

## INFÖR DITT LÄKARBESÖK

Fundera över nedanstående frågor! Svaren kommer göra det lättare för din läkare att ställa rätt diagnos och därefter kunna välja en behandling som passar just dig.



### Vilka symtom upplever du?

Rodnad, utslag, ögonbesvär eller har du även fysiska symtom så som sveda, smärta och irritation? Din läkare kan avgöra om dina symtom är orsakade av rosacea och då rosacea tenderer att förvärras över tid är rätt diagnos av stor vikt. Rosaceasyntom är individuella och varierar från person till person. Läkarens roll är att skraddarsy en behandling så att den passar just dig. Det finns olika sorters behandling för olika symtom.

### Vad har du gjort hittills för att hantera dina symtom?

Rosacea upplevs olika från individ till individ vilket komplicerar behandlingen och gör att en del blir hjälpta fort medan andra får kämpa längre, kanske till och med använda flera preparat eller testa olika behandlingar för att hitta vad som passar. Var noga med att diskutera detta med din läkare och boka gärna in ett återbesök längre fram för att utvärdera din behandling. Rosacea är en kronisk sjukdom och även om det oftast går att behandla dina symtom är det såklart också viktigt att förstå vad som triggat en försämring hos just dig. Exempel på vanliga triggerfaktorer är solexponering, temperatur och väder, alkohol, viss mat och hudvårdsprodukter.

### Vad vill du uppnå med din behandling? Sätt upp ett behandlingsmål!

Din läkare finns där för dig och det viktigaste är att ni har samma förväntningar på vad ni vill uppnå med din rosaceabehandling. Din uppgift är därför att på ett konkret sätt förklara för din läkare hur du upplever din åkomma, hur den påverkar ditt liv och vad du vill uppnå med behandlingen; med andra ord hur du vill kunna må. Med dagens behandlingar finns möjligheten att du ska bli helt symtomfri! Målsättningen är att du ska ha så bra kontroll över din rosacea som möjligt genom att lära känna den bra och veta hur du ska hantera situationen när du känner att symtomen kommer tillbaks.

Det som visats i kliniska studier är att om rosacea behandlas tills huden är helt symtomfri (inga utslag) finns större möjlighet att uppleva en längre period utan symtom och alltså längre behandlingsfri tid. Detta i jämförelse med om rosacea bara behandlas tills huden är nästan symtomfri.

### Hur påverkar dina besvär ditt liv?

Det är viktigt att din läkare förstår hur du upplever hur det är att leva med rosacea. I en stor, nyligen genomförd undersökning beskriver 1 av 3 personer att rosacea hade en "väldigt stor påverkan" eller "extremt stor påverkan" på deras liv. I samma rapport rapporterades att 86% av personerna gör förändringar i sitt beteende för att kontrollera sina symtom och 1 av 5 gör stora förändringar i sitt dagliga liv (undviker sociala kontakter, underhållning och aktiviteter med vänner). Vilka livsstilsförändringar har du gjort på grund av din rosacea?