

GUÍA DE CONVERSACIÓN

Fortalece la relación con tu doctor teniendo conversaciones abiertas y honestas.

Saber qué decir y qué preguntas hacer en la oficina del doctor puede, en ocasiones, ser intimidante. Muchas personas que viven con psoriasis en placas (PsO) o artritis psoriásica (PsA) se frustran durante el proceso de atención médica porque se sienten incomprendidos.

Esta guía de conversación fue diseñada para ayudarte a tener conversaciones más abiertas y alentadoras; y para que puedas aprovechar el tiempo con tu doctor y sacar el mayor beneficio de tu consulta.

Usa las preguntas de abajo para monitorear cómo te sientes, hacer preguntas específicas y asegurarte que tú y tu médico están en la misma página.

ANTES DE TU CITA

Estar preparado es una buena manera de comenzar una consulta exitosa. Antes de asistir a tu cita, elabora un plan utilizando las sugerencias de abajo. Así, sabrás qué quieres decir y tendrás todos los recursos que necesitas.

Usa un rastreador de síntomas

El rastreador de síntomas es una herramienta útil que puedes usar para describir tu experiencia. Puedes descargar uno en UpliftedConnections.com (inglés) o en psoriasis.org.pe (castellano), llenarlo y llevarlo a tu siguiente cita.

Haz una lista de objetivos

Anota algunas de las cosas que quieres lograr en tu cita

- ¿Quieres que tu doctor analice tu progreso?
- ¿Quieres pedirle a tu doctor un nuevo plan de trabajo?
- ¿Quieres que tu doctor entienda mejor por lo que estás pasando?

Saca lápiz y papel y haz un plan.

Llena esta guía de conversación

Puedes llevar esta guía descargable al consultorio de tu doctor.

DURANTE TU CITA

Aboga por ti mismo

Tú eres tu mejor defensor. Solo tú conoces tu cuerpo y lo que estás experimentando.

Comparte lo anotado en la guía de conversación

Muestra durante tu visita lo que has registrado en este formulario.

Haz preguntas

Que no te de miedo preguntar sobre términos médicos (y qué significan) y tu pronóstico (básicamente, cómo cree tu doctor que tu enfermedad irá progresando). Tener una mayor comprensión de lo que el doctor te está comunicando te ayudará a sentir control en la gestión de tu condición.

EXPLORANDO TUS SÍNTOMAS

Las estadísticas nos muestran que puede haber una desconexión entre doctores y pacientes al definir la gravedad de la enfermedad y establecer las metas del tratamiento. A veces, los pacientes y especialistas tienen diferentes interpretaciones durante la consulta.

Para ayudar a tu doctor a entender mejor lo que estás sintiendo, responde las siguientes preguntas:

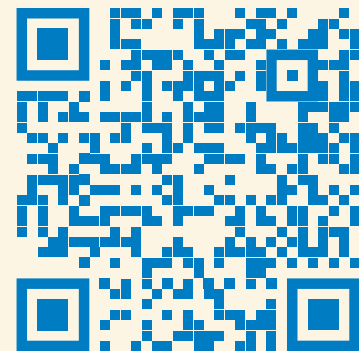
- ¿Cómo impacta en ti la Psoriasis en Placa (PSO) o Artritis Psoriásica (PSA)?
- ¿En qué parte de tu cuerpo se manifiestan los síntomas?
- ¿Qué síntomas afectan más tu rutina diaria?
- ¿Qué síntomas te causan mayor molestia?
- ¿Qué opciones podrían ayudarte en tu experiencia con la psoriasis?
- ¿Estás analizando lo suficiente todos tus síntomas?

CLARIDAD DE LA CONVERSACIÓN

Finalmente, debes considerar cómo te sentiste respecto a la conversación que tuviste con tu doctor. ¿Te queda claro todo lo que han hablado? ¿Entiendes todos los términos que tu doctor está usando? Si no es así, pídele que te lo explique en palabras más sencillas.

Aquí hay algunas preguntas adicionales que puedes hacerte antes de salir del consultorio:

- ¿Has hecho todas las preguntas que querías hacer?
- ¿Entiendes las indicaciones del doctor?
- ¿Necesitas información adicional?
- ¿Cuándo es tu siguiente consulta?



Para más información, visita
UpliftedConnections.com