

Dermatoloğunuzla görüşmeye hazır mısınız?

Bu görüşme kılavuzu, bir sonraki randevunuz sırasında dermatoloğunuzla hedefleriniz hakkında konuşmanıza yardımcı olacaktır.

1. Günlük Hayata Etkisi¹

Sedef hastalığınızın aşağıdaki durumları günlük olarak ne kadar etkilediğini 1'den 5'e kadar olan bir ölçekte puanlayınız. (1 = etkilemiyor, 5 = Çok etkiliyor)

Günlük Faaliyet	Puan
Fiziksel aktiviteler (ör. egzersiz yapmak, yürümek)	○ ○ ○ ○ ○
Ruh sağlığı	○ ○ ○ ○ ○
Sosyal yaşam	○ ○ ○ ○ ○
Gece uykusu	○ ○ ○ ○ ○
Sosyal ilişkiler	○ ○ ○ ○ ○

2. Dermatoloğuma sormak istediğim sorular

Tedavi seçenekleriyle ilgili soru sormak için bu bölümdeki bilgileri kullanabilirsiniz. Dermatoloğunuz, en uygun seçeneği bulmanıza yardımcı olacaktır.

Randevudan önce araştırın:

- *Tedavilerle ilgili endişeler*

Notlar:

Randevunuz sırasında sorun:

- *Fiziksel aktiviteler (ör. egzersiz yapmak, yürümek)*
- *Ruh sağlığı*
- *Sosyal yaşam*
- *Gece uykusu*
- *Sosyal ilişkiler*

Notlar:

Tedaviler konusunda doktorunuza soru sormaktan çekinmeyin. Özellikle endişeleriniz varsa dürüst olun.²

- *Sedef hastalığının sebebi nedir?*
- *Yaşam tarzımın (yemek, spor yapmak, uyumak) sedef hastalığının belirtileri üzerinde bir etkisi var mı?*
- *Sedef hastası olan bir birey olarak uyku kalitemi nasıl yükseltebilirim?*
- *Fiziksel aktiviteler (yürümek, spor yapmak vb.) sırasında cildimdeki tahrişi nasıl önleyebilirim?*
- *Giyimem gereken herhangi bir kumaş türü var mı?*
- *Sedef hastalığımanın ruh sağlığıma olan etkisini konuşabileceğim en doğru kişi kimdir?*
- *Sedef hastalığıımı aileme nasıl anlatabilirim?*

Notlar:

Dermatoloğunuza hasta dernekleri veya diğer hastalarla iletişime geçebileceğiniz bloglar/forumlar gibi güvenilir bilgi kaynaklarını sorun. En yeni gelişmeler hakkında bilgi alın. Size en doğru ve güncel bilgileri dermatoloğunuz verecektir.

3. Dermatoloğumla konuşmak ve paylaşmak istediğim hedeflerim

Hedefleriniz ve beklentileriniz konusunda dermatoloğunuza karşı açık davranın.²

Dermatoloğunuzla birlikte çalıştığınızda, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabilecek bir seçenek bulabileceğinize güvenin.²

Öncelikli hedefleriniz ve başarmak istedikleriniz konusunda dermatoloğunuza bilgi vermeniz önemlidir.

Öncelikli fiziksel tedavi hedefleri

1 Cildimin uzun bir süre boyunca temiz/pürüzsüz olmasını istiyorum

2 Benim tıbbi ykme sahip biri için en fazla işe yarayan seçeneği istiyorum.

3 Sedef hastalığımdan kaynaklanan herhangi bir ağrı olmadan fiziksel aktivitelere katılabilmek istiyorum

4 Plaklarımın sayısını ve boyutunu azaltmak istiyorum

5 Sürekli kaşıntı hissinin durmasını istiyorum

6 Diğer

Notlar:

Öncelikli psikolojik sağlık hedefleri

1 Sosyal ilişkilerimdeki öz güvenimi ve öz saygımı artırmak istiyorum.

2 Kısa kollu kıyafetler giyebilmek ve plaja gidebilmek istiyorum - Sedef lezyonlarımı rtmem ve saklamam gerekiyormuş gibi hissetmek istemiyorum.

3 Yakın ilişkilerde bulunabilmek ve hastalığımdan utanmamak istiyorum.

4 İř yerimde öz güvenli hissedebilmek istiyorum.

5 Hastalığımdan utanmadan berbere/kuafre gidebilmek istiyorum.

6 Diğer

Notlar:

4. Dermatoloğumla konuşmak istediğim ek konular¹

Sedef hastalığı, ilişkilerinizi, yaşam tarzınızı ve zihinsel sağlığınızı etkileyebilir. Size en iyi desteği verebilmesi için, hastalığın günlük yaşamınız üzerindeki gerçek etkisini ve bunun size hissettirdiklerini dermatoloğunuzla paylaşmanız önemlidir.

Yakın ilişkiler

Hastalığın yakın ilişkilerinizi (eşinizle, partnerinizle vb.) nasıl etkilediğini dermatoloğunuzla paylaşabilirsiniz.

- *Sedef hastalığınızın yakın ilişkilerinizi, fiziksel ve duygusal olarak aktivitelerinizi ne lde etkilediğinden bahsedebilirsiniz.*
- *Mevcut hastalık yönetim planlarından daha fazlasını talep edebilirsiniz.*

Notlar:

Yaşam tarzı

Sedef hastalığının günlük yaşamınızı etkileyip etkilemediği konusunda dermatoloğunuza bilgi vermeniz önemlidir. Örneğin aşağıdaki konuları dermatoloğunuzla paylaşabilirsiniz:

- *İř yerinde kendini rahat hissetmiyorsanız*
- *Hastalık sebebiyle planlarınız, günlük aktiviteleriniz engelleniyorsa*
- *Fiziksel acı veya utanç sebebiyle spor yaparken rahat hissetmiyorsanız*
- *Mayo, kısa kollu kıyafet gibi bazı giysileri giydiğinizde rahat hissetmiyorsanız*
- *Sosyal ilişkilerden kaınıyorsanız*

Notlar:

Zihinsel sađlık¹

Sedef hastalığının, her zamankinden daha mutsuz hissetmenize sebep olmaya başladığını düşünüyorsanız, bunu doktorunuzla paylaşın.

- Özellikle sedef hastalığının psikolojik etkileri konusunda, doktorunuza karşı dürüst ve açık olduğunuzdan emin olun.
- Sedef hastalığının sizi duygusal olarak nasıl etkilediğini (örneğin; öz güveniniz, ruh haliniz vb.) doktorunuzla paylaşın.
- Yalnız değilsiniz. Hastalığınızla ilgili en derin endişelerinizi doktorunuzla paylaşmaktan çekinmeyin. Bu konuda açık olursanız, doktorunuzun size en uygun hastalık yönetim planını bulmasına yardımcı olabilirsiniz.

Notlar:
