

Diskusjonsveiledning for lege og sykepleier

ADVANTAGE
HERS 

Å leve med en kronisk inflammatorisk sykdom*, som revmatoid artritt, aksial spondyloartritt, psoriasisartritt og psoriasis, kan være utfordrende.

Selv om du ikke alltid vil ha full kontroll over sykdommen din, er det viktig å ha kontroll på så mye som mulig. Denne veiledningen er ment å støtte deg, uansett hvor du er på sykdomsreisen din, ved å hjelpe deg med å kommunisere med helsepersonell, dvs. legen og sykepleieren din.

Ditt helsebesøk

Vær forberedt – snakk om symptomene dine, eventuelle nylige endringer og behandlingsmål.

Overvåk humøret og symptomene dine – prøv å føre en dagbok som du tar med til avtaler.

Ta notater – sørg for at du fanger opp alle viktige punkter.

Ta deg tid – det er greit å be om en forklaring hvis du ikke forstår alt helseteamet ditt sier.



Dine behandlingsoalternativer

Vurder behandling så snart du er diagnostisert – med tidlig behandling kan du kanskje bremse sykdomsprogressjonen.^{1,2}

Følg behandlingen som foreskrevet – hvis du trenger hjelp, sett påminnelser for å ta medisinen din og fornye resepten.

Lag en langsiktig plan – samarbeid med helseteamet ditt for å sette både kortsiktige og langsiktige mål.

Vær ærlig og åpen – ting som kan føles uviktige for deg, kan bety mer for helsevesenet.

Omsorgsteamet ditt

Husk at du ikke er alene – omsorgsteamet ditt inneholder mer enn bare helsespesialisten: kontakt med venner, familie og andre i samme situasjon.

Det kan bidra til å dele historien din – ikke vær redd for å dele opplevelsene dine med venner og støttespillere.

La oss koble oss sammen! – Bli involvert i *Advantage Hers* ved å være en del av Carolines opplevelser via hennes sosiale kanaler. Bli med i fellesskapet hennes og del støtte og historier ved hjelp av emneknaggen #AdvantageHers.

*Om kroniske inflammatoriske sykdommer, som revmatoid artritt, aksial spondyloartritt, psoriasisartritt og psoriasis

Kronisk betennelse er langvarig betennelse – når immunsystemet gjenkjenner og fjerner skadelige stimuli – som varer i alt fra flere måneder til år.³ Kronisk inflammatorisk sykdom er tilstander forbundet med kronisk betennelse. Her omhandler betegnelsen kronisk inflammasjon diagnosene revmatoid artritt, aksial spondyloartritt, psoriasis artritt og psoriasis.

Referanser:

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.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til:
AdvantageHers.com

#AdvantageHers