

## SJEDNEJTE SI TERMÍN U SVÉHO KOŽNÍHO LÉKAŘE

Pro mnoho lidí s lupénkou je už jen pomyslení na rozhovor s lékařem utrpením. Myslete ale na to, že pouze vy mu můžete podat autentickou informaci o tom, jak lupénka ovlivňuje váš život a vaše pocity.

Buďte otevření a předejte svému kožnímu lékaři všechny důležité informace, aby pro vás mohl zvolit tu nevhodnější léčbu.

### 1. PŘED NÁVŠTĚVOU LÉKAŘE

#### VAŠE AKTUÁLNÍ ZKUŠENOSTI

Sepište si, jak se u vás lupénka projevuje v průběhu dne, týdne nebo roku

- Může se jednat o tělesné příznaky, vaše citové rozpoložení či dopady onemocnění na vaše každodenní aktivity.

Zaznamenejte si, nejlépe každý den nebo týden, kdy jsou příznaky nejsilnější a jaký vliv mají na váš život a vaši náladu

- Můžete tak jednoduše shrnout nejdůležitější, případně pravidelně se opakující momenty.

Vyfoťte si místa postižená lupénkou, a to hlavně ty partie, které jsou nejvíce vidět nebo které vás zvláště zatěžují

- Především u proměnlivých, rychle nastupujících a zase mizejících příznaků, mohou fotografie pomoci lékaři, aby při první konzultaci získal co nejlepší představu o vašem stavu.

#### VAŠE CÍLE A OČEKÁVÁNÍ

Promyslete si tyto body:

**Vaše osobní cíle a očekávání**

- Chcete své příznaky léčit v plném rozsahu nebo jste spokojeni již s jejich ústupem na viditelných partiích, jako jsou ruce a obličej?

**Jak vám může kožní lékař pomoci těchto cílů dosáhnout**

- V ideálním případě pro vás kožní lékař představuje partnera v léčbě vašeho onemocnění.

#### VAŠE AKTUÁLNÍ LÉČBA A JEJÍ PRŮBĚH

Vezměte s sebou seznam všech léků, které aktuálně užíváte

- Pokud vám praktický lékař již předepsal nějaké léky na lupénku, kontaktujte ho a požádejte ho o přehled dosavadní léčby. To vašemu dermatologovi pomůže vyloučit léčebné metody, které v minulosti nebyly účinné.



### 2. BĚHEM NÁVŠTĚVY

#### SNAŽTE SE CO NEJOTEVŘENĚJI A NEJUPŘÍMNĚJI MLUVIT O SVÉM STAVU A O SVÝCH POCITECH

Otevřený rozhovor s vaším kožním lékařem vám může přinést mnoho cenných informací

- Pokud něčemu neporozumíte, požádejte svého kožního lékaře, aby mluvil pomaleji a srozumitelněji, případně aby vám vše zopakoval. To je zvláště důležité v případě, že vám lékař předepisuje novou léčebnou metodu. Ujistěte se včas, že rozumíte, jak je správně užívat.
- Vezměte si s sebou zápisník a tužku, abyste si mohli průběžně zaznamenávat.
- Pokud se tak budete cítit lépe, požádejte přítele nebo rodinného příslušníka, aby šel na konzultaci s vámi a byl vám oporou.

### 3. PO NÁVŠTĚVĚ U LÉKAŘE

#### ODNESTE SI POZITIVNÍ NADŠENÍ Z VAŠÍ NÁVŠTĚVY DOMŮ!

Dále sledujte a zaznamenávejte své příznaky, pocity a vliv onemocnění na váš každodenní život

- Tak zajistíte sobě i svému kožnímu lékaři dobrý přehled o úspěších léčby a usnadníte příští konzultaci ohledně případných úprav léčby.

**VYUŽIJTE DOTAZNÍK NA DRUHÉ STRANĚ, KTERÝ VÁM MŮŽE PŘI ROZHOVORU S LÉKAŘEM POMOCI.**

