

## Γιατί να χρησιμοποιήσετε το ερωτηματολόγιο

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας στον ιατρό, μπορεί να αισθάνεστε ότι η συνεδρία ήταν πολύ σύντομη και δεν έχετε αρκετό χρόνο για να περιγράψετε όλους τους διαφορετικούς τρόπους, με τους οποίους η Ατοπική Δερματίτιδα επηρεάζει τη ζωή σας.

Αυτό το ερωτηματολόγιο έχει δημιουργηθεί για να υποστηρίξει τις συζητήσεις σας με τον ιατρό, προκειμένου να μπορέσετε να βελτιώσετε τους τομείς της ζωής σας που επηρεάζονται περισσότερο από τη νόσο.

Συζητώντας τους τρόπους με τους οποίους η Ατοπική Δερματίτιδα δε σας αφήνει να πετύχετε τους στόχους σας - μικρούς ή μεγάλους, μπορεί να βοηθήσετε τον ιατρό σας να κατανοήσει τις επιπτώσεις της νόσου πέρα από τα ορατά συμπτώματα.

## Το ερωτηματολόγιο

Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορεί να σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για την επόμενη επίσκεψή σας στον ιατρό. Οι ερωτήσεις έχουν αναπτυχθεί σε συνεργασία με συλλόγους ασθενών και ειδικούς για να υποστηρίξουν τις συζητήσεις με τον ιατρό για τους στόχους σας.

Καταγράψτε τις απαντήσεις σας για να τις έχετε μαζί σας στην επόμενη επίσκεψη.



**Ερ 1.** Ο κνησμός ή ο πόνος που προκαλεί η Ατοπική Δερματίτιδα σας δυσκολεύουν στις **καθημερινές σας δραστηριότητες**; **Κυκλώστε την απάντησή σας**

Ναι Όχι Μερικές φορές

**Ερ 2.** Η Ατοπική Δερματίτιδα επηρεάζει τον **ύπνο** σας; **Κυκλώστε την απάντησή σας**

Ναι Όχι Μερικές φορές

**Ερ 3.** Αισθάνεστε ότι έχετε την Ατοπική Δερματίτιδα **υπό έλεγχο**; **Κυκλώστε την απάντησή σας**

Ναι Όχι Μερικές φορές

**Ερ 4.** Τι θα θέλατε να **μάθετε** για τη νόσο σας; **Σημειώστε τις απαντήσεις που ισχύουν ή προτείνετε άλλα θέματα**

Πώς να παρακολουθώ και να έχω υπό έλεγχο τα συμπτώματά μου;

Πώς να αξιοποιήσω στο έπακρο την επίσκεψή μου στον ιατρό;

Να καταλάβω περισσότερο τις επιλογές που έχω για τη φροντίδα και τη θεραπεία της νόσου μου.

Πώς να αντιμετωπίσω τα αρνητικά συναισθήματα;

Πού θα βρω πρακτικές συμβουλές και υποστήριξη;

Άλλο \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**#HIGHERGOALS**

**Ερ 5.** Ποιους τομείς της ζωής σας θεωρείτε πιο δύσκολο να διαχειριστείτε λόγω της Ατοπικής Δερματίτιδας; Σημειώστε τις απαντήσεις που ισχύουν ή προτείνετε άλλες

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Την καριέρα μου          | <input type="checkbox"/> Τη σχέση μου          |
| <input type="checkbox"/> Την οικογενειακή μου ζωή | <input type="checkbox"/> Την κοινωνική μου ζωή |
| <input type="checkbox"/> Την ψυχική μου υγεία     | <input type="checkbox"/> Άλλο _____            |
| <input type="checkbox"/> Τη σωματική μου υγεία    | _____  |
|   | _____  |

**Ερ 6.** Περιγράψτε με δικά σας λόγια γιατί η Ατοπική Δερματίτιδα σας δυσκολεύει να διαχειριστείτε τους παραπάνω τομείς;

---

---

---

**Ερ 7.** Σχετικά με τη διαχείριση της Ατοπικής Δερματίτιδας, τι θα σας βοηθούσε να αισθάνεστε ότι έχετε υπό έλεγχο τη νόσο; Σημειώστε τις απαντήσεις που ισχύουν ή προτείνετε άλλες

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Να παρακολουθώ τα συμπτώματά μου σε τακτική βάση            | <input type="checkbox"/> Να σχεδιάσω το δικό μου πλάνο φροντίδας, με υποστήριξη από επαγγελματίες |
| <input type="checkbox"/> Να συζητήσω με τον ιατρό τις επιπτώσεις των συμπτωμάτων μου | <input type="checkbox"/> Επικοινωνία με άλλους ασθενείς για υποστήριξη                            |
| <input type="checkbox"/> Άλλο _____  |   |
| _____  |   |

## Φύλλο εργασίας

Μπορείτε να συμπληρώσετε αυτό το απλό φύλλο εργασίας με τον ιατρό σας κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας. Ο ιατρός σας μπορεί να σας δώσει σημαντικές συμβουλές για το πώς να θέσετε στόχους που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την Ατοπική Δερματίτιδα.

**Ο στόχος μου**

Ημερομηνία έναρξης του στόχου

Βήματα για να επιτύχω τον στόχο μου

1	4
2	5
3	

Θα ξέρω ότι πέτυχα τον στόχο μου γιατί

Δύο πράγματα που θα με βοηθήσουν να επιτύχω τον στόχο μου

1
2

Ημερομηνία αξιολόγησης του στόχου