

Lääkärikäynnille valmistautuminen

Milloin lääkäriin?

Psoriasiksen oireita ei pidä vähätellä. Lääkäriin kannattaa hakeutua mahdollisimman ajoissa hoidon käynnistämiseksi ja oikean hoitomuodon löytämiseksi, jotta oireet eivät pääsisi pahenemaan.^{2,3,5,7}

Lääkärille tulee kertoa avoimesti omista tuntemuksista. Mikäli hoitoa ei vielä ole tai koetaan, ettei nykyisellä hoidolla saavuteta oireetonta tai melkein oireetonta ihoa, asiasta tulee kertoa rohkeasti lääkärille.

Hoitamattomana psoriasis voi vaikeuttaa työntekoa tai sosiaalisia suhteita.⁵

Hoito-ohjeet psoriasikseen antaa aina lääkäri. Henkilökohtaisen ja luottamuksellisen suhteen luominen lääkäriin on ensiarvoisen tärkeää. Hoitosuhde on usein pitkäaikainen. Lääkäri harkitsee yksilöllisesti sopivia hoitovaihtoehtoja.^{1,3}

Hoidosta tulee aina ensin keskustella lääkärin kanssa ja varmistaa, että käytössä on hyvät hoito-ohjeet, joita osataan noudattaa kotona.

Lääkäriin tulee hakeutua, kun

- ihottuma pahenee
- nykyiset hoidot eivät tunnu riittävän
- esiintyy nivelvaivoja
- psoriasis alkaa vaikeuttaa arkea, työntekoa tai sosiaalisia suhteita.^{1,3,4}

Sairauden selvittely voidaan aloittaa esimerkiksi perusterveydenhuollossa, työterveyslääkärillä tai yksityisessä terveydenhuollossa. Erikoislääkärille on syytä hakeutua, mikäli diagnoosi on epäselvä tai ihottuma vaikea, eikä se rauhoitu paikallishoidolla. Ihotautien erikoislääkärille pääsee perusterveydenhuollon tai työterveyslääkärin läheteellä tai yksityisen terveydenhuollon kautta.^{2,5}

Hyvä hoitosuhde

Hyvän hoitosuhteen syntyminen ja hoitoon sitoutuminen ovat avainasemassa psoriasiksen hoidossa.

Hoidon tavoitteena on minimoida oireet ja parantaa elämänlaatua sekä ylläpitää työ- ja toimintakyky. Sairauden vaihteleva luonne asettaa omat haasteensa psoriasikselle. Rauhallisempia vaiheita voi seurata voimakkaammin oireileva kausi. Siksi pitkäaikainen hoitoon sitoutuminen on tärkeää. Avoin ja toimiva hoitosuhde lääkärin ja potilaan välillä on välttämätön pitkäaikaissairauden hoidossa. Lääkärille tulee kertoa rohkeasti oireista, tuntemuksista ja toiveista hoitotavoitteen suhteen.^{1,5}

Valmistautuminen vastaanotolle^{1,2,5,11}

Seuraavien asioiden kirjaaminen ylös voi auttaa kertomaan lääkärille oireista ja miten ne vaikuttavat arkeen. Toivottavasti lista auttaa keskustelemaan mahdollisimman laajasti sairaudesta, sen hoidosta ja vaikutuksista elämään.

Oireet ja niiden vaikutukset ihoon

- Missä oireita ilmenee? Muista myös korvakäytävät, silmäluomet, taipeet ja intiimialueet.
- Onko käsissä tai jalkapohjissa rakkuloita?
- Onko sormen- tai varpaankynsissäsi kuoppamaisia muutoksia, uurteita, paksuuntumista tai värimuutoksia?
- Hankaloittaako kutina elämää?

Oireet nivelissä

- Esiintyykö aamuisin jäykkyyden tunnetta nivelissä tai jänteissä?
- Ovatko nivelet turvonneita ja/tai arkoja (polvet, lonkat, selkä, olkapäät, leukaperät, rintakehä)?
- Ovatko nivelkivut aiheuttaneet univaikeuksia ja/tai vaikeuttaneet toimintakykyäsi (liikkumista, harrastuksia, kotitöitä)?
- Onko kipuja ollut niin pitkään, että kipulääkkeiden käyttö on jatkuvaa?

Liitännäissairaudet

- Onko etenkin keskivartalolla ylipainoa (ja sitä kautta kohonnut riski sairastua mm. diabetekseen)?
- Milloin sokeri- ja rasva-arvosi on viimeksi mitattu?
- Ovatko elintavat kunnossa (säännöllinen liikunta, monipuolinen ravinto, riittävä uni)?
- Onko alkoholinkäyttö säännöllistä? Tupakoitko?

Psoriasiksesta ja tuntemuksista tulee kertoa lääkärikäynnillä mahdollisimman avoimesti ja suoraan.⁵

- Hoitoon liittyvistä toiveista ja odotuksista pitää kertoa.
- Mikäli oireet eivät pysy kurissa nykyisellä hoidolla, lääkärin kanssa tulee keskustella hoidon tehostamisesta.
- Lääkäriltä tulee hankkia selkeät ohjeet, ja niitä tulee noudattaa kotona.
- Pitää kysyä ja keskustella, jos jotain jää epäselväksi.

Psoriasisoireiden, kokemusten ja arkisten toimien seuranta tulee jatkaa myös lääkärikäynnin jälkeen.

- Fyysiset oireet ja niiden vaikutukset on kirjattava ylös. Myös valokuvia voi ottaa.
- Nykyistä ja aiempaa hoitohistoriaa tulee pohtia.
- Onko saatu hoito tyydyttävää ja pitääkö se oireet kurissa?
- Onko henkilökohtainen hoitosuunnitelma tehty?
- Onko mahdolliseen kipulääkkeiden käyttöön otettu kantaa?
- Liittyykö joihinkin pitkäaikaishoitoihin haittoja, joista tulee olla tietoinen?
- Olisiko kuntoutuspalveluista hyötyä?

Hoidon jatkuvuus tulee varmistaa varaamalla seuraava lääkärikäynti.

Lähteet:

1. Duodecim Käypä hoito suositus – Psoriaasi ja Nivelpsoriaasi. Saatavilla <https://www.kaypahoito.fi/hoi50062>. Viitattu 22.3.2023.
2. Psoriasisiiliitto. Tietoa psoriasiksesta. Saatavilla: <https://psori.fi/tietoa-psoriasiksesta>. Viitattu 22.3.2023.
3. Psoriasisiiliitto. Psoriasis koskettaa pintaa syvemältä. 2017.
4. Airola Kristiina. Psoriaasi. Lääkärikirja Duodecim. 1.4.2020.
5. Suomen Reumaliitto ry, Psoriasisiiliitto ry. Nivelpsoriasis. Tietoa sairastuneille, heidän läheisilleen ja terveydenhuollon ammattilaisille. 2018.

6. Psoriasisiliitto. Väitteitä ja vastauksia psoriasiksesta. Saatavilla: <https://psori.fi/mista-kutina-johtuu>. Viitattu 24.3.2023.
7. Clear about Psoriasis, Patient Survey. An Online Global Patient Study, 2016.
8. National Psoriasis Foundation. Psoriasis: Causes, Triggers and Treatments. Saatavilla: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/>. Viitattu: 24.3.2023.
9. WHO Global Report on Psoriasis. 2016.
10. WHO. Psoriasis. The Sixty-seventh World Health Assembly, 24 May 2014.
11. Psoriasisiliitto. Potilaan muistilistalääkärissä käyntiä varten. Saatavilla: https://psori.fi/wp-content/uploads/2017/02/Potilaan_muistilista_tulost.... Viitattu 24.3.2023
12. Psoriaasiliitto. Tukea sairastuneille. Vertaistuki. Saatavilla: <https://psori.fi/tule-mukaan/>. Viitattu: 31.3.2023.
13. Cardiff University, School of Medicine. Dermatology Life Quality Index. Saatavilla: <https://www.cardiff.ac.uk/medicine/resources/quality-of-life-questionna...>. Viitattu: 31.3.2023.
14. Psoriasisiliitto. Psoriasista sairastavan sosiaaliturva 2023 -opas. Saatavilla: <https://psori.fi/wp-content/uploads/2023/03/Psoriasista-sairastavan-sos...>. Viitattu 31.3.2023

FI2403125511

Source URL: <https://www.novartis.com/fi-fi/potilaille-ja-omaisille/tietoa-terveydesta/psoriasis/laakarikaynnille-valmistautuminen>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/fi-fi/potilaille-ja-omaisille/tietoa-terveydesta/psoriasis/laakarikaynnille-valmistautuminen>
- <https://www.kaypahoito.fi/hoi50062>
- <https://psori.fi/tietoa-psoriasiksesta>
- <https://psori.fi/mista-kutina-johtuu>
- <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/>
- https://psori.fi/wp-content/uploads/2017/02/Potilaan_muistilista_tulostettava.pdf
- <https://psori.fi/tule-mukaan/>
- <https://www.cardiff.ac.uk/medicine/resources/quality-of-life-questionnaires/dermatology-life-quality-index>
- https://psori.fi/wp-content/uploads/2023/03/Psoriasista-sairastavan-sosiaaliturva-2023-saavutettava_verkkoon-ID-26379.pdf