



AMGEN

Inflammation

Gemeinsam entscheiden

Alles, was ein gutes medizinisches Behandlungsverhältnis bei Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis ausmacht

Vorwort

Patient:in und Arzt oder Ärztin – ein Team auf Augenhöhe

Schön, dass Sie diese Broschüre zur Hand nehmen, um zu erfahren, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin 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 Expert:in für Ihre Erkrankung und damit Manager:in Ihrer Therapie: So können Sie Ihre behandelnde Praxis 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 oder Ihrer Ärztin 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 Praxisterminen herauszuholen. Denken Sie positiv und trauen Sie sich, Ihre Fragen und Wünsche offen 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

Expert:in in eigener Sache

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

Meine Praxis und ich

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

Gedanken von Betroffenen

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

Nützliches

Therapiebegleitung von Anfang an	26
Hilfe und Austausch	28
Ihre Notizen	30

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 oder Ihre Ärztin Ihre Mithilfe, aber auch Ihr Verständnis für sein bzw. ihr Vorgehen und Ihre Geduld. Wir werden Ihnen hier aufzeigen, was Sie von Ihrer Behandlung und Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin 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 oder Ihrer Ärztin erwarten?

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



Termin effizient nutzen

Es gibt noch viele andere Patient:innen im Wartezimmer, die mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen müssen, und die verfügbare Zeit für ein Gespräch 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 Ihrer dermatologischen oder rheumatologischen Praxis 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 Ihrer dermatologischen Praxis. Denn Sie haben sich mit einer Liste von Fragen und Punkten vorbereitet, die Sie heute mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen möchten. Er bzw. sie 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!



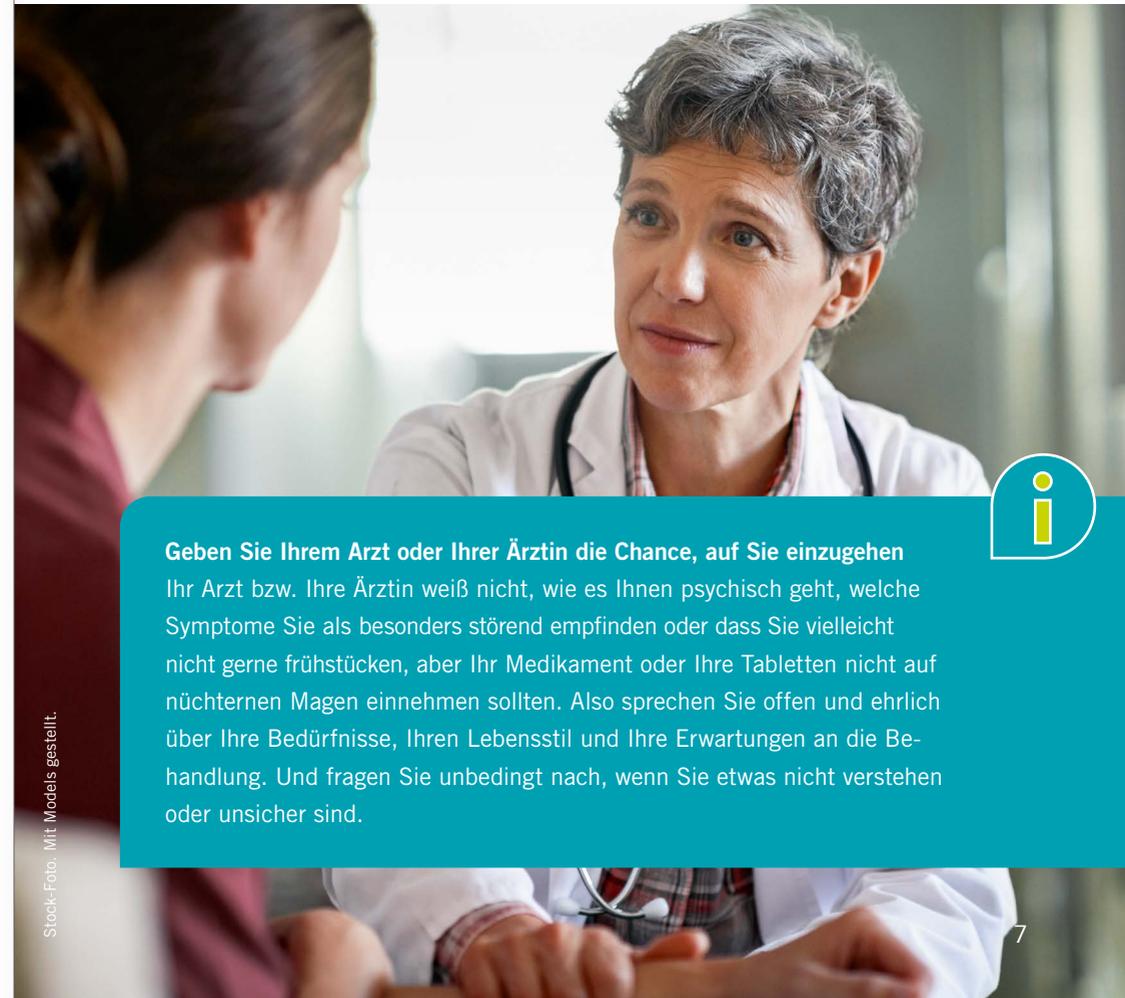
Sie haben die Wahl

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

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

Erwartungen offen ansprechen

Sagen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin 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 oder Ihrer Ärztin die Chance, auf Sie einzugehen

Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin 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 oder Ihre Ärztin 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 unterscheiden.

Damit Ihr Arzt oder Ihre Ärztin weiß, wie sich die Krankheit speziell auf Sie und Ihren Körper auswirkt, sollten Sie ihm bzw. ihr 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 oder Ihre Ärztin 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 | |

Ihr ärztliches Gespräch – 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 ärztliche Gespräch vorbereitet zu sein. So kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin 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 oder meine Ärztin 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 Ihrer behandelnden Praxis 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 oder Ihrer Ärztin 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 oder Ihrer Ärztin 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 Therapie-maßnahme tatsächlich einmal gar nicht helfen, dann stehen Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin noch viele andere Behandlungsansätze zur Verfügung.



Gut informiert in eigener Sache

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder den medizinischen Fachangestellten mögliche Nebenwirkungen der Therapie 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. Informieren Sie Ihre Praxis, 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 Models gestellt.

Ein richtig gutes Team

Sie und Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sind Partner:innen, 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 in der Sprechstunde Ihre quälendsten Symp-

tome, Ihre psychische Verfassung und Ihre Behandlungsziele mitteilen, kann gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingegangen werden. 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 Praxissuche deshalb am besten auf Ihren Bauch.

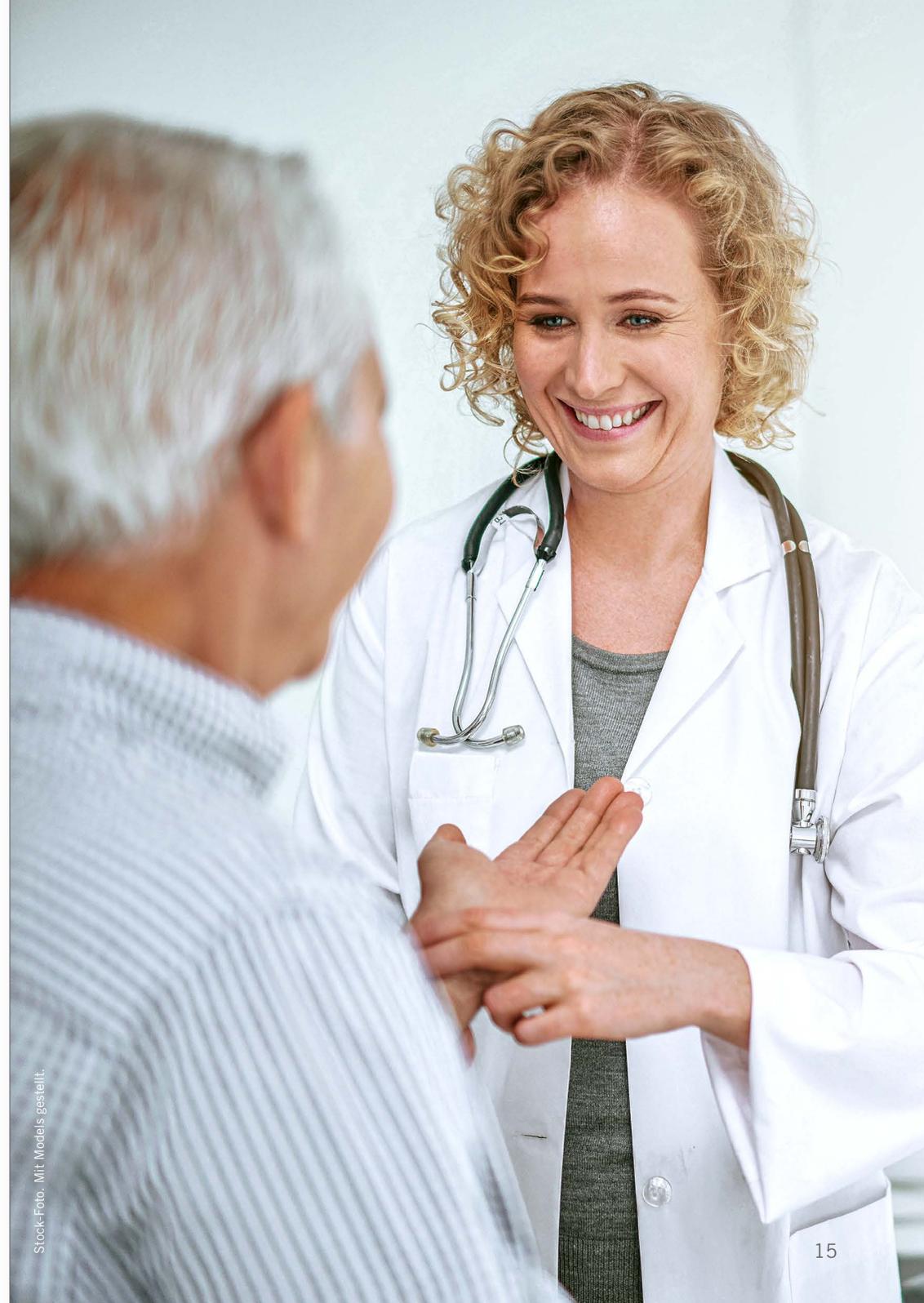
Tipps für eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin

- Gehen Sie zu einer Praxis, bei der Sie sich gut aufgehoben und beraten fühlen. Sagen Sie offen, wenn dies nicht der Fall ist, oder wechseln Sie gegebenenfalls die Praxis, 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 oder Ihrer Ärztin 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 oder Ihrer Ärztin auch intime Stellen zu zeigen oder ihn bzw. sie auf Ihr mentales Befinden anzusprechen.



Die für Sie beste Praxis finden

Sie sind noch auf der Suche? Nicht jeder Hautarzt bzw. jede Hautärztin hat eine Schuppenflechte-Expertise. Unter www.psonet.de/regionale-netze finden Sie schnell Psoriasis-Spezialist:innen in Ihrer Nähe. Liegt zusätzlich eine Psoriasis-Arthritis vor, dann wird die Psoriasis oftmals in einer rheumatologischen Praxis mitbehandelt. Diese finden Sie auf der Website der Rheuma-Liga unter www.versorgungslandkarte.de.



Gemeinsam gegen Beschwerden

Dermatolog:innen oder Rheumatolog:innen sollten im Detail wissen, wie sich Ihre Erkrankung und Ihre Therapie auf Sie auswirken: sowohl physisch, psychisch als auch sozial. Dazu wird man Sie regelmäßig untersuchen, um Ihren aktuellen Status zu erheben und die Therapiewirksamkeit zu überprüfen. Ihr:e Behandler:in muss aber ebenfalls über Ihren bisherigen Behandlungsverlauf und vorhan-

dene Begleiterkrankungen Bescheid wissen. Nur so kann eingeschätzt werden, ob Sie die passende Therapie erhalten oder eine andere Maßnahme besser für Sie geeignet wäre. Denken Sie bitte auch bei einem Praxiswechsel daran. Im besten Falle lassen Sie sich von Ihrer bisherigen ärztlichen Praxis einen Arztbrief ausstellen, der all diese Informationen enthält.

Checkliste zum Behandlungsverlauf*

Körperliche Untersuchung

Damit Ihr Arzt oder Ihre Ärztin 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 oder welche Ärztin hat sie diagnostiziert (Hausarzt oder -ärztin, Hautarzt oder -ärztin)?

* 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 oder Ihre Ärztin 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 und Ärztinnen, aber auch die Entwickler neuer Therapien, befürworten das Mitspracherecht von Patient:innen 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 und Ärztinnen 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 oder die Ärztin, es noch einmal und mit anderen Worten zu erklären.

Tipp: Fassen Sie die wichtigsten Infos nochmals am Schluss in Ihren eigenen Worten zusammen.

So hört auch der Arzt oder die Ärztin, was Sie verstanden oder gegebenenfalls missverstanden haben. Wenn nötig, kann er oder sie 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 das Praxispersonal, 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 oder der Ärztin fundierte Therapieentscheidungen treffen. Dabei sollte Ihnen als Patient:in klar sein, dass der Arzt oder die Ärztin 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 Praxisbesuch durchlesen können?**

Die meisten ärztlichen Praxen verfügen über weiterführendes Informationsmaterial. Fragen Sie einfach danach. Oftmals können Sie auch auf der Unternehmenswebsite des verschriebenen Produkts Materialien für Patient:innen 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 Expert:innen in der Praxis oder der Apotheke.

 **Haben Sie einen Folgetermin vereinbart?**

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



Gut vorbereitet auf den nächsten Besuch

Mit dieser Checkliste* haben Sie beim nächsten Praxistermin 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 oder der Ärztin 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 oder Ihrer Ärztin 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 oder Ihrer behandelnden Ärztin darüber. Er bzw. sie ist Ihr:e Ansprechpartner:in, Ihre Vertrauensperson und Ihr:e Partner:in auf Ihrem Weg.

„Ich schäme mich, in der Sprechstunde meine Haut zu zeigen.“

- Sprechen Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin 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 oder Ihrer Ärztin selbst intime Stellen zu zeigen.

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

„Ich habe kein Vertrauen in meine Ärztin.“ Oder: „Mir wird nicht zugehört.“

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

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

- Sagen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin offen, dass Sie Nebenwirkungen befürchten.
- Fragen Sie ihn oder sie, wie realistisch Ihre Befürchtungen sind. Sprechen Sie über mögliche Nebenwirkungen, die auftreten können.
- Geben Sie sofort in der Praxis 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 bzw. Ihre Partnerin oder andere Personen, Ihnen eine Arzneimittelbox vorzubereiten.
- Führen Sie bei Bedarf ein Medikamententagebuch.

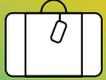
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin danach.
- Lassen Sie sich erklären, dass nicht die Art der Krankenkasse, sondern festgelegte Leitlinien darüber entscheiden, wann welche Therapie Ihnen verordnet werden darf.
- Rufen Sie im Zweifel bei der Krankenkasse an und lassen Sie sich die Angaben Ihres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

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

Therapiebegleitung von Anfang an



Amgen bietet mit AmgenCare ein sehr **umfangreiches und kostenfreies** Therapiebegleitprogramm an, denn chronische Erkrankungen sind eine Herausforderung für Körper und Seele. Es ist beruhigend zu wissen, dass viele gute Medikamente zur Verfügung stehen und Betroffene gleichzeitig ihre Fragen, Sorgen und Nöte teilen können. Dieser ganzheitliche Ansatz liegt Amgen am Herzen.

 Ernährungsberatung	 Servicehotline	 Reisen
 AmgenCare-Website	 Ihre persönliche Gesundheitsberatung	 Informationen zu Erkrankungen
 Stressbewältigung	 Informationen zum Sozialrecht	 Raucherentwöhnung

Diese Materialien und mehr finden Sie unter:
www.amgencare.de/servicematerial



Das Besondere an AmgenCare ist, dass Ihnen damit Ihre persönliche Gesundheitsberatung zur Verfügung steht, die sich ganz flexibel auf Ihre Bedürfnisse einstellt. AmgenCare begleitet Sie individuell bei all Ihren Fragen rund um die Krankheitsbewältigung und die Anwendung eines Medikamentes von Amgen.

Probieren Sie AmgenCare sehr gerne unverbindlich aus und entscheiden Sie dann, ob AmgenCare Ihnen eine hilfreiche Unterstützung sein kann.



Scannen Sie dazu den QR-Code oder rufen Sie unter der Telefonnummer 0800 118 81 18 von 8:00 bis 20:00 Uhr an. **Weitere Informationen unter www.amgencare.de**

Amgen hat für AmgenCare die Sanvartis GmbH, einen der größten Gesundheitsdienstleister in Deutschland, gewinnen können. Amgen selbst erhält somit keine personenbezogenen Daten von Ihnen.

Hilfe und Austausch

Mit Ihrer Erkrankung sind Sie nicht allein. Es gibt eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen, Vereinigungen und anderen Gruppierungen, die Ihnen neben Ihrer behandelnden Praxis 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 Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit einer chronischen Hauterkrankung und bietet Schuppenflechte- und Psoriasis-Arthritis-Betroffenen 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 einer passenden dermatologischen Praxis in Ihrer Region? Bei **PsoNet** können Sie diese 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 nichtkommerzieller Verein und richtet sich mit seinem Webangebot an Psoriasis- und Psoriasis-Arthritis-Betroffene, deren Angehörige und Freund:innen 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 viele Informationen zum Thema Leben mit Schuppenflechte zur Verfügung. Hier können Sie auch Fragen an Psoriasis-Expert:innen stellen. Entdecken Sie auf der Seite Wege zur Hilfe und Selbsthilfe, um 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

Lassen Sie sich bei der Suche nach einer geeigneten rheumatologischen Praxis unterstützen:

www.versorgungslandkarte.de

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



Diese Broschüre wurde auf
recyceltem Papier gedruckt.

Ihr Praxisstempel:

Amgen GmbH

Riesstraße 24, 80992 München, Deutschland

Tel.: (089) 14 90 96-0

Fax: (089) 14 90 96-2000

© 2024 Amgen Inc. Alle Rechte vorbehalten.

AMGEN