



Tipps und Fragen für den Arztbesuch

Ich mit meiner Psoriasis beim Arzt meines Vertrauens

Ein Arztbesuch stellt für viele Patienten eine Herausforderung dar. In einer Situation, in der es einem in der Regel ohnehin nicht besonders gut geht (man ist ja schließlich krank), wird man in meist sehr kurzer Zeit mit komplizierten medizinischen Fachbegriffen und Sachverhalten konfrontiert. Oftmals fühlt man sich nach einem Arztbesuch zwar vielleicht besser – weil Therapien anschlagen, Medikamente wirken und mitunter auch, weil man einfach jemandem sein Leid klagen konnte. Wirklich schlauer fühlt man sich aber häufig nicht. Viele Patienten haben im Nachgang eines Arztbesuches das Gefühl, nicht wirklich verstanden zu haben, was ihnen eigentlich genau fehlt und was sie tun können, damit es Ihnen besser geht.

Psoriasis ist zwar eine chronische Erkrankung, die einen meist das gesamte Leben über begleitet. Dennoch sind Arztbesuche für viele Psoriasis-Patienten längst keine Routine. Sie sind genauso nervös und aufgeregt – manchmal auch verunsichert – wie andere, nicht chronisch erkrankte Patienten. Auch für Psoriasis-Patienten gilt: Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete!

In Ergänzung der Kampagne „Ich beim Arzt“ (www.ichbeimarzt.de) hat der Deutsche Psoriasis Bund e.V. (DPB) Ihnen deshalb ein paar grundsätzliche Tipps und Psoriasis-spezifische Fragen an Ihren Arzt zusammengestellt, die Ihnen den Arztbesuch erleichtern sollen. Diese Tipps und Fragen erheben keinen Anspruch darauf, die Komplexität der chronischen Erkrankung Psoriasis umfassend bzw. vollständig zu erfassen – sie sollen vielmehr eine Orientierung bieten und als Anregung dienen.

TIPPS

1. Notieren Sie sich vorher Ihre Fragen und nehmen Sie sie mit zum Arztbesuch

Sortieren Sie Ihre Fragen nach Wichtigkeit. Oftmals ist die Zeit im Behandlungszimmer sehr begrenzt. So stellen Sie sicher, dass Sie in der Kürze der Zeit zumindest Antworten auf Ihre wichtigsten Fragen erhalten.

Und keine Sorge: Sie sind nicht der erste Patient, der mit einem Notiz- bzw. Fragenzettel im Behandlungszimmer erscheint. Der Arzt sollte Ihnen das nicht

übelnehmen, sondern dafür dankbar sein. Schließlich wird das Gespräch dadurch strukturierter und zielorientierter.

2. Machen Sie sich Notizen

Nicht selten hat man schon beim Verlassen der Praxis die ersten Informationen wieder vergessen. Sich erst Notizen zu machen, wenn man wieder zu Hause ist, ist häufig zu spät. Deshalb: Schreiben Sie sich wichtige Informationen (z.B. Antworten auf Ihre Fragen, Details zu Therapien oder zur Medikamenteneinnahme) zumindest in Stichpunkten bereits während des Arztbesuches auf. Oftmals ergeben

sich dabei auch schon Nach- und Rückfragen, die Sie dann direkt stellen können. Scheuen Sie sich auch nicht, den Arzt um schriftliche Informationen zu bitten. Viele Ärzte haben Informationen zu gängigen Therapien und Medikamenten „in der Schublade“ oder können Ihnen Hinweise geben, wo Sie die gewünschten Informationen erhalten.

3. Fragen Sie sofort nach

Wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder Ihnen etwas unklar ist, dann fragen Sie am besten sofort nach. Verschieben Sie Ihre Nach- und Rückfragen nicht auf den nächsten

Arztbesuch, nur weil Sie den anderen Patienten „nicht unnötig Zeit stehen“ wollen. Der Arzt wird es Ihnen danken, denn Nach- und Rückfragen kosten beim nächsten Arztbesuch meist noch mehr Zeit, weil zuerst der Sachverhalt „neu aufgerollt“ werden muss. Die Zeit im Behandlungszimmer ist „Ihre Zeit“ – der Arzt ist Ihr Dienstleister. Also trauen Sie sich ruhig, Ihre Fragen zu stellen. Es geht schließlich um Ihre Gesundheit. Die meisten Praxen haben außerdem ein klares Zeitmanagement – der Arzt wird Ihnen schon mitteilen, falls der Praxiszeitplan Ihretwegen „aus dem Ruder läuft“.

4. Ihr Einverständnis ist erforderlich

Sie müssen mit Ihrer Behandlung einverstanden sein! Auch wenn dies häufig nicht ausdrücklich gesagt wird und auch meist keiner direkten Unterschrift bedarf: Sie schließen bei jeder neuen Behandlung, bei jeder neuen Therapie und bei jedem neuen Medikament einen „Behandlungsvertrag“ mit dem Arzt ab. Ohne Ihr Einverständnis geschieht nichts. Deshalb: Wenn Sie etwas an der Behandlungsempfehlung des Arztes nicht verstanden haben, fragen Sie unbedingt nach. Teilen Sie dem Arzt auch mit, falls Sie sich unsicher sind, ob sie seiner Behandlungsempfehlung folgen sollen. Die Entscheidung über Ihre Behandlung treffen Sie möglichst gemeinsam mit dem Arzt! Wenn der Arzt Ihre Bedenken nicht ausräumen kann oder Sie trotzdem noch unschlüssig sind, holen Sie eine Zweitmeinung eines anderen Arztes ein – das ist Ihr gutes Recht.

FRAGEN

Erkrankungsbild und Diagnose der Psoriasis / Psoriasis-Arthritis

- Können Sie mir die Erkrankung erklären?

- Was passiert bei der Erkrankung in meinem Körper?
- Was sind die Ursachen für die Erkrankung? (z.B. genetische Veranlagung)
- Welche Auslöser gibt es und warum ist die Erkrankung bei mir ausgebrochen? (z.B. Stress, Medikamente, Erkrankungen)
- Wie sieht meine Langzeitprognose bei dieser Erkrankung aus?
- Mit welchen Methoden sichern und belegen Sie die Diagnose?
- Behandeln Sie viele Patienten mit dieser Erkrankung?
- Halten Sie meine Beschwerden für ein reines Hautproblem?
- Mit welchen Begleiterkrankungen muss ich rechnen?
- Was kann ich zur Vermeidung von Begleiterkrankungen tun?

Psoriasis

- Welchen PASI* / DLQI* habe ich Ihrer Meinung nach?
- Wie wird der PASI* / DLQI* ermittelt?

Psoriasis-Arthritis

- Stehen meine Gelenkschmerzen in Zusammenhang mit der Psoriasis der Haut?
- Nutzen Sie den GEPARD-Fragebogen*?
- Arbeiten Sie mit einem Rheumatologen zusammen und binden Sie diesen bei einem Verdacht auf Psoriasis-Arthritis in die Therapie mit ein?
- Mit welchem / welchen Rheumatologen arbeiten Sie zusammen?
- Können Sie mir einen Rheumatologen empfehlen?

Basispflege bei Psoriasis

- Gibt es spezielle Empfehlungen für die Hautpflege bei Psoriasis?
- Gibt es besondere Pflege-Empfehlungen für meine spezielle Form der Psoriasis? (z.B. Nägel, Kopfhaut, Körperfalten)

- Auf was sollte ich bei der Wahl der Pflegepräparate achten?
- Gibt es etwas, das ich bei der Hautpflege – auch in Bezug auf die Therapie – besonders berücksichtigen muss? (z.B. Zeitpunkt und Häufigkeit des Eincremens, Neben- und Wechselwirkungen)

Lebenswelt

- Was bedeutet die Erkrankung für mich?
- Was bedeutet die Erkrankung für mein Umfeld? (z.B. Familie, Freunde, Arbeitskollegen)
- Gibt es etwas, das ich in Bezug auf meinen Beruf / Arbeitsplatz bedenken sollte?
- Wird die Erkrankung als Behinderung / Schwerbehinderung anerkannt?
- Haben Sie Tipps für mich, wie ich mit der Erkrankung umgehen kann oder soll?
- An wen kann ich mich für weitergehende Unterstützung wenden? (z.B. Selbsthilfeangebote, Psoriasis-Schulungen)

psychische Belastung

- In welchem Zusammenhang stehen psychische Belastungen mit meiner Erkrankung? (z.B. Stress, Trauer)
- Was raten Sie mir bei seelischem Leidensdruck / psychischen Belastungen?
- Wie mildere ich die negativen Folgen von Stress? (z.B. Entspannungstechniken)
- Geht die Erkrankung mit psychischen Erkrankungen einher? (z.B. depressive Störung, Angsterkrankung, Zwangserkrankung)
- Würden Sie mir zu einer begleitenden psychotherapeutischen Behandlung raten?

Prävention

- Was verschlimmert die Erkrankung?

- Wie kann ich einer Verschlechterung der Erkrankung vorbeugen?
- Was kann ich selber zur Besserung der Erkrankung beitragen?

Therapie der Psoriasis / Psoriasis-Arthritis

- Welche Therapien gibt es?
- Welches Therapiekonzept halten Sie in meinem Fall für angezeigt?
- Wie ist Ihre Erfahrung mit der von Ihnen vorgeschlagenen Therapie?
- Sind Sie von der vorgeschlagenen Therapie überzeugt und würden Sie diese auch bei sich selbst anwenden?
- Welches Risiko besteht, wenn die Erkrankung nicht therapiert wird?

Wirkweise

- Wo liegen die Unterschiede bei den Therapien?
- Wie wirkt diese Therapie?
- Wie lange kann oder muss ich diese Therapie durchführen?

Risiken, Neben- und Wechselwirkungen

- Welche Risiken birgt diese Therapie?
- Welche Nebenwirkungen hat diese Therapie?
- Welche Kontrolluntersuchungen sind notwendig?
- Wie oft und in welchen Zeitabständen sind Kontrolluntersuchungen erforderlich?
- Besteht bei dieser Therapie die Gefahr von Wechselwirkungen? (z.B. mit Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln, Cremes, Salben, Therapien)
- Beeinflusst diese Therapie die Möglichkeit, mich Impfen zu lassen?
- Ist bei der Einnahme dieses Medikamentes mit einer Gewichtsveränderung zu rechnen?

Alternative Therapien

- Ist es auch möglich, die Erkran-

kung mit alternativen Therapien wie z.B. Naturheilverfahren in den Griff zu bekommen?

- Was halten Sie von alternativen Therapien?
- Haben Sie Erfahrungen mit alternativen Therapien?
- Können Sie mir bestimmte alternative Therapien empfehlen?

Psoriasis

- Welchen Einfluss hat die S3-Leitlinie zur Psoriasis* auf Ihr therapeutisches Vorgehen?
- Wie beeinflusst der PASI* / DLQI* Ihre Therapie-Empfehlung?

* Psoriasis Area and Severity Index (PASI)

Der PASI beschreibt die Ausdehnung der Erkrankung und den Schweregrad anhand von Rötung, Dicke der Plaques und Schuppung.

* Dermatology Life Quality Index (DLQI)

Der DLQI beschreibt die Lebensqualität mit der Erkrankung.

* German Psoriasis ARthritis Diagnostic questionnaire (GEPARD-Fragebogen)

Der GEPARD-Fragebogen wird eingesetzt, um eine Psoriasis-Arthritis möglichst frühzeitig zu erkennen.

* S3-Leitlinie zur Psoriasis („S3-Leitlinie zur Therapie der Psoriasis vulgaris“)

Die S3-Leitlinie zur Psoriasis ist eine Behandlungsleitlinie zur Therapie der Psoriasis der Haut, die mit höchster methodischer Qualität von Experten entwickelt wurde. Ärzte orientieren sich in der Regel bei ihren Therapieempfehlungen an dieser Behandlungsleitlinie.

Deutscher Psoriasis Bund e.V.
Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Telefon 040 / 22 33 99-0
Telefax 040 / 22 33 99 22
info@psoriasis-bund.de



Meine Notizen zu Therapien

Therapie z.B. Name der Behandlung, des Wirkstoffes, des Medikamentes	Art der Anwendung / Darreichung z.B. Licht- / Badebehandlung, Creme, Tablette, Spritze	Dosierung und Häufigkeit der Anwendung / Darreichung z.B. Dosis täglich, wöchentlich, monatlich	Wirkweise Wie entfaltet die Therapie ihre Wirkung? z.B. Entfernung von Schuppen, Abheilung der entzündeten Hautstellen, Hemmung von Entzündungsbotenstoffen	Risiken und Nebenwirkungen z.B. Sonnenbrand, trockene Haut, Hitzewallungen, Durchfall, Übelkeit, Anfälligkeit für Infektionen	Prognose Wann ist eine Besserung zu erwarten? z.B. nach einigen Tagen, mehreren Wochen, ein paar Monaten	Alternativen Gibt es andere erfolversprechende Therapiemöglichkeiten?

Zu beachten ist:

Empfehlung weiterer Ärzte:

Dermatologe / Rheumatologe / Klinik / Facharzt für

Name:

Anschrift / Kontakt: