

ZROZUMIEĆ |  
**AZS** |

# MUSIMY POROZMAWIAĆ

Jak rozmawiać z lekarzem

Przewodnik dla pacjentów  
z atopowym zapaleniem skóry



# SPIIS TREŚCI

- STRONA 4** Słowo wstępu
- STRONA 6** Zrozumieć AZS
- STRONA 7** Zdefiniowanie choroby - określenie ciężkości choroby
- STRONA 8** Co tracisz?
- STRONA 10** Kontrola choroby
- STRONA 12** O co zapytać swojego lekarza
- STRONA 13** Jak najlepiej wykorzystać wizytę u lekarza





ZMIENIĆ

SWOJĄ PERSPEKTYWĘ.

ZMIENIĆ

SWÓJ SPOSÓB MYŚLENIA.

ZMIENIĆ

SWOJE CELE.

ZMIENIĆ

SWOJE AZS.


# ZMIANA JEST MOŻLIWA!

**Ten przewodnik jest po to, aby pomóc Ci w walce z chorobą.**

Z tego przewodnika dowiesz się więcej o atopowym zapaleniu skóry (AZS) oraz o prawdziwym wpływie, jaki choroba ta może mieć na Twoje życie. Znajdziesz w nim nowe pomysły, aby jak najlepiej wykorzystać każdą wizytę u lekarza. Teraz, gdy pojawiły się nowe możliwości leczenia, dermatolog ma więcej narzędzi, aby pomóc pacjentowi lepiej radzić sobie z AZS i zapewnić mu długoterminową kontrolę.

**Wyobraź sobie życie z mniejszymi ograniczeniami wynikającymi z AZS. Dzięki współpracy z dermatologiem to marzenie może się ziścić.**





**GDY LEPIEJ ROZUMIESZ  
SWOJĄ CHOROBE, JEJ  
PRZYCZYNY I SWÓJ STAN,  
MOŻESZ TEŻ **INACZEJ**  
O NIEJ ROZMAWIAĆ.**

# ZROZUMIEĆ AZS

Prawdopodobnie próbowaliście już wszystkiego, żeby uniknąć zaostrzeń choroby: unikacie czynników wyzwalających, zmieniliście dietę oraz ostrożnie dobieracie kosmetyki i tkaniny swoich ubrań. Jednak nie tylko czynniki środowiskowe są przyczyną AZS. Warto zrozumieć, jak działa Twoja choroba, żeby podczas rozmów z dermatologiem czuć się pewnym swoich potrzeb i celów.

## Przyczyny AZS:



### Wewnątrz organizmu

Układ odpornościowy odgrywa dużą rolę w rozwoju AZS. Charakteryzuje go pewien brak równowagi, który powoduje uporczywy stan zapalny w całym organizmie. Oznacza to, że nawet jeśli objawy nie są widoczne przez tydzień czy miesiąc, pod skórą nadal toczy się zapalenie.<sup>1,2</sup>



### Poza organizmem

Czynniki środowiskowe również odgrywają ważną rolę i wpływają na Twoje codzienne życie oraz stan Twojej skóry.<sup>1,3,4</sup> Na pewno próbowaliście wielu sposobów, żeby kontrolować swoje objawy, np. unikaliście substancji zapachowych czy gorących kąpeli. Zmiana stylu życia i unikanie czynników wyzwalających może być pomocne, ale nie rozwiąże w pełni problemów związanych z podstawowymi przyczynami Twojej choroby i niekoniecznie pomoże odnaleźć długoterminową kontrolę.<sup>1,3</sup>

Dobra wiadomość jest taka, że spojrzenie na atopowe zapalenie skóry się zmienia. Pojawiają się nowe możliwości leczenia, które wykazują wysoką skuteczność. Ponadto obecnie lepiej rozumiemy przyczyny leżące u podstaw AZS. Wraz ze swoim dermatologiem poszukaj rozwiązań, które zapewnią Ci długotrwałą kontrolę nad objawami atopowego zapalenia skóry.

# PRAWDZIWE OBLICZE AZS

Twój lekarz może nie zdawać sobie sprawy, jak atopowe zapalenie skóry wpływa na Twoje życie, począwszy od drobnych codziennych czynności, aż po większe i głębsze skutki: złą jakość snu, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia koncentracji, rozdrażnienie i wiele innych. Jeśli pacjent podczas rozmowy nie zarysuje pełnego obrazu obciążenia wynikającego z AZS, lekarz może nie widzieć potrzeby skierowania go na badania, podjęcia terapii lub wprowadzenia zmian w dotychczasowym planie leczenia.

## Jeśli:

- ✓ leczenie wydaje się nie poprawiać stanu skóry,
- ✓ zaostrzenia zdarzają się coraz częściej,
- ✓ coraz krótsze są okresy bez zaostrzeń,

to trzeba się zastanowić, czy masz AZS pod kontrolą.



# WPŁYW AZS NA TWOJE ŻYCIE

Wiele oznak i objawów AZS jest widocznych i trudnych do zignorowania, jak np. wysypka czy świąd. Jednak niektóre nie są tak wyraźne i łatwo mogą zostać pominięte przez Ciebie lub Twojego lekarza.<sup>1</sup>

**Co może Cię ominąć, jeśli Twoja choroba nie jest kontrolowana?**



dobry, regenerujący sen



aktywność fizyczna



spontaniczne spotkania z przyjaciółmi



noszenie wszystkiego, na co masz ochotę



poczucie pewności siebie



swobodę planowania

Zasługujesz na to, żeby doświadczać tych prostych rzeczy.

Zasługujesz na życie z mniejszymi ograniczeniami.

Twój dermatolog może nie rozumieć pełnego wpływu AZS na Twoje życie. Jednak jeśli wspólnie omówicie szczegółowo wszystkie trudności, które wynikają z Twojej choroby, lekarz może pomóc Ci osiągnąć Twoje cele.





**UZYSKAJ  
DŁUGOTERMINOWĄ  
KONTROLĘ.**

# CZY KONTROLA AZS JEST MOŻLIWA?

Śledzenie przebiegu AZS otwiera nowe możliwości. Rysując swojemu lekarzowi bardziej szczegółowy obraz swojego stanu, możecie wspólnie poszukać odpowiedniej opcji terapeutycznej.

Na stronie [zrozumiecazs.pl](http://zrozumiecazs.pl) znajdziesz informacje, które pomogą Ci prześledzić prawdziwy wpływ AZS na Twoje życie. Ponadto możesz również na niej znaleźć poradnię lekarską, w której uzyskasz pomoc w zakresie dermatologii, alergologii i psychologii. Na stronie są również wyróżnione poradnie prowadzące program lekowy B.124 przeznaczony dla pacjentów z ciężką postacią AZS.



ZROZUMIEĆ  
AZS

Aktualności

O kampanii

Historie pacjentów

Diagnostyka AZS

Mapa poradni

Porady dla najbliższych

# PROWADŹ DZIENNIK

Prowadzenie dziennika jest bardzo skutecznym narzędziem śledzenia swojego AZS. Pisz w nim, co chcesz i kiedy chcesz. Dziennik świetnie nadaje się do szybkiego zapisywania pomysłów i wątpliwości. Jest to prosty sposób na przechowywanie wszystkich notatek w jednym miejscu.

Dobrym pomysłem może być pisanie o tym, jak się czujesz, zarówno fizycznie jak i psychicznie, jak przebiega leczenie oraz zapisywanie wszelkich uwag lub pytań, które możesz zadać swojemu lekarzowi przy następnej wizycie.

Mały notes pod ręką może naprawdę wiele zmienić w kwestii zrozumienia przebiegu swojej choroby i sposobu rozmawiania o niej z lekarzem.



**Nasza wskazówka do dziennika:**  
Napisz dokładnie, jak czujesz się w danej chwili i podziel się swoimi szczerymi uczuciami z lekarzem.

# O CO NALEŻY ZAPYTAĆ LEKARZA

Nie ma takich pytań, których nie można zadać podczas wizyty. Twój lekarz jest po to, aby Ci pomóc, więc wykorzystaj maksymalnie Wasz wspólny czas i bądź całkowicie otwarty.

**Oto pytania, które możesz zadać lekarzowi, aby osiągnąć swoje cele.**



**Czy możesz mi powiedzieć więcej o podstawowej przyczynie choroby i jak mogę sobie z nią poradzić?**



**Jak mogę powstrzymać lub ograniczyć wpływ AZS na jakość mojego snu?**



**Ciągle mam nawroty choroby, czy jest jakiś sposób, by zapobiec im w dłuższej perspektywie?**

Nie bój się pytać swojego lekarza o różne możliwości leczenia. Dzięki temu dowiesz się, jakie opcje terapeutyczne są dostępne.



**Czy muszę zostać skierowany do dermatologa?**

Poproś o skierowanie do dermatologa, jeśli w sprawie AZS doradzał Ci jedynie lekarz pierwszego kontaktu lub już od dawna specjalista nie widział zmian na Twojej skórze. Dermatolog pomoże znaleźć Ci sposób, dzięki któremu uzyskasz kontrolę nad objawami swojej choroby.

# JAK NAJLEPIEJ WYKORZYSTAĆ WIZYTĘ U DERMATOLOGA?

Coraz więcej wiesz o swojej chorobie, rozumiesz prawdziwe obciążenie wynikające z AZS i śledzisz przebieg choroby. Dzięki tym narzędziom, dermatolog jest w stanie skuteczniej pomóc Ci w osiągnięciu długoterminowej kontroli.

Aby jak najlepiej wykorzystać czas spędzony w gabinecie dermatologicznym, przygotowaliśmy listę ważnych punktów, o których należy pamiętać podczas wizyty:



## Bądź otwarty i ciekawy

Pozwól sobie na szczerą rozmowę o swojej skórze. Przyjrzyj się bliżej wpływowi, jaki ma na Ciebie Twoja choroba. Przy odpowiednim podejściu, możesz zmienić swoje AZS.



## Weź ze sobą zdjęcia

Pokaż dowody na to, jak Twoje AZS zmieniało się od ostatniej wizyty. Może się okazać, że w momencie wizyty u dermatologa nie masz tak poważnych objawów, dlatego warto pokazać pełny obraz tego, jak Twoja skóra zmieniała się wraz z upływem czasu.



## Przynieś notatki

Będą one pomocne przy zadawaniu pytań, a także dadzą dermatologowi jasny obraz tego, jak Twoja choroba wpływa na jakość życia.



## Zorientuj się wcześniej w możliwościach terapeutycznych.

Dowiedz się więcej na temat możliwych działań podejmowanych w ramach leczenia.

# WSPÓŁPRACA Z TWOIM DERMATOLOGIEM MOŻE ZMIENIĆ AZS

Pora zmienić nastawienie: idąc do dermatologa poczuć się pewnie – coraz więcej wiesz na temat AZS, jego przebiegu i wpływu na twoje życie oraz o dostępnych możliwościach terapeutycznych. Możesz z nadzieją spojrzeć w przyszłość. Więcej informacji i narzędzi pomocnych w walce z chorobą znajdziesz na stronie [zrozumiecazs.pl](http://zrozumiecazs.pl)



#### PIŚMIENNICTWO:

1. Bieber T. Ann Dermatol 2010; 22:125–137.
2. Suárez-Fariñas M et al. J Allergy Clin Immunol 2011; 127:954–964.
3. Eyerich K, Eyerich S, and Biedermann T. Trends Immunol 2015; 36:788–801.
4. Kantor R and Silverberg JI. Expert Rev Clin Immunol 2017; 13:15–26.
5. Boguniewicz M et al. J Allergy Clin Immunol Pract 2017; 5:1519–1531.
6. Zuberbier T et al. J Allergy Clin Immunol 2006; 118:226–232.