומלץ לפרט אם חל שינוי במספר האזורים בגופך שמושפעים מהמחלה או ברמת הכאב / חוסר הנוחות
- מומלץ לשתף אם את/ה סובל ממחלות כרוניות, אם כן, מתי חשת תסמינים לראשונה?

