

# VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN MIT IHREM HAUTARZT

## Wenn Sie mit Ihrem Hautarzt sprechen

Für viele Menschen ist alleine schon der Gedanke an ein Gespräch mit ihrem Hautarzt beklemmend. Dabei sollte man sich vor Augen halten, dass nur die betroffene Person selbst darüber berichten kann wie die Schuppenflechte ihr Leben und ihre Gefühle beeinflusst.

Sie können während des Gesprächs mit Ihrem Dermatologen eine aktive Rolle übernehmen, indem Sie Ihre Hoffnungen und Erwartungen zur Behandlung klar aussprechen.

## Ihre aktuellen Erfahrungen

Schreiben Sie eine Liste um festzuhalten, wie sich die Schuppenflechte im Laufe eines Tages, einer Woche oder eines Jahres bemerkbar macht

- Das können körperliche Symptome sein, Ihre persönliche Gefühlslage oder Auswirkungen im Rahmen alltäglicher Aktivitäten.

Notieren Sie, am besten täglich oder wöchentlich, wann die Symptome am stärksten sind und welchen Einfluss das auf Ihr Leben und Ihre Stimmung hat

- Die wichtigsten bzw. regelmäßig wiederkehrende Momente können Sie so einfach zusammenfassen, um sie Ihrem Hautarzt mitzuteilen.

Machen Sie bitte Fotos von den Stellen Ihrer Schuppenflechte, die am stärksten sichtbar oder für Sie besonders belastend sind

- Speziell bei schubweisen, d. h. schnell auftretenden und wieder verschwindenden Symptomen der Schuppenflechte können Fotos hilfreich sein, damit sich Ihr Hautarzt schon beim ersten Termin ein möglichst umfassendes Bild Ihrer Erkrankung machen kann.

## Ihre Ziele und Erwartungen

Über diese Punkte sollten Sie sich vor dem Termin mit Ihrem Hautarzt Gedanken machen

Denken Sie über Ihre persönlichen Ziele und Ihre Erwartungshaltung nach

- Möchten Sie Ihre Symptome vollständig behandeln oder sind Sie schon mit einem Rückgang der Symptome von Schuppenflechte im sichtbaren Bereich, wie beispielsweise auf den Händen oder im Gesicht, zufrieden?

Überlegen Sie, wie Ihr Hautarzt Ihnen helfen kann, diese Ziele zu erreichen

- Idealerweise ist die Behandlung Ihrer Schuppenflechte ein partnerschaftlicher Prozess zwischen Ihnen als Patient und Ihrem Hautarzt.

## Ihre aktuelle Behandlung und Ihre Behandlungsgeschichte

Bringen Sie alle Medikamente, die Sie anwenden, zum Gespräch mit Ihrem Hautarzt mit

- Sollte Ihr praktischer Arzt Ihnen bereits eine Reihe von Medikamenten zur Behandlung von Schuppenflechte verschrieben haben, kontaktieren Sie die Praxis und ersuchen Sie um eine Liste der bisherigen Medikation. Das hilft Ihrem Hautarzt, all jene Behandlungsmethoden auszuschließen, die schon in der Vergangenheit nicht wirksam waren.

Überlegen Sie, ob die Medikation wie verschrieben angewendet werden kann, oder ob es dabei Probleme gibt

- Wie einfach ist beispielsweise das Auftragen von Cremes an schwer zu erreichenden Stellen am Rücken? Vergessen Sie dadurch manchmal auf das Eincremen?

# ZEIGEN SIE WIEDER HAUT!

## Was Sie zu Ihrem Hautarzt-Termin mitnehmen sollten:

- Notizen zu Ihren persönlichen Zielen und Erwartungen
- Informationen zu Ihrer aktuellen Behandlung und Ihre Behandlungsgeschichte
- Eine Auflistung aktueller Erfahrungen wie z. B.:
  - Eine Liste der Symptome und welche Auswirkungen diese auf Ihren Alltag haben oder eine Zusammenfassung von Schlüsselmomenten aus Ihren Notizen
  - Fotos Ihrer Schuppenflechte
- Notizbuch und Stift

## Versuchen Sie, während des Termins offen und ehrlich über Ihren Zustand und Ihre Gefühlslage zu sprechen

Das Gespräch mit Ihrem Hautarzt kann sehr aufschlussreich sein, wenn Sie entspannt sind

- Sollten Sie der Konversation nicht mehr folgen können, bitten Sie Ihren Hautarzt langsamer und allgemein verständlich zu sprechen bzw. gegebenenfalls das Gesagte zu wiederholen. Sie können auch um schriftliche Infos ersuchen, um diese zu Hause nochmals in Ruhe durchgehen zu können.
- Nehmen Sie ein Notizbuch und einen Stift mit, um mitschreiben zu können.
- Wenn Sie sich dabei wohler fühlen, bitten Sie einen Freund oder ein Familienmitglied, Sie zur moralischen Unterstützung zu begleiten.

Bei Unklarheiten, die während des Gesprächs mit Ihrem Hautarzt auftauchen, fragen Sie bitte gleich nach, um unmittelbar Antwort zu erhalten

- Das ist besonders wichtig, wenn Ihr Hautarzt neue und Ihnen unbekanntere Behandlungen verschreibt, um sicher zu gehen, dass Sie diese auch richtig anwenden.

Schuppenflechte benötigt oft eine längerfristige oder dauerhafte Behandlung – bitte fragen Sie Ihren Hautarzt daher gleich nach Folgeterminen, um Ihren Behandlungsverlauf besprechen zu können.

## Nehmen Sie den positiven Schwung aus Ihrem Termin mit nach Hause!

Verfolgen Sie weiter die Symptome Ihrer Schuppenflechte, Ihre Gefühle und Ihren Alltag

- So verschaffen Sie sich und Ihrem Hautarzt einen guten Einblick über die Erfolge der Behandlung und allfällig notwendige Anpassungen lassen sich gemeinsam besser besprechen.