



Αγκαλιάζοντας τη Μητρότητα: Οδηγός για Γυναίκες με Ψωριασική Νόσο

Η παρακάτω λίστα ελέγχου έχει σχεδιαστεί για να βελτιώσει την εμπειρία σας εάν σκέφτεστε να δημιουργήσετε οικογένεια. Περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες και βασικά θέματα προς συζήτηση με τους επαγγελματίες υγείας σε διάφορα στάδια του ταξιδιού της μητρότητας: από την ενημέρωση για τη γονιμότητα, πριν από την προσπάθεια για σύλληψη, κατά την εγκυμοσύνη και μετά τον τοκετό.

Για να γίνει η διαδικασία οικογενειακού προγραμματισμού όσο το δυνατόν απλούστερη, είναι σημαντικό εσείς και ο γιατρός σας να λαμβάνετε από κοινού αποφάσεις σχετικά με την πορεία προς τη γονεϊκότητα. Είναι προς όφελός σας να κάνετε όλες τις ερωτήσεις που έχετε, να ζητάτε επιπλέον υποστήριξη εάν τη χρειάζεστε, και να αναφέρετε οποιεσδήποτε αλλαγές στα συμπτώματά σας ή στη γενική κατάσταση της υγείας σας. Το παρόν δημιουργήθηκε για να σας παρέχει καθοδήγηση σχετικά με βασικά σημεία που μπορείτε να συζητήσετε με τον γιατρό σας.

Να θυμάστε ότι η πορεία κάθε ατόμου είναι διαφορετική. Ο γιατρός σας θα μπορέσει να σας συμβουλευτεί σχετικά με τις κατάλληλες θεραπευτικές επιλογές για εσάς και να σας βοηθήσει να λάβετε μια συνειδητή επιλογή, κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας, καθώς εσείς γνωρίζετε καλύτερα το σώμα σας και τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς προσωπικά.

Όνομα

Ημερομηνία



Πριν ξεκινήσετε

Εάν λαμβάνετε θεραπεία για την ψωριασική νόσο και δεν επιθυμείτε εγκυμοσύνη αυτή τη στιγμή, συζητήστε τις διαθέσιμες επιλογές με τους ιατρούς σας.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι, εάν λαμβάνετε ορισμένα φάρμακα, δεν πρέπει να μείνετε έγκυος, ανεξάρτητα από την επιθυμία σας να δημιουργήσετε οικογένεια. Ορισμένα φάρμακα είναι τερατογόνα, δηλαδή ιδιαίτερα τοξικά για το έμβρυο, προκαλώντας δυσπλασίες, καθυστέρηση στη νοητική ανάπτυξη και άλλα προβλήματα. Άλλα φάρμακα δεν συνιστώνται, είτε επειδή ενδέχεται να ενέχουν σχετικούς κινδύνους είτε επειδή υπάρχουν περιορισμένα δεδομένα και γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις τους κατά την εγκυμοσύνη ή στο αγέννητο παιδί. Παράλληλα, υπάρχουν θεραπευτικές επιλογές που θεωρούνται ασφαλείς και μπορούν να χορηγηθούν κατά την περίοδο που προσπαθείτε να συλλάβετε, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και κατά τον θηλασμό.¹

Όσον αφορά την αντισύλληψη, γενικά δεν υπάρχουν αντενδείξεις για τη χρήση αντισυλληπτικών μεθόδων από γυναίκες που πάσχουν από ψωριασική νόσο. Ωστόσο, είναι απαραίτητο να συζητήσετε τις διαθέσιμες επιλογές αντισύλληψης με τον γιατρό σας, καθώς ενδέχεται να υπάρχουν αλληλεπιδράσεις με τη φαρμακευτική αγωγή για την ψωρίαση, οι οποίες μπορεί να μειώσουν την αποτελεσματικότητα ή την ασφάλεια της θεραπείας ή να απαιτούν επιπλέον παρακολούθηση (π.χ. έλεγχο της αρτηριακής πίεσης).

Τι πληροφορίες να πάρω μαζί μου στην επίσκεψη μου στο γιατρό;

Καταγράψτε όλα όσα χρησιμοποιείτε για τη θεραπεία της ψωριασικής νόσου σας, συμπεριλαμβανομένων των σκευασμάτων που λαμβάνετε χωρίς ιατρική συνταγή, των συνταγογραφούμενων φαρμάκων, καθώς και τυχόν βιταμινών ή διατροφικών συμπληρωμάτων. Πάρτε τη λίστα αυτή μαζί σας στο ραντεβού σας και συζητήστε με τον γιατρό σας τα εξής:

- Αντισύλληψη και θεραπευτικές επιλογές για την πρόληψη της εγκυμοσύνης ή
- Θεραπευτικές επιλογές για την ψωριασική νόσο που είναι ασφαλείς κατά την εγκυμοσύνη και μπορούν να ληφθούν πριν από την έναρξη δημιουργίας οικογένειας.

Συμπεριλάβετε τον σύντροφό σας στις αποφάσεις οικογενειακού προγραμματισμού..

Έχετε σχέση με κάποιον που θα μοιραστεί μαζί σας την ανατροφή του μελλοντικού σας παιδιού; Συζητήστε ανοιχτά μαζί του τόσο τις προσδοκίες σας πριν από τη σύλληψη όσο και μετά από αυτήν.

Πριν προσπαθήσετε να συλλάβετε

Μόλις αποφασίσετε ότι επιθυμείτε να προσπαθήσετε να μείνετε έγκυος, είναι σημαντικό να επισκεφθείτε τον γιατρό σας, είτε αυτός είναι γενικός ιατρός, δερματολόγος, ρευματολόγος, μαιευτήρας-γυναικολόγος ή άλλος επαγγελματίας υγείας, ώστε να συζητήσετε τις κατάλληλες θεραπευτικές επιλογές για την ψωρίασή σας. Ορισμένες θεραπείες πρέπει να διακόπτονται αρκετούς μήνες πριν από τη σύλληψη, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να απαιτείται διακοπή ακόμη και χρόνια νωρίτερα. Για τον λόγο αυτό, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ενημερώσετε εγκαίρως τον γιατρό σας για την επιθυμία σας να αποκτήσετε παιδί. Ο γιατρός σας θα σας καθοδηγήσει σχετικά με τις απαραίτητες προσαρμογές στο θεραπευτικό σας πλάνο (εάν απαιτούνται) ή θα σας βοηθήσει να φτάσετε σε ένα στάδιο όπου η σύλληψη θα μπορεί να πραγματοποιηθεί με ασφάλεια. Παράλληλα, ορισμένες συνήθειες του τρόπου ζωής, όπως το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ, δεν συνιστώνται και είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αποφεύγονται σε αυτό το στάδιο της ζωής σας. Η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, η τακτική σωματική άσκηση και ο σωστός ύπνος μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των εξάρσεων της νόσου και να βελτιώσουν την έκβαση της εγκυμοσύνης.

Τι πρέπει να κάνω πριν από το πρώτο μου ραντεβού;

Κλείστε ένα ραντεβού με τον γιατρό σας.

Καταγράψτε όλες τις κρέμες και αλοιφές, καθώς και τα φάρμακα που λαμβάνετε, είτε χορηγούνται με συνταγή είτε χωρίς συνταγή. Συμπεριλάβετε επίσης τυχόν βιταμίνες ή συμπληρώματα διατροφής που χρησιμοποιείτε. Είναι χρήσιμο να έχετε μαζί σας τη σχετική λίστα κατά την επίσκεψη.

Σημειώστε όλα τα συμπτώματα που αντιμετωπίζετε. Να είστε ειλικρινείς και να καταγράψετε ακόμη και εκείνα που θεωρείτε ότι δεν σχετίζονται με την ψωριασική νόσο σας. Η ψωριασική νόσος μπορεί να εκδηλωθεί με διαφορετικούς τρόπους και να επηρεάσει διάφορα σημεία του σώματος, ακόμη και εκείνα που ίσως δεν θα περιμένατε. Ο γιατρός σας θα μπορέσει να αναγνωρίσει και να διαγνώσει τυχόν συμπτώματα που σχετίζονται με την ψωριασική νόσο και να σας καθοδηγήσει κατάλληλα.



Η ψωριασική νόσος μπορεί να έχει κληρονομική προδιάθεση. Εάν ένας γονέας έχει ψωρίαση, η πιθανότητα να έχει το παιδί είναι περίπου 16%. Εάν και οι δύο γονείς έχουν τη νόσο, η πιθανότητα μπορεί να φθάσει το 50%². Ανησυχείτε μήπως τα παιδιά σας εμφανίσουν ψωριασική νόσο; Γράψτε παρακάτω τις ερωτήσεις ή τις ανησυχίες σας, ώστε να τις συζητήσετε με τον γιατρό σας.

Η ψωριασική νόσος μπορεί να συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης άλλων προβλημάτων υγείας, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης, υψηλή αρτηριακή πίεση, παχυσαρκία και άλλα. Καταγράψτε παρακάτω τυχόν προβλήματα υγείας που γνωρίζετε ότι υπάρχουν στην οικογένειά σας, ώστε να τα συζητήσετε με τον γιατρό σας και να ενημερωθείτε για τον κατάλληλο τρόπο παρακολούθησης της υγείας σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό.

Να πάρω κάποιον μαζί μου στο ραντεβού με το γιατρό;

Ίσως είναι καλή ιδέα να έχετε κάποιον μαζί σας στα ραντεβού σας. Θα μπορούσατε να ζητήσετε από το σύντροφό σας, ένα μέλος της οικογένειάς σας ή ένα στενό φίλο να σας συνοδεύσει. Η παρουσία τους είναι σημαντική για ψυχολογική υποστήριξη, μπορούν να κάνουν ερωτήσεις που μπορεί να ξεχάσετε να κάνετε εσείς και να κρατήσουν σημειώσεις κατά τη διάρκεια του ραντεβού. Φροντίστε να επιλέξετε κάποιο άτομο που εμπιστεύεστε.

Αν χρειαστεί να πάτε μόνοι σας, ζητήστε από τον γιατρό σας να συνοψίσει το περιεχόμενο του ραντεβού και να το καταγράψει, ώστε να το πάρετε μαζί σας στο σπίτι.

Προσκαλέστε το άτομο που θα σας συνοδεύσει αρκετά νωρίτερα πριν από το ραντεβού. Διευκρινίστε σε αυτόν/αυτήν αν θα θέλατε να βρίσκεται μαζί σας στο ιατρείο κατά τη διάρκεια της επίσκεψης ή αν προτιμάτε να περιμένει στην αίθουσα αναμονής.

Θέλετε να κρατήσει σημειώσεις; Θα θέλατε να κάνει και το άτομο που θα σας συνοδεύσει ερωτήσεις; Φροντίστε να συζητήσετε τις ανάγκες και τις προσδοκίες σας πριν από το ραντεβού.

Αν επιθυμείτε να βρίσκεται μαζί σας στην εξέταση από το γιατρό, εξηγήστε εκ των προτέρων τις προσδοκίες, τις ανάγκες και τους στόχους σας, ώστε να μπορέσει να προετοιμαστεί κατάλληλα. Καταγράψτε τα παρακάτω, ώστε να μην ξεχάσετε τίποτα.

Τι θα πρέπει να ρωτήσω;

Αυτή είναι η ευκαιρία σας να θέσετε ερωτήσεις σχετικά με την ψωριασική νόσο, τις διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές, τον καλύτερο τρόπο προετοιμασίας για την εγκυμοσύνη, καθώς και το τι μπορείτε να περιμένετε κατά τη διάρκεια της και μετά τον τοκετό. Είναι επίσης μια καλή στιγμή να συζητήσετε τυχόν ανησυχίες ή προβληματισμούς σας.

Ορισμένα φάρμακα πρέπει να διακόπτονται αρκετούς μήνες πριν από τη σύλληψη, ενώ άλλα μπορούν να χρησιμοποιούνται με ασφάλεια καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τη γέννηση του παιδιού. Είναι σημαντικό να ρωτήσετε τον γιατρό σας εάν χρειάζεται να προσαρμοστεί το θεραπευτικό σας πλάνο ανάλογα με τα σχέδιά σας για εγκυμοσύνη.

Έχετε μαζί σας τη λίστα με τα φάρμακα που λαμβάνετε. Ρωτήστε τον γιατρό σας αν η τρέχουσα θεραπεία σας χρειάζεται να τροποποιηθεί. Να θυμάστε ότι ο γιατρός σας θα πρέπει να λάβει υπόψη τόσο τα οφέλη όσο και τους πιθανούς κινδύνους των διαθέσιμων θεραπειών, ώστε να σας προτείνει την καταλληλότερη επιλογή. Εάν μείνετε έγκυος και η ψωρίασή σας δεν είναι επαρκώς ελεγχόμενη, ο γιατρός σας ενδέχεται να σας συστήσει κάποια φαρμακευτική αγωγή που, παρότι μπορεί να ενέχει ορισμένους κινδύνους για το έμβρυο, κρίνεται απαραίτητη για την αποτελεσματική διαχείριση της νόσου σας.

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα με το γιατρό σας.

Θεραπεία	Ανάγκη για διακοπή θεραπείας;			
	ΟΧΙ	Αν ναι, τότε;		
		ΠΡΙΝ την εγκυμοσύνη	ΜΕΤΑ την εγκυμοσύνη	ΠΟΤΕ να ξεκινήσω ξανά

Ποια θα είναι τα επόμενα βήματα;

Ρωτήστε τον γιατρό σας εάν η θεραπεία σας θα χρειαστεί να αλλάξει και με ποιον τρόπο. Κρατήστε σημειώσεις σχετικά με το πώς τυχόν αλλαγές στη θεραπεία μπορεί να επηρεάσουν την ψωριασική νόσο σας. Εάν απαιτείται τροποποίηση της θεραπείας, ρωτήστε πόσο σύντομα ενδέχεται να παρατηρήσετε αλλαγές στην πορεία ή στα συμπτώματα της νόσου σας.

Τι εξετάσεις ή προληπτικούς ελέγχους πρέπει να κάνετε;

Οι εξετάσεις και οι προληπτικοί έλεγχοι που χρειάζονται μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Ο γιατρός σας θα σας καθοδηγήσει σχετικά με τις απαραίτητες εξετάσεις και αξιολογήσεις που είναι κατάλληλες για εσάς.

Ιδανικά, οι γυναίκες καλό είναι να ξεκινούν τη λήψη φυλλικού οξέος περίπου τρεις μήνες πριν από την εγκυμοσύνη. Επίσης, μπορεί να συστηθεί η λήψη βιταμίνης D ή άλλων συμπληρωμάτων διατροφής. Ωστόσο, η υπερβολική λήψη βιταμίνης D μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εμβρύου. Συζητήστε με τον γιατρό σας ποιες είναι οι ανάγκες σας και αν χρειάζεται να κάνετε αλλαγές στη διατροφή σας. Εάν υποβληθείτε σε εξετάσεις, όπως για παράδειγμα αιματολογικό έλεγχο, ρωτήστε τότε αναμένεται να είναι διαθέσιμα τα αποτελέσματά τους.



Συζητήστε με τον γιατρό σας τι μπορείτε να περιμένετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι περισσότερες γυναίκες με ψωριασική νόσο παρατηρούν βελτίωση των συμπτωμάτων τους, σε ποσοστό 55%. Σε ορισμένες γυναίκες τα συμπτώματα παραμένουν σταθερά χωρίς σημαντικές αλλαγές (21%), ενώ άλλες μπορεί να παρουσιάσουν επιδείνωση των συμπτωμάτων της νόσου (24%). Παρόλα αυτά, μετά τον τοκετό, περίπου το 65% των γυναικών εμφανίζουν έξαρση των συμπτωμάτων τους³.

Μιλήστε με τον γιατρό σας για ό,τι σας απασχολεί και ρωτήστε ποιες επιλογές υπάρχουν για να βελτιώσετε την υγεία και την ευεξία σας κατά τη διάρκεια ή μετά την εγκυμοσύνη, εάν νιώθετε ότι χειροτερεύετε.

Ζητήστε από τον γιατρό σας περισσότερες πληροφορίες για το θέμα, όπως ενημερωτικά φυλλάδια ή αξιόπιστες ιστοσελίδες, ώστε να μπορέσετε να ενημερωθείτε με τον δικό σας ρυθμό. Επικοινωνήστε με το σύλλογο ασθενών με ψωρίαση. Η ανταλλαγή εμπειριών με άλλους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις ή έχουν ήδη περάσει από αντίστοιχες καταστάσεις μπορεί να σας προσφέρει υποστήριξη, να σας καθησυχάσει και να σας βοηθήσει να νιώσετε μεγαλύτερη σιγουριά και άνεση.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Για πολλούς ανθρώπους, η απόφαση να αποκτήσουν παιδί αποτελεί μια ιδιαίτερα όμορφη και χαρούμενη περίοδο της ζωής τους. Ωστόσο, η καθημερινότητα με μια χρόνια νόσο μπορεί να κάνει αυτή την εμπειρία πιο απαιτητική. Συζητήστε με τον γιατρό σας, παρακολουθείτε τα συμπτώματά σας και ενημερώστε τον εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή στην κατάστασή σας.

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα και συζητήστε τον με τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αυτός μπορεί να είναι ο δερματολόγος σας, η μαία σας ή άλλος επαγγελματίας υγείας που συμμετέχει στη φροντίδα σας.

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα

	Πρώτο Τρίμηνο	Δεύτερο Τρίμηνο	Τρίτο Τρίμηνο
Καταγράψτε πως αισθάνεστε			
Σημειώστε τι σας συνέστησε ο επαγγελματίας υγείας σας, τι πρέπει να προσέχετε και ποιες ενέργειες χρειάζεται να κάνετε στη συνέχεια			

Τρίτο τρίμηνο

Βρίσκεστε πλέον στο τελευταίο στάδιο της εγκυμοσύνης. Νιώθετε έτοιμη για τον τοκετό;

Η ψωριασική νόσος σπάνια εμποδίζει έναν ασφαλή τοκετό. Ωστόσο, μπορεί να είναι σημαντικό να συζητήσετε με τον γιατρό σας συμπτώματα όπως οι ψωριασικές πλάκες στην περιοχή των γεννητικών οργάνων ή στο κάτω μέρος της κοιλιάς, καθώς και τον πόνο στις αρθρώσεις, και τι μπορεί να γίνει για να περιοριστούν.

Καταγράψτε τυχόν ανησυχίες ή ερωτήσεις που έχετε και συζητήστε τις με τον γιατρό σας.

Συζητήστε με τον γιατρό σας τις επιλογές διαχείρισης του πόνου, καθώς και τις προτιμήσεις σας σχετικά με τον τοκετό.

Μετά την εγκυμοσύνη

Μετά τον τοκετό, μπορεί να βιώσετε ένα μείγμα χαράς και αμφιβολιών μπροστά στις νέες προκλήσεις. Παρότι αυτή είναι μια ξεχωριστή περίοδος για να δεθείτε με το νεογέννητό σας, μπορεί να παρατηρήσετε αλλαγές στα δερματικά σας συμπτώματα ή στις αρθρώσεις, καθώς αυτά ενδέχεται να μεταβάλλονται λόγω των ορμονικών αλλαγών που συμβαίνουν μετά τον τοκετό. Είναι επίσης πιθανό να εμφανίσετε επιλόχεια κατάθλιψη. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να αναζητήσετε βοήθεια από τον γιατρό σας, υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή ομάδες υποστήριξης, όπως οι σύλλογοι ασθενών.

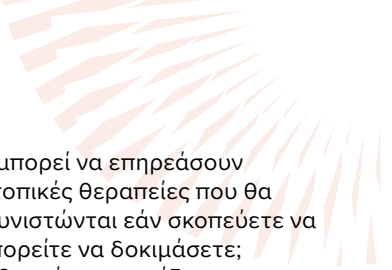
Η υποστήριξη από τους επαγγελματίες υγείας μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση τόσο τις χαρές όσο και τις δυσκολίες αυτής της περιόδου.

Η βοήθεια από το σύντροφό σας, τα μέλη της οικογένειας ή στενούς φίλους μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη στην καθημερινότητα, προσφέροντας πρακτική υποστήριξη στη φροντίδα του μωρού, στο μαγείρεμα, στις δουλειές του σπιτιού και σε άλλες καθημερινές υποχρεώσεις. Παράλληλα, η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να σας προσφέρουν σημαντική συναισθηματική υποστήριξη και να σας βοηθήσουν με τη διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής και των ιατρικών σας ραντεβού. Οι άνθρωποι που βρίσκονται κοντά σας συχνά έχουν ένα σημαντικό ρόλο: να παρατηρήσουν μικρές αλλαγές στη γενική κατάσταση της υγείας σας, ιδιαίτερα στην ψυχική σας υγεία και ευεξία, και να σας βοηθήσουν να τις συζητήσετε με το γιατρό σας.

Συζητήστε με τον γιατρό σας ποια φάρμακα είναι ασφαλή κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Ποιο είναι το σχέδιο αντιμετώπισης σε περίπτωση που εμφανίσετε έξαρση της νόσου;



Παρακολουθείτε τα συμπτώματά σας καθώς και αν έχετε τυχόν εξάρσεις ή επιδείνωση της νόσου σας.



Οι εξάρσεις της ψωρίασης στις θηλές, για παράδειγμα, μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την ικανότητά σας να θηλάσετε. Ορισμένες τοπικές θεραπείες που θα μπορούσαν να ανακουφίσουν την έξαρση ενδέχεται να μη συνιστώνται εάν σκοπεύετε να συνεχίσετε τον θηλασμό. Υπάρχουν άλλες θεραπείες που μπορείτε να δοκιμάσετε; Συζητήστε με τον γιατρό σας για το τι μπορεί να γίνει για τη διαχείριση της έξαρσης. Αναζητήστε μαθήματα προγεννητικής ή μαθήματα θηλασμού, ώστε να λάβετε υποστήριξη και ενθάρρυνση από επαγγελματίες υγείας και άλλες νέες μητέρες.



Να προσέχετε την ψυχική σας ευεξία και να βεβαιώνετε ότι κοιμάστε επαρκώς. Παρόλο που είναι αναμενόμενο η ποσότητα και η ποιότητα του ύπνου σας να αλλάξουν με την άφιξη ενός νεογέννητου, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι μπορεί να υπάρξουν εξάρσεις των συμπτωμάτων εάν δεν ξεκουράζεστε αρκετά. Αναφέρετε τυχόν αλλαγές στον ύπνο, πόνο και κόπωση και συζητήστε τις με τον γιατρό σας.

Συζητήστε για τη μακροπρόθεσμη υγεία και τον οικογενειακό προγραμματισμό. Θέλετε να αποκτήσετε περισσότερα παιδιά; Σε πόσο σύντομο χρονικό διάστημα; Χρειάζεστε βοήθεια ή συμβουλές σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική άσκηση;



Ο ερχομός ενός νέου μωρού είναι μια υπέροχη και βαθιά μεταμορφωτική στιγμή. Παρόλο που η ψωριασική νόσος μπορεί να συνεπάγεται ορισμένες επιπλέον προκλήσεις, δεν θα πρέπει να επισκιάζει τη χαρά της γονεϊκότητας. Με συμπονετική φροντίδα και τη σωστή ενημέρωση και καθοδήγηση, μπορείτε να νιώθετε σιγουριά και υποστήριξη σε κάθε στάδιο αυτού του ταξιδιού. Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνη!

Ελπίζουμε ότι αυτή η λίστα ελέγχου θα αποτελέσει έναν χρήσιμο οδηγό για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα διαφορετικά στάδια της μητρότητας, ώστε να μπορείτε να επικεντρωθείτε σε αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία: να απολαμβάνετε και να ζείτε κάθε στιγμή της μοναδικής διαδρομής σας μαζί με το μικρό σας.

Αναφορές

1. <https://www.guidelines.edf.one/guidelines/psoriasis-guideline>
2. Gupta, R. et al. Genetic Epidemiology of Psoriasis. *Curr Derm Rep.* 3:61-78 (2014)
3. Rademaker, M. et al. Psoriasis in those planning a family, pregnant or breast-feeding. The Australasian Psoriasis Collaboration. *Australas. J. Dermatol.* 59, 86-100 (2018)

Η IFPA πιστεύει ότι ο καλύτερος τρόπος για να βρείτε πληροφορίες και επιπλέον υποστήριξη είναι να έρθετε σε επαφή με έναν σύλλογο ασθενών.

Προτεραιότητά μας είναι να συνδέουμε τα μέλη της IFPA σε όλο τον κόσμο. Επισκεφθείτε τη σελίδα μελών της IFPA για να δείτε τη λίστα των οργανώσεων-μελών: ifpa-pso.com

Σας ενθαρρύνουμε να επικοινωνήσετε με τις τοπικές οργανώσεις ασθενών για υποστήριξη στη ζωή σας με την ψωριασική νόσο. Η IFPA συνεχίζει να υπογραμμίζει τη σημασία της σχέσης μεταξύ ασθενούς και επαγγελματία υγείας κατά τη λήψη οποιασδήποτε θεραπευτικής απόφασης, καθώς και την ανάγκη ο ασθενής να παραμένει στο επίκεντρο της διαδικασίας λήψης αποφάσεων. Η απόφαση για αλλαγή θεραπείας θα πρέπει να λαμβάνεται εξατομικευμένα και μόνο κατόπιν ενημέρωσης και συναίνεσης τόσο του ασθενούς όσο και του επαγγελματία υγείας.

IFPA

Η **IFPA** είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ενώνει εθνικούς και περιφερειακούς συλλόγους από όλο τον κόσμο.

Η IFPA οραματίζεται έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι δε θα υποφέρουν από τα συμπτώματα της ψωριασικής νόσου. Για να το πετύχει αυτό, επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των μελών της, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων που ζουν με ψωριασική νόσο και στην ευαισθητοποίηση του κοινού.

Μάθετε περισσότερα για την **Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης**, μια ετήσια εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης που προωθεί η IFPA. Στο πλαίσιο της, μέλη και υποστηρικτές διοργανώνουν δράσεις με στόχο την ενημέρωση του κοινού για την ψωρίαση και την ψωριασική αρθρίτιδα.

Visit: ifpa-pso.com



www.ifpa-pso.com

| info@ifpa-pso.com