

Besuchen Sie auch
www.diagnose-psoriasis.de
für mehr Informationen

Gemeinsam entscheiden

Alles, was eine gute Teamarbeit zwischen Arzt und Patient bei Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis ausmacht

Vorwort

Patient und Arzt* – ein Team auf Augenhöhe

Schön, dass Sie diese Broschüre zur Hand nehmen, um zu erfahren, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt ein starkes Team bei der Behandlung Ihrer Psoriasis und/oder Psoriasis-Arthritis bilden können.

Sie kennen Ihren eigenen Körper am besten. Daher möchten wir Sie ermutigen und motivieren, aktiv und aufgeschlossen zu sein. Werden Sie zum Experten Ihrer Erkrankung und zum Manager Ihrer Therapie: So können Sie Ihren behandelnden Arzt bestmöglich unterstützen.

In dieser Broschüre erfahren Sie, warum Sie so genau über Ihre Erkrankung und Behandlung Bescheid wissen sollten. Denn neben

einem vertrauensvollen Verhältnis zu Ihrem Arzt finden wir auch das gemeinsame Gespräch auf Augenhöhe besonders wichtig. Ein gutes Verständnis für Ihre Erkrankung und Therapie ist die Voraussetzung, um gemeinsam die für Sie persönlich beste Behandlungsmöglichkeit zu wählen und es Ihnen zu erleichtern, die Therapie auch konsequent einhalten zu können.

Wir möchten Sie in dieser Broschüre mit vielen Beispielen, zahlreichen Tipps und Impulsen dabei unterstützen, das Beste aus Ihren Arztterminen herauszuholen. Denken Sie positiv und trauen Sie sich, Ihre Fragen und Wünsche offen mit Ihrem Arzt zu besprechen.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute!
Ihr Team von Amgen**

Was Sie in dieser Broschüre erwartet

Erwartungen im Praxisalltag

Realistisch bleiben	4
Die eigene Vorstellung mitteilen	6

Experte in eigener Sache

Über Krankheit und Therapie Bescheid wissen	8
Ihr Arztgespräch – Vorbereitung ist alles	10
Warum Therapietreue so wichtig ist	11

Mein Arzt und ich

Ein richtig gutes Team	13
Gemeinsam gegen Beschwerden	16
Vertrauensvolle Gespräche auf Augenhöhe	20
Gut vorbereitet auf den Arztbesuch	22

Patientengedanken

Tipps und Informationen für Ihren Behandlungserfolg	24
---	----

Nützliches

Hilfe und Austausch	26
Ihre Notizen	28

* Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit werden die personenbezogenen Bezeichnungen in dieser Broschüre generell nur in der im Deutschen üblichen männlichen Form angeführt, also z. B. „Patient“ statt „PatientIn“ oder „Patient und Patientin“. Dies soll jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen.

Realistisch bleiben

„Enttäuschungen sind das Ergebnis falscher Erwartungen“, besagt ein Zitat. In diesem Kapitel möchten wir Sie vor dieser Enttäuschung schützen, indem wir Ihnen veranschaulichen, was realistisch möglich ist und was nicht. Für eine erfolgreiche Therapie benötigt Ihr Arzt Ihre Mithilfe, aber auch Ihr Verständnis für sein Vorgehen und Ihre Geduld. Wir werden Ihnen hier aufzeigen, was Sie von Ihrer Behandlung und Ihrem Arzt erwarten dürfen – und an welchen Stellen Ihre Mithilfe gefragt ist.

Was können Sie von Ihrer Behandlung erwarten?

- Psoriasis und Psoriasis-Arthritis sind chronische Erkrankungen, die leider nicht geheilt werden können, aber gut behandelbar sind.
- Es gibt eine Vielzahl an Therapien, um Ihre Krankheitssymptome zu lindern.
- Möglicherweise müssen Sie mehrere Behandlungen ausprobieren, bevor Sie die richtige Therapie finden.
- Es kann, je nach Medikationsart, einige Zeit dauern, bis Ihre Therapie wirkt.
- Ihre Behandlung sollte auf Typ und Schweregrad Ihrer Erkrankung abgestimmt sein sowie Ihren persönlichen Lebensstil und Ihre Gewohnheiten berücksichtigen.
- Gehen Sie regelmäßig zu Ihren Kontrollterminen, um die Wirkung Ihrer Therapie überprüfen zu lassen.

Was können Sie von Ihrem Arzt erwarten?

- Ihr Dermatologe oder Rheumatologe muss festgelegten Leitlinien folgen, um Ihre Erkrankung beurteilen und die optimale Behandlung für Sie verschreiben zu können.
- Dazu wird Ihnen Ihr Arzt bestimmte Fragen stellen, die ihm dabei helfen, den Schweregrad Ihrer Psoriasis objektiv einzuschätzen.
- Bei der Bestimmung des Schweregrads sollte Ihr behandelnder Arzt berücksichtigen, wie sehr die Erkrankung Ihr physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden beeinflusst.
- Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an, wenn die Erkrankung Ihre Lebensqualität beeinträchtigt – auch wenn er nicht danach fragt.
- In manchen Fällen muss Ihr Arzt Therapien in einer vorgegebenen Reihenfolge verschreiben und erst deren Behandlungserfolg prüfen, bevor er Ihnen andere Therapien verschreiben kann.
- Teilen Sie Ihrem Arzt konkret mit, was Ihre kurzfristigen und was Ihre langfristigen Wünsche an eine Behandlung sind.



Termin effizient nutzen

Es gibt noch viele andere Patienten im Wartezimmer, die mit Ihrem Arzt sprechen müssen, und die verfügbare Zeit für ein Patientengespräch ist in der Regel knapp. Gestalten Sie daher den Termin effektiv, um aus Ihrem Termin das Beste rauszuholen.

Wie das am besten gelingt, erfahren Sie ab Seite 10.

Die eigene Vorstellung mitteilen

Stellen Sie sich folgende Szenarien vor. Welches der Beispiele fühlt sich angenehmer für Sie an?



Sie sitzen aufgeregt im Wartezimmer Ihres Hautarztes und wissen nicht, ob Sie heute Ihre Symptome verständlich darlegen können, wie z. B. dass der Juckreiz Sie vom Schlafen abhält, Sie in der Arbeit unkonzentriert sind und sich außerdem sehr deprimiert fühlen. Nach dem Termin verlassen Sie frustriert die Praxis, weil Sie in der Hektik einige Ihrer Fragen nicht stellen konnten – wieder einmal ...

oder

Sie sitzen entspannt im Wartezimmer Ihres Hautarztes. Denn Sie haben sich mit einer Liste von Fragen und Punkten vorbereitet, die Sie heute mit Ihrem Arzt besprechen möchten. Er muss verstehen, dass dieses konstante Jucken Ihrer Kopfhaut zu Schlaflosigkeit, mentaler Verstimmung und unangenehmen Situationen im Job führt. Sie möchten eine Therapie, die den Juckreiz lindert, damit Sie an Lebensqualität zurückgewinnen – und in der Nacht wieder schlafen können!



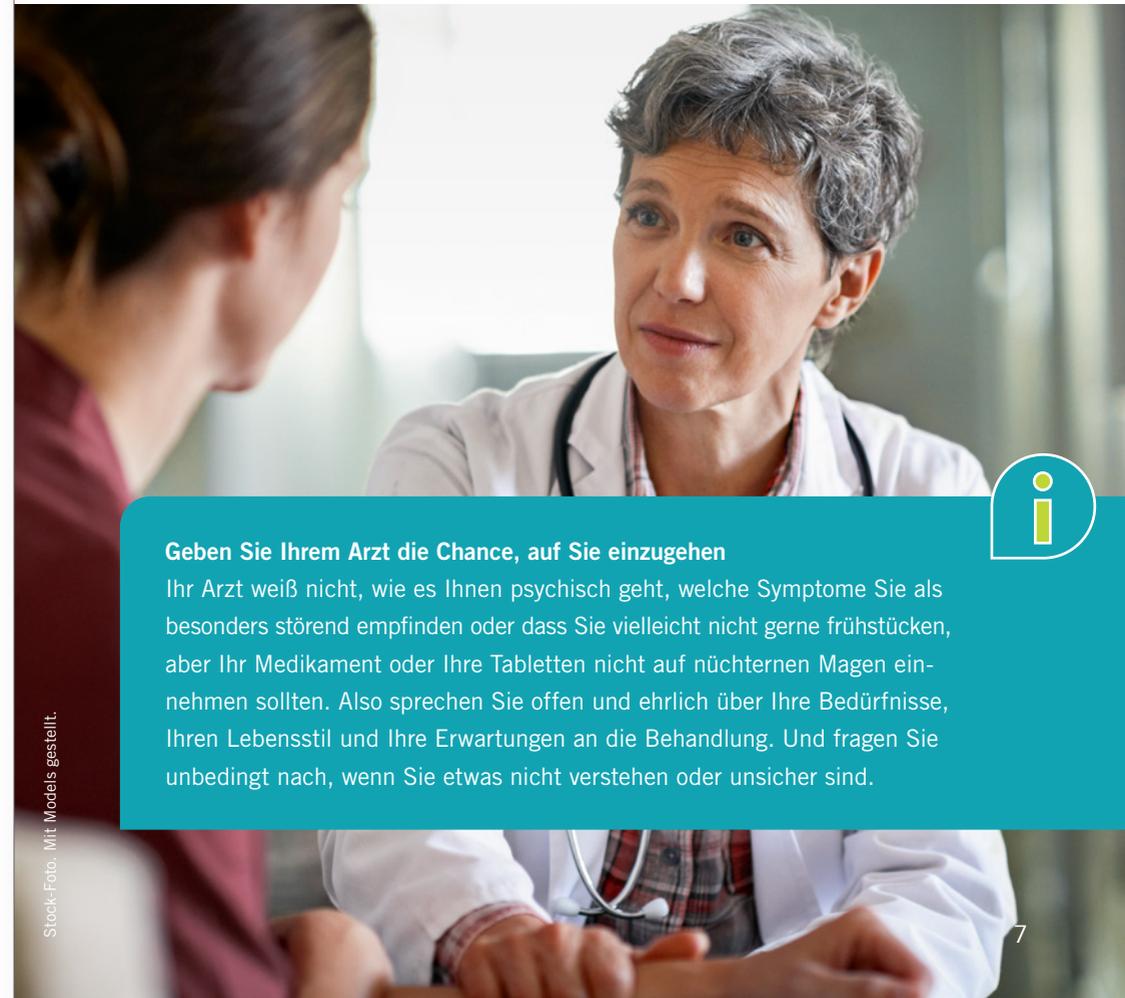
Sie haben die Wahl

Sie kennen Ihren Körper besser als jeder andere. Deshalb können auch nur Sie für sich selbst eintreten. Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Hautarzt oder Rheumatologen Ihre Bedürfnisse, Fragen und Bedenken klar darlegen können. Das gibt Ihnen das gute Gefühl, Ihre Erkrankung unter Kontrolle zu haben. Und Ihrem Arzt hilft es dabei, gemeinsam mit Ihnen die richtige Therapieentscheidung zu treffen. Oftmals ist die Sprechstunde beim Arzt hektisch. Bereiten Sie

sich deshalb gut vor, damit Sie diese kurze Zeit effektiv für sich nutzen können.

Erwartungen offen ansprechen

Sagen Sie Ihrem Arzt zu Beginn, was Sie sich von dieser Sprechstunde erwarten. Was hat Sie in den letzten vier Wochen erkrankungsbedingt am meisten beeinträchtigt, beunruhigt oder beeinflusst? Wenn Sie nur ein Ziel in dieser Sprechstunde erreichen könnten, welches wäre es?



Geben Sie Ihrem Arzt die Chance, auf Sie einzugehen

Ihr Arzt weiß nicht, wie es Ihnen psychisch geht, welche Symptome Sie als besonders störend empfinden oder dass Sie vielleicht nicht gerne frühstücken, aber Ihr Medikament oder Ihre Tabletten nicht auf nüchternen Magen einnehmen sollten. Also sprechen Sie offen und ehrlich über Ihre Bedürfnisse, Ihren Lebensstil und Ihre Erwartungen an die Behandlung. Und fragen Sie unbedingt nach, wenn Sie etwas nicht verstehen oder unsicher sind.



Über Krankheit und Therapie

Bescheid wissen

Sich mit der eigenen Krankheit und den Vorgängen im Körper auszukennen, hilft Ihnen dabei, besser mit Ihrer Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis umzugehen. Zum einen können Sie so besser verstehen, was Ihr Arzt Ihnen sagt. Zum anderen hilft Ihnen dieses Wissen dabei, viele Symptome richtig einzuordnen. Das ist oft nicht einfach, da sich die Krankheitszeichen vieler Betroffener stark unter-

scheiden. Damit Ihr Arzt weiß, wie sich die Krankheit speziell auf Sie und Ihren Körper auswirkt, sollten Sie ihm ehrlich mitteilen, wie es Ihnen geht und was Sie am meisten belastet.

Die Beantwortung der nachfolgenden Beispielfragen kann Ihnen womöglich dabei helfen. Vielleicht fallen Ihnen auch noch weitere Fragen ein?

Frage 1:

Wie fühlt sich die Erkrankung für Sie an?

- | | |
|---|---------------------------------|
| <input type="radio"/> Schmerzhaft, juckend, brennend, schuppend | <input type="radio"/> Sonstiges |
| <input type="radio"/> Stressig, beängstigend | _____ |
| <input type="radio"/> Belastend, deprimierend | _____ |
| <input type="radio"/> Einschränkend im täglichen Leben | _____ |
| <input type="radio"/> Peinlich, beschämend | _____ |
| | _____ |

Frage 2:

Wo fühlen oder sehen Sie Ihre Erkrankung?

- | | | |
|----------------------------------|--|---|
| <input type="radio"/> Kopfhaut | <input type="radio"/> Hinter den Ohren | <input type="radio"/> Ellenbogen |
| <input type="radio"/> Gesicht | <input type="radio"/> Schultern | <input type="radio"/> Nägel |
| <input type="radio"/> Mund | <input type="radio"/> Rücken | <input type="radio"/> Bauchnabelbereich |
| <input type="radio"/> Hals | <input type="radio"/> Finger | <input type="radio"/> Genitalien |
| <input type="radio"/> Unterbrust | <input type="radio"/> Handinnenseiten | <input type="radio"/> Füße |
| <input type="radio"/> Arme | <input type="radio"/> Gesäßfalte | <input type="radio"/> Beine |

Schämen Sie sich nicht, Ihren Arzt auch über Psoriasis im Genitalbereich zu informieren.

Frage 3:

Welche Auswirkungen der Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis beeinträchtigen Sie am meisten in Ihrer Lebensqualität?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Jucken/Juckreiz | <input type="radio"/> Ich fühle mich isoliert und miserabel |
| <input type="radio"/> Schlafmangel | <input type="radio"/> Ich kann Dinge nicht mehr tun, die ich gerne mag, weil ich mich wegen meines Erscheinungsbildes schäme |
| <input type="radio"/> Schmerzen | <input type="radio"/> Ich kann nicht mit jemandem ausgehen oder eine intime (auch körperliche) Beziehung haben |
| <input type="radio"/> Bewegungseinschränkungen | |
| <input type="radio"/> Sonstiges | |
| _____ | |
| _____ | |

Fragen Sie Ihren Arzt nach den Broschüren „Psoriasis“ und „Psoriasis-Arthritis“ oder besuchen Sie je nach Erkrankung die Websites www.diagnose-psoriasis.de sowie www.diagnose-psoriasis-arthritis.de.

Ihr Arztgespräch – Vorbereitung ist alles

Auf den letzten Seiten haben wir Ihnen einige Fragen gestellt. Tragen Sie hier in Ruhe Ihre persönlichen Antworten ein. Dies hilft Ihnen, besser auf das Arztgespräch vorbereitet zu sein. So kann Ihr Arzt genau die Symptome lindern, die Sie am meisten beeinträchtigen.

Wegen meiner Erkrankung fühle ich mich:

An meiner Erkrankung stört mich am meisten:

Bei meinem nächsten Termin bitte ich meinen Arzt um Lösung dieses wichtigen Problems:

Meine Therapie soll erreichen, dass ich Folgendes wieder tun kann:



Stock-Foto, Mit Model gestellt

Warum Therapietreue so wichtig ist

Wie Sie bereits wissen, sind Schuppenflechte (Psoriasis) und Psoriasis-Arthritis chronische Erkrankungen, die sich leider bis heute nicht heilen lassen. Die Symptome lassen sich bei richtiger Behandlung aber durchaus deutlich lindern, was für Sie zu einer

höheren Lebensqualität beitragen kann. Deshalb muss auch eine Behandlung dauerhaft und in der richtigen Dosierung erfolgen, damit Sie langfristig möglichst beschwerdefrei leben können.

Auch wenn Sie gerade keine Symptome Ihrer Schuppenflechte oder Psoriasis-Arthritis mehr verspüren, sollten Sie Ihre Therapie nicht ohne Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt abbrechen oder die tägliche Dosis selbst anpassen. Denn wahrscheinlich ist es gerade Ihre Therapie, die zur Symptomverbesserung beiträgt. Bei einer dauerhaften Verbesserung Ihrer Symptome können Sie mit Ihrem Arzt besprechen, ob eventuell eine Dosisreduzierung oder Intervallverlängerung möglich ist.

Falls Sie trotz kontinuierlicher Therapie einen Schub bekommen sollten: Denken Sie daran, dass dies nicht zwangsläufig bedeutet, dass Ihre Medikation nicht wirkt. Schübe sind Teil

der Erkrankung und können jederzeit, auch bei erfolgreicher Therapie, auftreten. Sprechen Sie auch hier mit Ihrem Arzt und passen Sie nicht eigenmächtig Ihre Medikation an.

Geben Sie nicht auf – auch, wenn Ihre Therapie vielleicht anders wirkt als gewünscht. Manchmal stellt sich ein Behandlungserfolg erst nach und nach ein. Medikamente haben verschiedene Wirkmechanismen und können daher unterschiedlich schnell anschlagen. Und sollte eine Therapiemaßnahme tatsächlich einmal gar nicht helfen, dann stehen Ihrem Arzt noch viele andere Behandlungsansätze zur Verfügung.



Gut informiert in eigener Sache

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt bzw. den medizinischen Fachangestellten mögliche Therapie-Nebenwirkungen genau erklären. Fragen Sie auch, was Sie im Fall der Fälle tun sollen. Lesen Sie außerdem aufmerksam den Beipackzettel Ihres Medikaments und informieren Sie sich selbst. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Nebenwirkungen oder Beschwerden verspüren. Berichten Sie aber auch davon, wenn es Ihnen richtig gut geht und Sie sich rundum wohlfühlen.



Stock-Foto. Mit Model als gestellt.

Ein richtig gutes Team

Sie und Ihr Arzt sind Partner, die bei der Behandlung Ihrer Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis über einen langen Zeitraum zusammenarbeiten werden – manchmal sogar ein Leben lang. Betrachten Sie sich bitte als gleichberechtigten Teil dieser Partnerschaft. Sie dürfen und sollen aktiv an Ihrem Wohlbefinden mitwirken. Nur wenn Sie Ihrem Arzt Ihre quälendsten Symptome, Ihre psychische

Verfassung und Ihre Behandlungsziele mitteilen, kann er gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Umgekehrt werden Sie leichter Ihre Therapie einhalten können, wenn eine Maßnahme aufgrund Ihrer Wünsche und Symptome getroffen wurde. Für so ein gutes Verhältnis braucht es viel Vertrauen. Hören Sie bei der Arztsuche deshalb am besten auf Ihren Bauch.

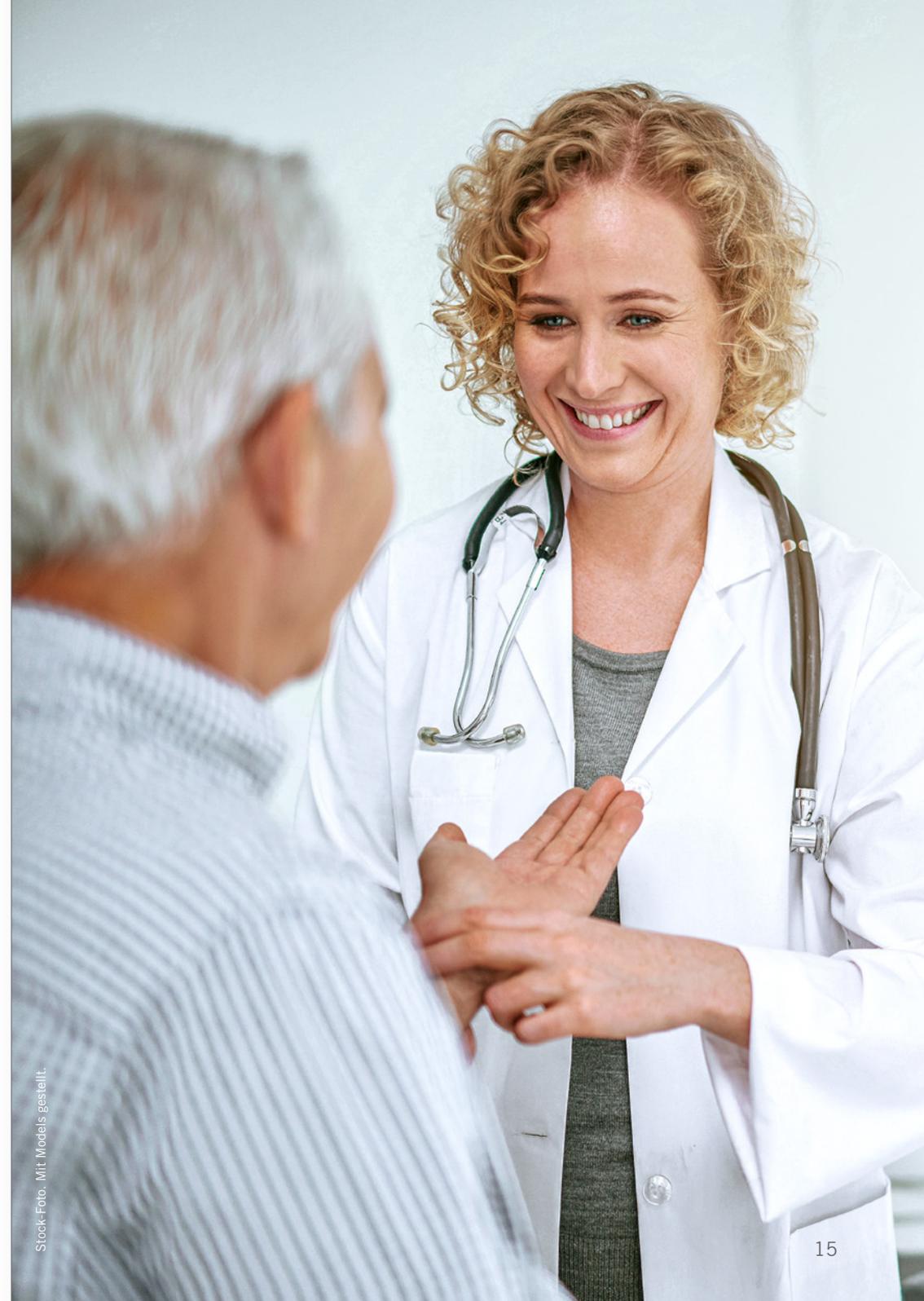
Tipps für eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung

- Gehen Sie zu einem Arzt, bei dem Sie sich gut aufgehoben und beraten fühlen. Sagen Sie offen, wenn dies nicht der Fall ist, oder wechseln Sie gegebenenfalls den Arzt, wenn Sie nicht verstanden oder nicht miteinbezogen werden.
- Wenn Ihnen eine Untersuchung unangenehm ist, reden Sie offen darüber.
- Seien Sie mutig und sprechen Sie alle Fragen und Sorgen offen an. Formulieren Sie im Gespräch mit Ihrem Arzt Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche – sowohl in Bezug auf die Therapie als auch auf die Zusammenarbeit.
- Legen Sie Ihre Scham ab. Trauen Sie sich, Ihrem Arzt auch intime Stellen zu zeigen oder ihn auf Ihr mentales Befinden anzusprechen.



Den für Sie besten Arzt finden

Sie sind noch auf der Suche? Nicht jeder Hautarzt ist ein Experte für Schuppenflechte. Unter www.psonet.de/regionale-netze finden Sie schnell Psoriasis-Spezialisten in Ihrer Nähe. Liegt zusätzlich eine Psoriasis-Arthritis vor, dann wird die Psoriasis oftmals vom Rheumatologen mitbehandelt. Diesen finden Sie auf der Website der Rheuma-Liga unter www.versorgungslandkarte.de.



Stock-Foto. Mit Models gestellt.

Gemeinsam gegen Beschwerden

Ihr Hautarzt oder Rheumatologe sollte im Detail wissen, wie sich Ihre Erkrankung und Ihre Therapie auf Sie auswirken: sowohl physisch, psychisch als auch sozial. Er wird Sie regelmäßig untersuchen, um Ihren aktuellen Status zu erheben und die Therapiewirksamkeit zu überprüfen. Er muss aber ebenfalls über Ihren bisherigen Behandlungsverlauf und

vorhandene Begleiterkrankungen Bescheid wissen. Nur so kann er einschätzen, ob Sie die passende Therapie erhalten oder eine andere Maßnahme besser für Sie geeignet wäre. Denken Sie bitte auch bei einem Arztwechsel daran. Im besten Falle lassen Sie sich von Ihrem bisherigen Arzt einen Arztbrief ausstellen, der all diese Informationen enthält.

Checkliste zum Behandlungsverlauf*

Körperliche Untersuchung

Damit Ihr Arzt die Haut- und eventuell Nagelveränderungen gut beurteilen kann, sollten Sie vor der Untersuchung Folgendes beachten:



Bitte tragen Sie am Tag der Untersuchung keine Creme auf und verwenden Sie keinen Nagellack.

1. Krankengeschichte

Wann ist Schuppenflechte zum ersten Mal bei Ihnen aufgetreten?

Welcher Arzt hat sie diagnostiziert (Hausarzt, Hautarzt)?

* Diese Checkliste ist nur als Hilfestellung gedacht und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vielleicht sind in Ihrem Fall noch ganz andere Dinge von Bedeutung.

Welche Medikamente nehmen Sie derzeit ein?

Ist Ihr derzeitiger Behandlungsplan leicht zu befolgen?

Haben Sie in der Vergangenheit bei einer Therapie gegen Ihre Erkrankung Therapieeinnahmen/-anwendungen versäumt?

Sind schon einmal bei einer Therapie gegen Ihre Erkrankung Nebenwirkungen aufgetreten und falls ja, welche und bei welcher Medikation?

Ist noch jemand aus Ihrer Familie an Schuppenflechte erkrankt?

Haben Sie Gelenkbeschwerden oder ist bei Ihnen jemals Psoriasis-Arthritis diagnostiziert worden?

Sind bei Ihnen Allergien oder Unverträglichkeiten bekannt (hierzu zählen auch Medikamentenallergien)?

Sind Ihre Schutzimpfungen aktuell? Bringen Sie bitte Ihren Impfpass mit.



Bringen Sie am besten auch alle medizinischen Vorbefunde (z. B. Arztbriefe, Medikamentenlisten) zu Ihrem Erstbesuch mit. Dies betrifft auch Befunde und Medikamente, die sich auf andere Erkrankungen als Schuppenflechte beziehen. Mit Ihrem Impfpass kann vor einem Therapiebeginn überprüft werden, ob eventuell noch Schutzimpfungen oder Impfauffrischungen durchgeführt werden sollten.

2. Begleitmedikation

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ein?
Denken Sie auch an rezeptfreie Präparate aus Apotheke oder Drogerie.



Bitte notieren Sie alle Handelsnamen, Wirkstoffe, Dosierungen und Einnahmezeiten oder bringen Sie Ihren Medikamentenplan mit.

3. Begleiterkrankungen

Sind bei Ihnen andere Erkrankungen außer Schuppenflechte bekannt?

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Bluthochdruck | <input type="radio"/> Fettstoffwechselstörungen |
| <input type="radio"/> Erkrankungen des Herzens
(Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen) | <input type="radio"/> Entzündliche Darmerkrankungen
(Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) |
| <input type="radio"/> Erkrankungen der Herzkranzgefäße
(koronare Herzkrankheit) | <input type="radio"/> Erkrankungen der Leber |
| <input type="radio"/> Herzinfarkt | <input type="radio"/> Erkrankungen der Niere |
| <input type="radio"/> Schlaganfall | <input type="radio"/> Schilddrüsenfunktionsstörungen |
| <input type="radio"/> Zuckerkrankheit
(Diabetes mellitus) | <input type="radio"/> Depression oder depressive Verstimmungen? |
| | <input type="radio"/> Andere: |

4. Therapien gegen Schuppenflechte

Welche Therapien gegen Schuppenflechte haben Sie bisher erhalten?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Salben/Cremes (äußerlich) | <input type="radio"/> Tabletten/Spritzen (innerlich) |
| <input type="radio"/> UV-Licht-Behandlung | <input type="radio"/> Krankenhaus-/Kuraufenthalt |

Wann und für wie lange wurden sie durchgeführt?

Was war der Grund für die Beendigung der einzelnen Therapien?



Über Begleiterkrankungen informieren

Begleiterkrankungen sind sehr häufig und können Einfluss auf die Wahl Ihrer Therapie nehmen. Informieren Sie Ihren Arzt deshalb noch vor Therapiebeginn proaktiv über etwaige andere Erkrankungen, die Sie haben. So gibt es z. B. Erkrankungen, die behandelt werden müssen, bevor Sie mit Ihrer eigentlichen Therapie beginnen können. Andere Begleiterkrankungen können den Verlauf einer Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis negativ beeinflussen.

Vertrauensvolle Gespräche auf Augenhöhe

Immer mehr Ärzte, aber auch die Entwickler neuer Therapien befürworten das Mitspracherecht von Patienten und informieren viel ausführlicher als früher. Fragen Sie offen nach, wenn Sie etwas nicht verstehen, oder bitten Sie um mehr Informationsmaterial. Es fühlt sich gut an, aktiv mitgestalten zu können, und ist für eine langfristige und erfolgreiche Behandlung das A und O.

 **Klären Sie alle unklaren Begriffe. Haben Sie etwas nicht verstanden?**

Ärzte sind es gewohnt, komplexe medizinische Begriffe zu verwenden. Weil sie nur wenig Zeit haben, sprechen sie zudem oft sehr schnell. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie alles richtig verstanden haben, bitten Sie den Arzt, es noch einmal und mit anderen Worten zu erklären.

Tipp: Fassen Sie die wichtigsten Infos des Arztes nochmals am Schluss in Ihren eigenen Worten zusammen. So hört auch der Arzt, was Sie ver-

standen oder gegebenenfalls missverstanden haben. Wenn nötig, kann er Ihnen Sachverhalte besser erläutern.

 **Haben Sie alle Fragen gestellt, die Sie stellen wollten?**

Schauen Sie besser noch einmal auf Ihrer Checkliste nach. Viele Fragen können Ihnen auch die medizinischen Fachangestellten in der Praxis beantworten. Falls Ihnen zu Hause noch wichtige Fragen einfallen: Zögern Sie nicht, in der Praxis anzurufen.

 **Wissen Sie, wie Sie Ihre verordnete Therapie anwenden sollen?**

Wenn nicht, bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen einen ausgedruckten Medikationsplan mitzugeben. Fragen Sie, ob Sie beispielsweise Ihre Tabletten auf vollen oder nüchternen Magen einnehmen oder auf weitere Faktoren achten müssen wie z. B. Sonnenlicht.

Erst informieren, dann mitentscheiden

Nur wer über sich, die eigenen Erkrankungen und mögliche Behandlungsoptionen Bescheid weiß, kann gemeinsam mit dem Arzt fundierte Therapieentscheidungen treffen. Dabei sollte Ihnen als Patient klar sein, dass der Arzt nicht nur die Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis im Blick behalten muss, sondern eine Vielzahl von Faktoren wie z. B. eventuelle Begleiterkrankungen, Blutwerte oder Unverträglichkeiten zwischen Medikamenten.

 **Möchten Sie weiteres Informationsmaterial, das Sie nach dem Arztbesuch durchlesen können?**

Die meisten Arztpraxen verfügen über weiterführendes Informationsmaterial. Fragen Sie einfach danach. Oftmals können Sie auch auf der Unternehmenswebsite des verschriebenen Produkts Patientenmaterialien bestellen oder herunterladen.

Meiden Sie Dr. Google: Die Fülle an Informationen im Netz ist groß, aber

nicht alles ist aktuell oder gar richtig. Für medizinische Fragen wenden Sie sich bitte immer an Experten wie Ihren Arzt oder Apotheker.

 **Haben Sie einen Folgetermin vereinbart?**

Regelmäßige Arztbesuche sind für Sie und Ihren Arzt wichtig, um Ihren allgemeinen Gesundheitszustand und die derzeitige Therapie zu überprüfen. Gegebenenfalls können dann rechtzeitig die richtigen Maßnahmen getroffen werden.



Gut vorbereitet auf den Arztbesuch

Mit dieser Checkliste* haben Sie beim nächsten Arzttermin alles dabei.

Bitte dran denken:

- Vor dem Termin keine Hautcremes oder Nagellack auftragen
- Falls möglich, wenig oder kein Make-up benutzen
- Bei Bedarf eine Begleitperson mitnehmen. Diese kann Ihnen zum einen Sicherheit vermitteln, zum anderen wichtige Infos für Sie notieren. So können Sie sich ganz auf das Gespräch mit dem Arzt konzentrieren.

* Diese Checkliste ist nur als Hilfestellung gedacht und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vielleicht sind in Ihrem Fall noch ganz andere Dinge von Bedeutung.

Bitte mitnehmen:

- Fotos und Notizen zum Krankheitsverlauf sowie zu Ihrem körperlichen und seelischen Befinden (Therapietagebuch)
- Infos zum Tagesablauf, zu Nahrungsmitteln oder Körperpflegeprodukten, die für das Auftreten oder Verschwinden von Symptomen wichtig sein könnten
- Notizen zu anderen Beschwerden oder Begleiterkrankungen
- Andere Medikamente, die Sie einnehmen oder einnehmen möchten, die jedoch nicht von Ihrem Arzt verordnet wurden
- Liste mit Fragen, die in der Zwischenzeit aufgetreten sind
- Zettel und Stift für Notizen
- Vorbefunde
- Impfpass

Tipps und Informationen für Ihren Behandlungserfolg

Zweifel und Ängste aus dem Weg räumen

Während der Therapie können immer wieder Zweifel, Ängste oder andere Probleme auftreten. Vielleicht kommen Ihnen ja einige der unten aufgeführten Beispiele vertraut vor? Lesen Sie sich die Tipps und Informationen dazu durch und sprechen Sie anschließend mit Ihrem behandelnden Arzt darüber. Er ist Ihr Ansprechpartner, Ihre Vertrauensperson und Ihr Partner auf Ihrem Weg.

„Ich schäme mich, beim Arzt meine Haut zu zeigen.“

- Sprechen Sie bei Ihrem Arzt offen Ihre Ängste und Sorgen aus.
- Finden Sie gemeinsam heraus, warum Sie eine Hautuntersuchung verunsichert und was Ihre schlimmste Befürchtung ist.
- Trauen Sie sich, Ihrem Arzt selbst intime Stellen zu zeigen.

- Seien Sie offen und sagen Sie geradeheraus, warum Sie kein Vertrauen haben oder wie Sie sich einen idealen Arzttermin vorstellen.
- Wechseln Sie den Arzt, wenn Sie sich nicht verstanden fühlen oder in Entscheidungen nicht miteinbezogen werden.
- Auf Seite 14 dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie einen neuen Arzt in Ihrer Umgebung finden.

„Ich habe kein Vertrauen in meinen Arzt.“ Oder: „Mein Arzt hört mir nicht zu.“

„Ich verstehe nicht, wie meine Therapie wirkt.“ Oder: „Ich glaube nicht daran, dass sie wirken wird.“

- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt erklären, welche Ihrer Symptome mit der Therapie gelindert werden sollen.
- Fragen Sie Ihren Arzt, wann Sie ungefähr mit einem ersten Wirkeintritt rechnen können.
- Bitten Sie Ihren Arzt um Informationsmaterial zu Ihrer Therapie.

- Sagen Sie Ihrem Arzt offen, dass Sie Nebenwirkungen befürchten.
- Fragen Sie ihn, wie realistisch Ihre Befürchtungen sind. Sprechen Sie über mögliche Nebenwirkungen, die auftreten können.
- Geben Sie Ihrem Arzt sofort Bescheid, falls tatsächlich Probleme mit Ihrer Therapie auftreten sollten. Beschreiben Sie Ihre Symptome dann bitte möglichst genau.

„Ich habe Angst, dass meine Therapie Nebenwirkungen verursachen wird.“

„Ich vergesse im Alltag oft, meine Medikamente einzunehmen.“

- Verbinden Sie Ihre Medikamenteneinnahme mit alltäglichen Ritualen wie Frühstück oder Zähneputzen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Smartphone oder einem Zettel am Kühlschrank erinnern.
- Bitten Sie Ihren Partner oder andere Personen, Ihnen eine Arzneimittelbox vorzubereiten.
- Führen Sie bei Bedarf ein Medikamententagebuch.

- Fragen Sie Ihren Arzt danach.
- Lassen Sie sich erklären, dass nicht die Art der Krankenkasse, sondern festgelegte Leitlinien darüber entscheiden, wann Ihr Arzt welche Therapie verordnen darf.
- Rufen Sie im Zweifel bei der Krankenkasse an und lassen Sie sich die Angaben Ihres Arztes bestätigen.

„Als Kassenpatient bekomme ich bestimmt eine schlechtere Therapie als Privatpatienten.“

Hilfe und Austausch

Mit Ihrer Erkrankung sind Sie nicht allein. Es gibt eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen, Vereinigungen und anderen Gruppierungen, die Ihnen neben Ihrem behandelnden Arzt bei Fragen weiterhelfen und Sie beraten können. Des Weiteren haben Sie hier auch die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Tipps für den Umgang mit der Erkrankung einzuholen.

Der **Deutsche Psoriasis Bund e.V. (DPB)** ist die größte deutsche Patienten-Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit einer chronischen Hauterkrankung und bietet Schuppenflechte- und Psoriasis-Arthritis-Patienten hilfreiche Informationen rund um ihre Erkrankung und eine Liste mit regionalen Selbsthilfegruppen und Ansprechpartnern.

www.psoriasis-bund.de

www.facebook.com/PsoBund



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Sie suchen noch nach dem richtigen Hautarzt in Ihrer Region? Bei **PsoNet** können Sie diesen finden. Immer mehr regionale Psoriasis-Netzwerke schließen sich bundesweit mit Unterstützung der **Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (DDG)** und des **Bundesverbands Deutscher Dermatologen (BVDD)** unter diesem Namen zusammen.

www.psonet.de

Selbsthilfe Psoriasis-Netz ist ein unkommerzieller Verein und richtet sich mit seinem Webangebot an Psoriasis- und Psoriasis-Arthritis-Betroffene, deren Angehörige und Freunde sowie sonstige Interessierte. Der Verein stellt dort Infos und Tipps zur Schuppenflechte-Therapie und -Hautpflege bereit und bietet eine Community-Seite mit zahlreichen Foren, Chats und Blogs zum Austausch mit anderen Betroffenen.

www.psoriasis-netz.de

Der **Bundesverband der Deutschen Dermatologen (BVDD)** stellt in seiner Aufklärungskampagne www.bitteberuehren.de eine Fülle an Informationen zum Thema Leben mit Schuppenflechte zur Verfügung. Hier können Sie auch Fragen an Psoriasis-Experten stellen. Die Kampagne zeigt Wege zur Hilfe und Selbsthilfe auf. Sie motiviert zum Hautarztbesuch und zu einer Therapie, damit es Betroffenen besser geht und sie Berührungen wieder unbeschwert genießen können.

www.bitteberuehren.de

www.facebook.com/bitteberuehren

Die **Deutsche Rheuma-Liga e.V.** ist die größte deutsche Selbsthilfeorganisation im Gesundheitsbereich für rheumatische Erkrankungen mit rund 300.000 Mitgliedern. Sie hat auf ihrer Website aktuelles Informationsmaterial zum Krankheitsbild „Psoriasis-Arthritis“ für Betroffene und Angehörige zusammengestellt.

www.rheuma-liga.de/psa

Eine Arztsuche der Rheuma-Liga, die Ihnen bei der Suche nach einem Rheumatologen in Ihrer Umgebung hilft, finden Sie hier:

www.versorgungslandkarte.de

Besuchen Sie auch www.diagnose-psoriasis.de für mehr Informationen rund um Psoriasis und Psoriasis-Arthritis.



Besuchen Sie auch
www.diagnose-psoriasis.de
für mehr Informationen rund um
Psoriasis und Psoriasis-Arthritis.



Ihr Arztstempel:

AMGEN GmbH
Riesstraße 24, 80992 München
Tel.: (089) 14 90 96-0
Fax: (089) 14 90 96-2000

© 2022 Amgen Inc. Alle Rechte vorbehalten.

AMGEN®

DE-AMB-042Z-00006 / 72907