

## كيف تتحدث مع طبيبك أو أخصائي الجلدية عن أهداف العلاج

دليل إرشادي لمصابي الصدفية

### من أين تبدأ...



إذا كنت مصابًا بالصدفية، فبالإضافة إلى تعلم أن تأثيرات المرض ليست فقط جسدية، بل قد تؤثر الصدفية في مشاعرك، وعملك، وعلاقاتك، وأهدافك، وأحلامك. على الرغم من عدم وجود علاج شافي للصدفية، إلا أن العلاج المناسب للحالة يمكنه أن يخفف أعراضك ويحسن جودة حياتك. استخدم هذا الدليل الإرشادي لكي تستعد لمناقشة طبيبك أو أخصائي الجلدية الخاص بك، حول الرعاية التي تحتاجها لتعيش الحياة التي تحبها.

### سيطر على المرض لأنك جزء من فريق العلاج...



أنت وطبيبك أعضاء في نفس الفريق الذي يعمل على تحقيق أهداف علاجية مشتركة. إذا لم تكن واضحًا بخصوص ما تريده من علاجك، فسوف يكون من الصعب على طبيبك أن يجد العلاج الذي يرضيك. يجب أن تكون واضحًا بشأن توقعاتك من العلاج، وقادرا على شرحها بكل شفافية وأمانة.

### كن واضح ومحدد...



عندما تقوم بوصف أعراضك وتأثيرها في حياتك، كن واضحًا ومحددًا قدر الإمكان. وضوحك سيساعد الطبيب على فهم ما تمر به تحديداً، وبالتالي سيساعد ذلك على إيجاد العلاج الأنسب لك.

### ساعد نفسك باستخدام البيانات...



أنت لست وحيداً، لقد تم إعداد هذا الملف بناءً على نتائج أكبر استطلاع رأي لمصابي الصدفية على مستوى العالم حتى الآن.

أكثر من ٨,٣٠٠ شخص من ٣١ دولة حول العالم شاركوا بهذا الاستطلاع وأفصحوا عن تأثير الصدفية في حياتهم.

استخدم القائمة المطبوعة على ظهر هذه الصفحة لكي تكون واضحًا ومحددًا بخصوص تأثير الصدفية في حياتك. تم تدوين أهم نتائج الاستطلاع في العمود على اليمين. اقرأها وقم بوصف وضعك الحالي بوضوح قدر الإمكان في العمود الموجود بمنتصف الصفحة. وبعد ذلك، استخدم العمود على اليسار لتدوين أهدافك العلاجية بوضوح. لقد تم عرض أمثلة.

نتائج استطلاع الرأي عن الصدفية <sup>1</sup>	موقف الحالي (مثال فقط)	هدفي من العلاج (مثال فقط)
٥٥% من المصابين لا يعتقدون أن بإمكانهم الحصول على بشرة صافية	لا أعتقد أن هناك علاجات يمكنها منحى بشرة صافية أو شبه صافية	أود أن أعلم إذا كانت هناك علاجات يمكنها منحى بشرة صافية أو شبه صافية
أهداف العلاج الأساسية التي يتفق المرضى مع أطبايهم عليها هي تخفيف الشعور بالحكة والهرش، والحد من ظهور الطبقات القشرية، والحصول على بشرة صافية أو شبه صافية، وتخفيف الألم	أريد أن أتخلص من تقشير الجلد أيضًا	أود التوقف عن الهرش، والتخلص من تقشير الجلد، والقرحة الجلدية، والتشققات، والنزيف. أريد أن أحصل على بشرة صافية أو شبه صافية
٨٤% من الناس عانوا من التمييز أو الشعور بالإذلال	أحيانًا يعتقد الناس أن إصابتي بالصدفية معدية	أريد أن يتوقف الناس عن التحديق بي أو الاعتقاد بأن هناك شيء غريب في جسمي
٨٨% من الناس يشعرون بالخجل أو الخزي عند ممارسة الأنشطة العادية (مثل الاستلقاء على الشاطئ أو السباحة أو الذهاب لمصفف الشعر، إلخ)	لا أذهب للسباحة أو للشاطئ أو الجيم لأنني لا أريد أن يحدق الناس بي	أريد أن أكتشف بشرتي للناس دون الشعور بالخجل أو الخزي
٥٤% من الناس يشعرون أن إصابتهم بالصدفية أثرت في حياتهم المهنية	أترك قشورَ جلدية في كل مكان، ولا أستطيع التركيز بسبب الهرش والألم، وأخاف أن أفقد وظيفتي	أود أن أحتفظ بوظيفتي، وأستكمل حياتي العملية التي أحبها، وأن أكون شخصًا منتجًا
٤٣% من الناس يشعرون أن إصابتهم بالصدفية أثرت سلبيًا في علاقاتهم السابقة أو الحالية	لا أتحمل فكرة أن يرى أي شخص بشرتي، ويتجنب الناس ملامستي، وأتجنب العلاقة الجنسية، وأشعر أنني غير مناسب كزوج أو شريك حياة لشخص آخر.	أود أن أدخل في علاقة صحية وجيدة.
٦١% من الناس لا يستطيعون النوم بسبب إصابتهم بالصدفية	لا أنام جيدًا معظم الأيام بسبب الهرش والألم	أريد أن أنام جيدًا وأستيقظ منتعشًا ومرتاحًا
في المتوسط، يستخدم الناس على الأقل ثلاث طرق "بديلة" لتخفيف أعراضهم (على سبيل المثال، الفيتامينات، والغازلين)	أنفق مبالغ مالية كبيرة حاليًا على الفيتامينات، والغازلين، وزيت الزيتون، والحمام الحراري لكي أظل مسيطرًا على أعراضى	أريد أن أسيطر على أعراضى دون استخدام الطرق البديلة
الثلاثة أنشطة التي يتمنى المرضى القيام بها لو لم يكونوا مصابين بالصدفية هي الاستلقاء على الشاطئ، والسباحة، وارتداء الملابس الداكنة أو الملونة	أشعر بعدم الراحة عند احتضان الناس، والتسليم بالأيدي، واستخدام المواصلات العامة	أريد أن أتخلص من عبء الصدفية وأن أعيش حياة طبيعية

استخدم هذه المساحة لوصف الطرق الأخرى التي تؤثر بها الصدفية في حياتك، كن محددًا وواضحًا قدر الإمكان:

### استعد لزيارتك التالية إلى الطبيب...

يحتاج طبيبك لمعرفة كيف تؤثر الصدفية في حياتك بالتفصيل، لا تنتظر حتى يطلب منك طبيبك ذلك. لا داعي للشعور بالإحراج من التحدث عن هذه الأمور إذا كان الهدف منها هو الحصول على العلاج الأفضل لك. استخدم هذا الملف لتقوم بتحديد مشكلاتك الخاصة وأهدافك العلاجية ومناقشتها مع طبيبك. ستحصل على العلاج الأكثر فاعلية إذا حصل طبيبك على المعلومات الكاملة عن أهدافك التي تريد تحقيقها.