

## fürs erfolgreiche Hautarztgespräch bei Schuppenflechte (Plaques-Psoriasis)

**Du lebst mit Schuppenflechte und möchtest dich endlich wieder wohl in deiner Haut fühlen?** Auch wenn du bisher noch nicht die optimale Behandlung für dich gefunden hast, gib nicht auf: Fortschrittliche Behandlungen können zu einer Haut ohne Flecken und Schuppen führen. Ergreife deshalb die Initiative und vereinbare einen Termin mit deinem Hautarzt oder deiner Hautärztin!



Eine gute Vorbereitung auf dein Arztgespräch hilft dir, deine Beschwerden und Anliegen im oft kurzen Termin mitzuteilen. So kann dein Hautarzt oder deine Hautärztin gezielt auf deine Bedürfnisse eingehen und mit dir die ideale Therapie finden. Diese Fragen können dazu hilfreich sein:

### 1 Was sind deine Beschwerden und Symptome?

- Schuppene Haut
- Hautrötungen
- Juckreiz
- Trockene, rissige Haut
- Schmerzen
- Weitere: \_\_\_\_\_

Wie häufig hattest du in den vergangenen 3 Monaten einen Schub? \_\_\_\_\_

Wie lange dauert ein Schub bei Dir im Durchschnitt? \_\_\_\_\_

#### Welche Körperregionen sind betroffen?

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kopfhaut       | <input type="checkbox"/> Knie         |
| <input type="checkbox"/> Gesicht        | <input type="checkbox"/> Füße         |
| <input type="checkbox"/> Hals           | <input type="checkbox"/> Hände        |
| <input type="checkbox"/> Nacken         | <input type="checkbox"/> Nägel        |
| <input type="checkbox"/> Rücken         | <input type="checkbox"/> Intimbereich |
| <input type="checkbox"/> Ellbogen       |                                       |
| <input type="checkbox"/> Weitere: _____ |                                       |



#### TIPP

**Fotografiere den Hautstatus zum Zeitpunkt der Terminvereinbarung.**

Schließlich können sich die Symptome bis zum Termin verändert haben.

#### In welchen Situationen belastet dich deine Hautkrankheit im täglichen Leben?

- Einschränkungen im Alltag (z. B. Arbeit)
- Psychische Belastung (z. B. Scham, Verunsicherung)
- Schlafstörungen (und Müdigkeit)
- Probleme in der Beziehung oder Partnerschaft
- Weitere: \_\_\_\_\_

#### Welche weiteren Erkrankungen wurden von deinem Arzt bei dir diagnostiziert?

- Psoriasis Arthritis
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Adipositas
- Depressionen/Angstzustände
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Weitere: \_\_\_\_\_

## Wie ist deine Schuppenflechte bisher (schulmedizinisch) behandelt worden?

Behandlungsüberblick	Name des Medikaments	Was hat geholfen, was nicht?
<b>Basispflege</b> (z. B. Creme, Lotion, Salbe)		
<b>Topische Therapie</b> (z. B. Creme, Salbe, Lotion mit medizinischem Wirkstoff)		
<b>Lichttherapie</b>		
<b>Systemtherapien</b> (z. B. Tabletten, Spritzen/Pens oder Infusionen)		
<b>Andere/weitere:</b>		
<b>Keine</b>		

## ② Welche Anforderungen sollte die richtige Therapie für dich erfüllen?

**1. ZIELE:** Welche Erwartungen hast du an die Therapie?

(z. B. schöne Haut ohne Plaques, Juckreiz lindern, weniger-keine Schübe etc.) In welchem Zeitraum?

**2. ZEIT:** Wieviel Zeit kannst du dir täglich für die Therapie nehmen?

**3. DARREICHUNGSFORM:** Welche Anwendung kannst du dir vorstellen?

(z. B. Salbe, Creme, Lotion, Tablette, Spritze/Pen/Infusionen)

**4. PERSÖNLICHE ANFORDERUNGEN:** Bringt Freizeit bzw. der Berufsalltag besondere Anforderungen mit sich?

**5. WEITERE WICHTIGE PUNKTE:** \_\_\_\_\_

## ③ Was musst du zum Hautarzttermin mitnehmen?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> E-Card                                  | <input type="checkbox"/> Liste mit Deinen Fragen und Stift  |
| <input type="checkbox"/> Alle aktuellen Befunde, Allergiebefunde | <input type="checkbox"/> Weitere hilfreiche Unterlagen:<br>z. B. Schuppenflechte-Tagebuch, Impfpass |
| <input type="checkbox"/> Ambulanz: Überweisungsschein, Ausweis   |   |
| <input type="checkbox"/> Medikamentenübersicht (s. oben)         |   |

## ④ Welche Fragen hast du an deinen Hautarzt, z. B.

**Welche Behandlungsoptionen gibt es für dich?**

- Welche Behandlungsoptionen gibt es für mich?
- Die Behandlungen, die ich bisher hatte, wirken nicht beziehungsweise nicht mehr. Welche anderen Optionen gibt es, die ich ausprobieren könnte?
- Bis wann kann ich welche Verbesserung meiner Beschwerden bei einer anderen Therapie erwarten?

**Wann soll ich das nächste Mal wiederkommen?** \_\_\_\_\_

**Welche Fragen habe ich noch:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### TIPP

**Nimm eine Vertrauensperson zum Arzttermin mit!**  
Denn im Arztgespräch werden viele Infos gegeben, die man sich zu zweit besser merken kann!