



'n Gids vir vroue met Psoriatiese siekte

Die kontrolelys hieronder is ontwerp om jou ervaring te verbeter indien jy 'n gesin oorweeg. Jy sal belangrike inligting en sleutelonderwerpe vind wat jy met jou gesondheidsorgverskaffer moet bespreek tydens verskillende fases van die reis: van vrugbaarheidsbewustheid, voor jy probeer swanger raak, tydens jou swangerskap, en na die geboorte.

Om jou gesinsbeplanningsreis so eenvoudig as moontlik te maak, is dit noodsaaklik dat jy en jou dokter saam besluit hoe om jou pad na ouerskap te navigeer. Dit is in jou beste belang om al die vrae wat jy het te vra, ekstra ondersteuning te vra indien jy dit nodig het, en enige veranderinge in jou simptome of algemene gesondheid aan te meld. Hierdie dokument is ontwerp om jou leiding te gee oor sleutelpunte om met jou dokter te bespreek.

Onthou dat elke vrou se reis verskillend is. Jou dokter sal jou kan adviseer oor geskikte behandelingsopsies vir jou, en jou help om 'n ingeligte keuse te maak tydens jou reis, aangesien jy jou eie liggaam die beste ken en weet wat persoonlik vir jou werk.

Naam

Datum



Voordat jy begin

Indien jy tans vir psoriatiese siekte behandel word en jy wil op die oomblik nie kinders hê nie, bespreek met jou dokter wat jou opsies is.

Dit is belangrik om bewus te wees dat as jy sekere medikasie gebruik, jy nie swanger moet raak nie, ongeag jou begeerte om 'n gesin te begin. Sekere medikasie is teratogenies, wat beteken dat dit baie giftig is vir die embrio, wat misvormings, vertraagde geestelike ontwikkeling en ander probleme kan veroorsaak. Ander medikasie word ook nie aanbeveel nie, omdat dit gepaardgaande risiko's kan inhou, óf omdat daar beperkte studies en kennis is oor die uitwerking daarvan tydens swangerskap of op die ongebore kind. Terselfdertyd is sommige opsies veilig en kan dit gebruik word terwyl jy probeer swanger raak, tydens swangerskap en borsvoeding.¹

Wat geboortebepierking betref, is daar oor die algemeen geen kontraindikasies vir die gebruik van voorbehoedmiddels deur vroue met psoriatiese siekte nie. Dit is steeds nodig om voorbehoedopsies met jou dokter te bespreek, aangesien daar interaksies met jou psoriase-medikasie kan wees wat die doeltreffendheid of veiligheid van die behandeling kan verminder of ekstra monitering kan vereis (bv. bloeddruk).

Watter inligting neem ek saam met my vir die afspraak?

Skryf alles neer wat jy gebruik om jou psoriatiese siekte te behandel, insluitend oor-die-toonbank behandelings, voorskifmedikasie en enige vitamene/aanvullings. Neem dit saam na jou afspraak en bespreek:

- voorbehoed- en behandelingsopsies om swangerskap te voorkom; of
- behandelingsopsies vir psoriatiese siekte wat veilig is tydens swangerskap en geneem kan word voor die stigting van 'n gesin.

Betrek jou maat by jou gesinsbeplanningsbesluite.

Is jy in 'n romantiese verhouding met iemand wat mede-ouerskap vir jou toekomstige kind sal versorg? Gesels oop met hulle oor beide julle verwagtinge voor en ná bevrugting.

Voordat jy probeer swanger te raak

Sodra jy besluit dat jy wil probeer swanger raak, is dit belangrik om jou dokter te besoek – algemene praktisyn, dermatoloog, rumatoloog, verloskundige/ginekoloog, of ander gesondheidsorgverskaffer om geskikte behandelings vir jou psoriase te bespreek.

Sommige behandelings moet 'n paar maande voor bevrugting gestaak word, en in uiterste gevalle tot 'n paar jaar, daarom is dit belangrik dat jy vroegtydig met jou dokter oor jou begeerte om 'n ouer te word, praat. Jou dokter sal weet hoe om jou psoriase-behandelingsplan die beste aan te pas, indien nodig, of jou te help om tot 'n punt te kom waar jy veilig kan swanger raak.

Sekere leefstylkeuses word nie aanbeveel nie, soos rook en drink. Dit is veral belangrik dat jy dit in hierdie stadium van jou lewe vermy. 'n Gesonde leefstyl, gereelde oefening en goeie slaaphigiëne kan opvlammings verminder en swangerskapuitkomst verbeter.

Wat doen ek voor my eerste afspraak?

Bespreek 'n afspraak met jou dokter.

Skryf die lys neer van rome en salwe, oor-die-toonbank en voorskryfmedikasie en vitamienes/aanvullings wat jy neem. Neem dit saam met jou na die besoek.

Skryf al jou simptome neer. Wees oop en skryf simptome neer, selfs al dink jy hulle hou nie verband met jou psoriatiese siekte nie. Psoriatiese siekte kan in verskillende vorme en plekke in die liggaam voorkom wat jy dalk nie verwag nie. Jou dokter sal jou kan lei en die simptome wat jy mag hê, kan diagnoseer.



Psoriatiese siektes kan in families voorkom. As een ouer psoriase het, is daar 'n 16% risiko dat jou kind psoriase kan hê. As beide ouers met die siekte leef, verhoog die risiko dat jou kind dit kan hê tot 50%². Het jy bekommernisse oor jou kinders wat die siekte kan hê? Skryf dit hieronder neer om dit met jou dokter te bespreek.

Om met psoriatiese siektes saam te leef, verhoog die risiko om ander siektes soos kardiovaskulêre siektes, diabetes, hipertensie, vetsug en ander te ontwikkel. Skryf hieronder enige familiegeskiedenis waarvan jy bewus is om met jou dokter te bespreek hoe om die risiko's tydens en na swangerskap te monitor.

Moet ek iemand saam met my na die afspraak neem?

Dit mag dalk 'n goeie idee wees om iemand saam met jou na jou afsprake te neem. Jy kan jou maat, 'n familielid of 'n goeie vriend vra om jou na die afsprake te vergesel. Hulle is belangrik vir morele ondersteuning, vra vrae wat jy dalk vergeet om te vra, en neem notas van die afsprake. Maak seker dat jy iemand nooi wat jy kan vertrou. As jy alleen moet gaan, vra jou dokter om die afspraak op te som en dit neer te skryf sodat jy dit huis toe kan neem.

Nooi die persoon betyds voor die afsprake. Verduidelik of jy wil hê hulle moet saam met jou in die dokter se spreekkamer wees, of as jy verkies dat hulle in die wagkamer bly.

Het jy nodig dat hulle notas neem? Wil jy hê hulle moet ook vrae vra? Maak seker dat jy jou behoeftes deel voor die afspraak.

As jy wil hê hulle moet saam met jou in die dokter se spreekkamer wees, verduidelik jou verwagtinge, behoeftes en voornemens vooraf, sodat hulle hulself kan voorberei. Skryf hulle neer om te verhoed dat hulle enigiets vergeet.



Wat moet ek vra?

Dit is jou geleentheid om vrae te vra oor jou siekte, beskikbare behandelings, hoe om die beste voor te berei voor swangerskap, wat om te verwag tydens en na swangerskap, en jou bekommernisse te bespreek.

Sommige medikasie moet maande voor bevrugting gestaak word, ander kan veilig geneem word dwarsdeur swangerskap en daarna. Dit is belangrik dat jy vra of jy jou behandelingsplan dienooreenkomstig moet aanpas.

Neem jou lys van medikasie saam met jou. Vra of jou huidige behandeling moet verander. Onthou dit is belangrik dat jou dokter die risiko's en voordele van die behandelingsplanne wat vir jou beskikbaar is, oorweeg. As jy swanger raak en jou psoriasie nie onder beheer is nie, kan jy aangeraai word om medikasie te neem wat risiko's vir die embrio kan inhou.

Vul die tabel hieronder saam met jou dokter in

Behandeling	Moet behandeling gestaak word?			
	NEE	Indien wel, wanneer?		
		VOOR swangerskap	NA swangerskap	WANNEER om weer te begin

Wat sal die volgende stappe wees?

Vra hoe jou behandeling dalk sal verander of nie, maak notas oor of en hoe dit jou psoriatiese siekte sal beïnvloed. Indien wel, sal dit moet verander, hoe gou sal jy veranderinge opmerk?

Watter toetse of siftingstoetse moet jy doen?

Toetse en siftingstoetse kan vir elke persoon verskil. Jou dokter kan jou help om die nodige toetse en assesserings te doen. Ideaal gesproke moet vroue ongeveer 3 maande voor swangerskap foliensuur begin inneem. Dit word ook aanbeveel om vitamien D of ander aanvullings te neem, maar die neem van 'n oormaat vitamien D kan fetale groei en ontwikkeling beïnvloed. Vra jou dokter wat jy moet doen en of jy enige veranderinge aan jou dieet moet maak. As jy enige toetse doen (byvoorbeeld bloedtoetse), vra wanneer jy die resultate kan verwag.



Bespreek wat jou ervaring tydens swangerskap mag wees.

Tydens swangerskap ervaar die meerderheid vroue 'n verbetering van hul simptome (55%), sommige sien geen veranderinge nie (21%) en ander ervaar verergering van simptome (24%). Postpartum-opvlammings word egter deur ongeveer 65% van die vroue ervaar.³ Bespreek enige bekommernisse en wat gedoen kan word om jou welstand tydens en na swangerskap te verbeter as jy slegter voel.

Vra jou dokter vir meer inligting oor die onderwerp, byvoorbeeld brosjures of webwerwe, wat jy kan gebruik om teen jou eie pas te lees. Kontak jou plaaslike psoriase-pasiëntorganisasie. Om jou ervarings te deel met ander wat ook deur dieselfde gaan, of wat lewenservaring het, kan vertroostend wees en jou meer op jou gemak laat voel.

Tydens swangerskap

Vir baie is dit gewoonlik 'n fantastiese tyd in die lewe van diegene wat beplan het om kinders te hê. Maar om met 'n chroniese siekte te leef, kan hierdie ervaring meer uitdagend maak. Praat met jou dokter, monitor jou simptome en rapporteer terug as jy enige veranderinge opmerk.

Vul die tabel hieronder in en bespreek dit met jou gesondheidsorgwerker. Tydens jou swangerskap kan jou gesondheidsorgwerker jou dermatoloog, vroedvrou of ander wees.

Vul die tabel hieronder in

	Eerste trimester	Tweede trimester	Derde trimester
Monitor hoe jy voel			
Skryf neer wat jou gesondheidsorgwerker aangeraai het, waarna om op te let en wat volgende gedoen moet word			



Derde trimester

Jy betree nou die laaste stadium van swangerskap. Voel jy gereed vir die bevalling?

Psoriatiese siekte verhoed selde 'n veilige bevalling, maar dit kan belangrik wees om simptome soos plaie in die genitale area/onderbuikarea of gewrigspyn te bespreek en wat gedoen kan word om dit te verminder.

Skryf enige bekommernisse of vrae wat u mag hê neer en bespreek dit met u dokter.

Bespreek pynbestuur en jou voorkeure vir geboorte met jou dokter.

Na swangerskap

Na die geboorte kan jy 'n mengsel van vreugde en twyfel ervaar met die komende uitdagings. Alhoewel dit 'n gelukkige tyd is om met jou pasgeborene te bind, kan jy veranderinge in jou vel- of gewrigsimptome opmerk, wat kan wissel as gevolg van hormonale veranderinge na die geboorte. Jy kan ook nageboortelike depressie ervaar, daarom is dit belangrik dat jy hulp soek by jou dokter, geestesgesondheidsdienste of ondersteuningsgroepe soos pasiëntorganisasies.

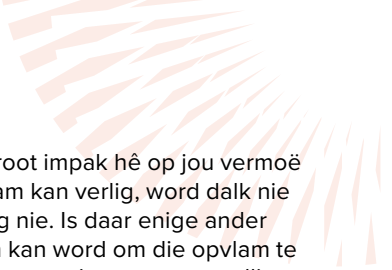
Ondersteuning van gesondheidsorgverskaffers kan help om beide die vreugdes en die probleme van hierdie stadium met selfvertroue te navigeer.

Ondersteuning van jou geboortemaat, familieleden of goeie vriende kan praktiese hulp bied met die versorging van die baba, kook, skoonmaak en ander roetinetake. Familie en vriende kan ook belangrike emosionele ondersteuning bied en help om medikasie en afsprake te bestuur. Diegene nader aan jou speel dikwels 'n belangrike rol om subtile veranderinge in jou algemene gesondheid, veral geestesgesondheid en welstand, raak te sien en kan jou help om daardie veranderinge met jou dokter te bespreek.

Bespreek met jou dokter watter medikasie veilig is om te neem terwyl jy borsvoed.
Wat is die plan as jy 'n opvlam ervaar?



Hou jou simptome dop en as jy opvlammings of verergering van jou siekte ervaar.



Psoriase-uitbarstings in die tepels kan byvoorbeeld 'n groot impak hê op jou vermoë om te borsvoed. Sommige topiese middels wat die opvlam kan verlig, word dalk nie aanbeveel as jy van plan is om voort te gaan met borsvoeding nie. Is daar enige ander behandelings wat jy kan probeer? Vra jou dokter wat gedoen kan word om die opvlam te bestuur. Soek voorgeboortelike/borsvoedingsklasse om ondersteuning en gerusstelling van gesondheidswerkers en ander nuwe ma's te soek.



Wees bewus van jou geesteswelstand en of jy genoeg slaap. Alhoewel daar verwag word dat jou slaaphoeveelheid en -kwaliteit met 'n pasgeborene sal verander, is dit belangrik om bewus te wees dat opvlammings kan voorkom as jy nie genoeg rus nie. Rapporteer veranderinge in slaap, pyn en moegheid en bespreek dit met jou dokter.

Praat oor langtermyn gesondheid en gesinsbeplanning. Wil jy meer kinders hê? Hoe gou? Het jy hulp nodig met voeding en fisieke aktiwiteitsadvies?



Om 'n nuwe baba te verwelkom is 'n wonderlike en transformerende oomblik, en hoewel psoriatiese siekte ekstra oorwegings kan meebring, moet dit nie die geluk van ouerskap oorskadu nie. Met deernisvolle sorg en die regte inligting en leiding kan jy gerusgestel en ondersteun voel deur elke stadium van hierdie reis. Onthou, jy is nie alleen nie!

Ons hoop dat hierdie kontrolelys as 'n gids dien om jou te help om deur die verskillende stadiums van moederskap te navigeer, sodat jy kan fokus op wat die belangrikste is, naamlik om jou reis saam met jou kleinding te koester.

Verwysings

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)

IFPA glo sterk dat die beste manier om inligting en verdere hulpbronne te vind, is om met 'n pasiëntvereniging in verbinding te tree.

Ons prioriteit is om IFPA se globale lede regoor die wêreld te verbind. Besoek IFPA se ledebladsy vir 'n lys van lidverenigings: ifpa-psy.com

Ons moedig u aan om plaaslike verenigings te kontak vir ondersteuning in die lewe met psoriatische siekte – IFPA beklemtoon steeds die belangrikheid van die pasiënt-verskaffer-verhouding wanneer enige behandelingsbesluite geneem word en dat die pasiënt in die middel van besluitnemingprosesse moet bly. Die besluit om tussen behandelings oor te skakel, moet op 'n individuele basis geneem word en slegs met die volle, ingeligte toestemming van beide pasiënt en verskaffer.

IFPA

IFPA is 'n nuwingsgewende organisasie wat nasionale en streeksverenigings van regoor die wêreld verenig.

By IFPA stel ons 'n wêreld voor sonder lyding as gevolg van psoriatische siektes. Om dit te bereik, fokus ons op die bemagtiging van ons lede, die verbetering van lewensomstandighede vir mense wat met psoriatische siektes leef en die verhoging van bewustheid.

Vind meer uit oor Wêreld Psoriasis Dag, 'n IFPA-bevorderde jaarlikse voorspraakveldtog waar lede en ondersteuners aktiwiteite organiseer om bewustheid oor psoriasis en psoriatische artritis te verhoog.

Besoek: ifpa-psy.com



www.ifpa-psy.com

| info@ifpa-psy.com