

# Opas keskusteluihin hoitotiimin kanssa

ADVANTAGE  
HERS 

**Voi olla haastavaa elää kroonisen tulehdussairauden\*, kuten nivelreuman, aksiaalisen spondyloartriitin, nivelpsoriaasin ja psoriaasin, kanssa.**

Vaikka et aina ole etulyöntiasemassa sairauteesi nähden, on tärkeää pyrkiä saamaan se mahdollisimman hyvin hallintaan. Tämä opas on tarkoitettu antamaan tukea riippumatta siitä, missä sairauden vaiheessa olet, auttamalla sinua kommunikoimaan hoitotiimisi kanssa.

## Käyntisi lääkärin tai hoitajan vastaanotolla

**Valmistaudu** – Keskustele oireistasi, viimeaikaisista muutoksista ja hoitotavoitteista.

**Tarkkaile mielialaasi ja oireitasi** – Kokeile pitää päiväkirjaa, jonka tuot mukanasasi tapaamisiin.

**Take notes** – Varmista, että kirjaat ylös kaikki tärkeät kohdat.

**Käytä aikaa** – Pyydä selitystä, jos et ymmärrä kaikkea, mitä sinulle sanotaan.



## Hoitovaihtoehtosi

**Aloita hoito heti, kun olet saanut diagnoosin** – Aloittamalla hoidon varhaisessa vaiheessa saatat pystyä hidastamaan taudin etenemistä.<sup>1,2</sup>

**Jatka hoitoa lääkemääräyksen mukaisesti** – Jos tarvitset apua, aseta muistutuksia lääkkeen ottamisesta ja noudata lääkärin ohjeita.

**Luo pitkän aikavälin hoitostrategia** – Tee yhteistyötä hoitotiimisi kanssa ja aseta sekä lyhyen että pitkän aikavälin hoitotavoitteet.

**Ole rehellinen ja avoin** – Asiat, jotka saattavat tuntua merkityksettömiltä sinulle, saattavat olla tärkeitä hoitotiimillesi.

## Hoitotiimisi

**Muista, ettet ole yksin** – Hoitotiimisi sisältää muitakin kuin terveydenhoidon erikoislääkärin - verkostoidu ystäväsi, perheesi ja laajemman potilasyhteisön kanssa.

**Jaa tarinasi** – Älä pelkää jakaa kokemuksiasi ystävien ja tukijoiden kanssa.

**Verkostoidu!** – Osallistu *Advantage Hers* -kampanjaan Carolinen sosiaalisilla kanavilla. Liity yhteisöön ja jaa tukea ja tarinoita käyttämällä aihetunnistetta #AdvantageHers.

\*Tietoja kroonisista tulehdussairauksista, kuten nivelreumasta, aksiaalisesta spondyloartriitista, nivelpsoriaasista ja psoriaasista

Tulehdus on osa kehon puolustusmekanismia, jossa immuunijärjestelmän tehtävä on tunnistaa ja poistaa haitallisia ja vieraita ärsykeitä. Tulehdus voi kuitenkin muuttua krooniseksi kestäen useista kuukausista vuosiin.<sup>3</sup> Krooninen tulehdussairaus on laaja ja kehittyvä kuvaus krooniseen tulehdukseen liittyville sairauksille. UCB on rajannut kroonisten tulehdussairauksien määritelmän kattamaan nivelreuman, aksiaalisen spondyloartriitin, nivelpsoriaasin ja psoriaasin, koska nämä ovat sairauksia, joita UCB tutkii ja yrittää siten muuttaa potilaiden elämää.

Viitteet:

1. The Mayo Clinic. Rheumatoid arthritis. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/diagnosis-treatment/drc-20353653>. Accessed March 2020.
2. Coates LC, et al. Group for Research and Assessment of Psoriasis and Psoriatic Arthritis 2015 Treatment Recommendations for Psoriatic Arthritis. *Arthritis Rheumatol.* 2016;68(5):1060-71.
3. Pahwa R, Jialal I. Chronic Inflammation. StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>. Accessed January 2020.

Lisätietoja on osoitteessa:  
**AdvantageHers.com**

**#AdvantageHers**