

Ghid de discuție cu medicul

Pentru adulții care trăiesc cu dermatită atopică

# ACUM MAI STĂM DE VORBĂ!



Spune 

## CUPRINS

- Pagina 4** Despre acest ghid
- Pagina 6** Înțelegerea dermatitei atopice
- Pagina 7** Recunoașterea adevăratei poveri
- Pagina 8** Ce pierzi?
- Pagina 10** Evaluarea impactului
- Pagina 12** Ce să îți întrebi medicul?
- Pagina 13** Cum să profiți la maxim de consultația ta?



# AI PUTEREA DE A SPUNE DA

**ȘI DE A SCHIMBA MODUL ÎN CARE ÎȚI  
GESTIONEZI DERMATITA ATOPICĂ**

**Acest ghid este aici pentru a te ajuta.**

Cu acest ghid de discuție, vei învăța mai multe despre dermatita atopică (DA), un tip de eczemă, și adevăratul impact pe care îl poate avea asupra vieții tale. Totodată, vei găsi noi modalități de a profita la maxim de fiecare consultație cu medicul tău dermatolog. Acum că opțiunile de tratament se schimbă, dermatologul tău are mai multe instrumente și informații pentru a te ajuta să gestionezi mai bine DA pe termen lung.

**Închipuie-ți viața cu mai puține limitări din cauza DA. Lucrând cu dermatologul tău, ai putea face din asta o realitate.**

# ÎNȚELEGEREA DERMATITEI ATOPICE

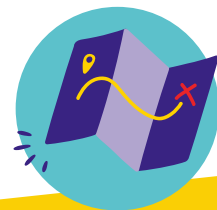
Este posibil să fi făcut schimbări în viața ta pentru a evita episoadele de exacerbare. Fie că este vorba de găsierea și evitarea declanșatorilor sau de schimbarea îmbrăcămînții și chiar a dietei. Dar dermatita atopică este mult mai mult decât modul în care îți trăiești viața.

Pentru a te simți încrezător și înțeles în discuțiile cu dermatologul tău, este util să înțelegi modul în care funcționează afecțiunea ta. Hai să analizăm știința din spatele ei.



## În interiorul corpului

Sistemul imunitar joacă un rol important în dermatita atopică, iar dezechilibrul din interiorul acestuia cauzează o inflamație persistentă în tot corpul.<sup>1</sup> Asta înseamnă că, deși pielea ta pare curată, există în continuare inflamație sub suprafața pielii.<sup>1,2</sup> Acest lucru poate să nu fie evident întotdeauna, deci chiar dacă ai o zi, o săptămână sau o lună bună cu DA, aceasta poate fi prezentă chiar și atunci când nu o vezi.



## Ce înseamnă asta pentru tine?

Vestea bună este că lucrurile evoluează. Noi opțiuni de tratament devin disponibile pentru dermatita atopică, cu rezultate demonstrate în îmbunătățirea calității vieții celor care trăiesc cu DA. În plus, acum înțelegem mai mult despre cauzele care stau la baza dermatitei atopice. Împreună cu dermatologul tău, poți obține controlul pe termen lung pe care îl meriți.



## În afara corpului

Factorii de mediu joacă, de asemenea, un rol în modul în care dermatita atopică îți afectează viața.<sup>1,3,4</sup> Deși în cazul fiecărei persoane aceștia acționează diferit, probabil ai încercat mai multe modalități de a controla mediul înconjurător pentru a-ți ameliora simptomele DA, cum ar fi evitarea parfumurilor, a anumitor țesături sau chiar evitarea băilor fierbinți. În timp ce evitarea anumitor declanșatori poate fi utilă, schimbarea stilului tău de viață nu abordează pe deplin cauzele care stau la baza DA și nu te va ajuta neapărat să găsești un control pe termen lung.<sup>1,3</sup>



**CÂND SCHIMBI  
MODUL ÎN CARE  
ÎȚI ÎNȚELEGI  
AFECTIUNEA, POTI  
SCHIMBA MODUL  
ÎN CARE VORBEȘTI  
DESPRE EA**

# RECUNOAȘTEREA ADEVĂRATEI POVERI

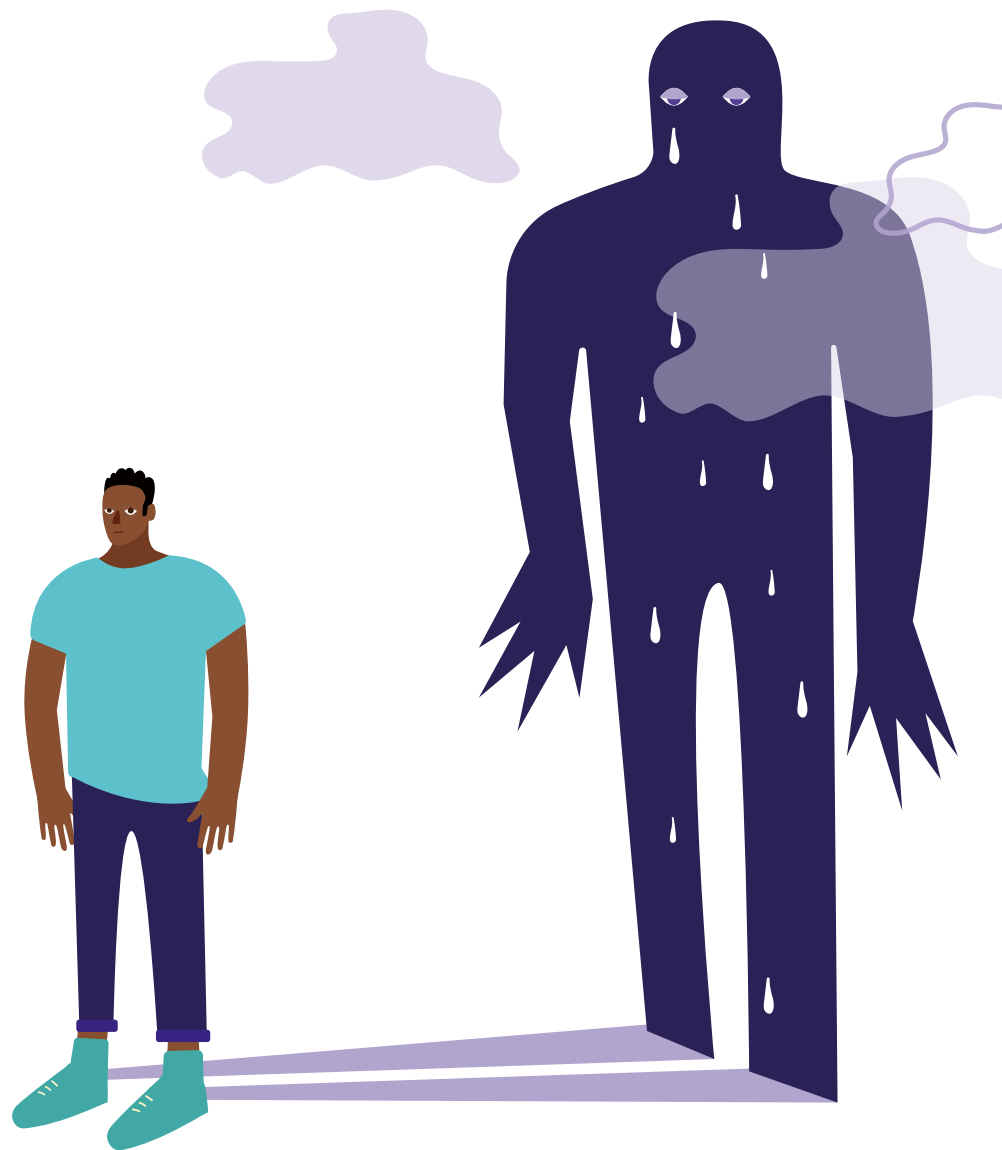
După ce trăiești cu dermatită atopică atât de mult timp, te poți obișnui cu povara acesteia. Medicul tău poate să nu-și dea seama cum starea ta de sănătate îți afectează viața, începând de la activitățile zilnice până la implicațiile mai profunde.

Dacă nu vorbești despre întreaga povară a dermatitei atopice, medicul tău de familie poate să nu recunoască nevoia de a te trimite la un medic dermatolog, care te poate ajuta să scapi de această afecțiune.

## **Dar cum poți ști dacă dermatita ta atopică nu este controlată? <sup>5</sup>**

*Iată lucrurile la care trebuie să fii atent:*

- ▶ Tratamentul tău nu pare să îți reducă iritarea pielii sau mâncărimea
- ▶ Erupecțiile pot fi mai frecvente, cu intervalele de timp în care pielea ta se simte „bine” mai reduse.



# CE PIERZI DIN CAUZA ACESTEI AFECTIUNI?

Deși unele semne și simptome ale dermatitei atopice pot fi greu de ignorat, cum ar fi pielea uscată și roșie sau mâncărimea, s-ar putea ca alte efecte să treacă neobservate de tine și de medicul tău.<sup>1</sup>

**Unele lucruri pe care le poți pierde dacă dermatita ta atopică nu este controlată:**<sup>6</sup>



Un somn odihnitor



Exercițiile fizice



Întâlnirile spontane cu prietenii



Să porți orice îți dorești



Să te simți încrezător și mulțumit în propria ta piele



Să trăiești liber, fără să-ți planifici viața în funcție de dermatita atopică

**Sunt lucruri simple, dar meriți să te bucuri de ele.**

Meriți o viață mai puțin limitată de DA. Este posibil ca medicul tău să nu realizeze întregul impact pe care dermatita atopică îl are asupra vieții tale, dar dacă discuți cu acesta în detaliu despre povara reală a DA, te poate ajuta să-ți atingi obiectivele.



# MONITORIZAREA IMPACTULUI

Monitorizarea DA poate debloca noi posibilități. Oferindu-i medicului tău o imagine mai clară asupra afecțiunii tale, puteți lucra împreună pentru a găsi opțiunea de tratament potrivită pentru tine. Am compilat **două instrumente și trucuri simple și eficiente** astfel încât să-ți fie mai ușor ca oricând să-ți monitorizezi dermatita atopică.



1.



## Instrumentul de control al dermatitei atopice (ADCT): Cât de bine îți controlezi DA?

ADCT este un chestionar scurt care măsoară severitatea simptomelor DA, inclusiv impactul pe care îl are asupra somnului și stării de spirit.

- ▶ 6 întrebări simple și rapide
- ▶ Ajută dermatologul să înțeleagă cât de bine îți controlezi DA
- ▶ Vei avea o mai bună înțelegere asupra aspectelor vieții tale care sunt cel mai puternic afectate de DA

După finalizarea chestionarului vei primi un scor total, care este folosit de dermatolog pentru a-ți putea personaliza tratamentul.

**Accesează instrumentul ADCT din secțiunea dedicată campaniei Spune DA, de pe copac.ro pentru a face testul înaintea următoarei tale programări, astfel încât să poți împărtăși rezultatul cu dermatologul tău.**

2.



## Jurnal: Monitorizează-ți DA în felul tău

Păstrarea unui jurnal poate fi o modalitate excelentă de a ține evidența DA.

- ▶ Scrie orice vrei, oricând vrei
- ▶ Excelent pentru a nota gânduri și întrebări rapide
- ▶ Un mod simplu de a îți păstra toate notițele într-un singur loc

Poate fi o idee bună să scrii despre cum te simți, atât fizic, cât și mental, despre cum decurge tratamentul și despre orice gânduri sau întrebări le-ai putea avea pentru medicul tău.

A avea un mic carnețel la îndemână ar putea îmbunătăți cu adevărat modul în care privești, discuți și înțelegi DA.



### Sfatul nostru pentru jurnal:

Notează exact cum te simți în momentul respectiv și împărtășește-ți sentimentele, sincer, cu medicul.



# ACUM ESTE MOMENTUL SĂ **OBTII** CONTROLUL PE TERMEN LUNG.



# CE SĂ ÎȚI ÎNTREBI MEDICUL

Nicio întrebare nu este absurdă în timpul consultației tale. Medicul este acolo să te ajute, așa că profită din plin de timpul petrecut împreună, fiind complet deschis față de acesta.

Iată câteva tipuri de întrebări pe care le-ai putea adresa, astfel încât medicul să te poată ajuta să îți atingi obiectivele:



**Îmi puteți spune mai multe despre cauza care stă la baza DA și cum o pot gestiona?**



**Continui să am exacerbări, există vreun mod în care le putem preveni pe termen lung?**

Nu îți fie teamă să întrebi medicul despre diferite planuri de tratament, ajută să știi ce opțiuni există.



**Ce pot face pentru ca somnul să nu îmi mai fie perturbat de DA?**



**Trebuie să consult un dermatolog?**

Dacă ai consultat doar medicul de familie pentru DA sau nu ai consultat un dermatolog de ceva timp, solicitarea unei trimeri ar putea fi un prim pas în drumul tău spre eliberarea de o dermatită atopică necontrolată.



Să nu îți fie niciodată teamă să pui o întrebare, aceasta te poate ajuta să obții controlul DA pe termen lung

# CUM SĂ PROFIȚI LA MAXIM DE CONSULTAȚIA TA

Deci, ai aflat mai multe despre afecțiunea ta, ai reflectat asupra poverii DA și ai început să îți monitorizezi afecțiunea într-un mod care ți se potrivește. Ce urmează acum? Chiar dacă ești înarmat cu instrumentele potrivite, dermatologul tău este cel mai în măsură să te ajute să obții un control pe termen lung.

Pentru a profita la maxim de timpul petrecut cu acesta, am adăugat o **listă cu puncte importante** de reținut pentru consultația ta

- Stabilește-ți un obiectiv pentru consultație**
- Împărtășește notițele**  
Fie că este vorba de răspunsurile tale la chestionarul ADCT sau de note din jurnalul tău. Acestea vor fi o sursă utilă de întrebări și vor oferi dermatologului tău o imagine clară despre modul în care DA îți afectează calitatea vieții.
- Prezintă fotografii**  
Prezintă dovezi fotografice despre modul în care DA a evoluat de la ultima consultație. Este posibil să nu ai un episod de exacerbare când te întâlnești cu dermatologul tău, astfel că este util să-i arăți imaginea completă a evoluției pielii tale de-a lungul timpului.
- Cunoaște-ți tratamentul**  
Citește ghidul nostru de tratament pentru a afla mai multe despre modul în care acționează tratamentul tău. Asta te va ajuta să începi mai bine discuția cu medicul dermatolog.



## Fii deschis, fii curios

Da-ți voie să discuți deschis despre DA, să analizezi mai atent modurile în care te afectează, să reflectezi asupra vieții tale cu DA. Cu abordarea corectă, poți SPUNE DA.

# SPUNE DA. COLABOREAZĂ CU DERMATOLOGUL TĂU PENTRU A SCHIMBA MODUL ÎN CARE DA ÎȚI AFECTEAZĂ VIAȚA.

Acum este momentul să te simți încrezător în timpul consultației, să fii informat despre DA și să ai speranțe pentru viitorul tău.

Pentru mai multe trucuri, instrumente și sfaturi utile, vizitează secțiunea dedicată campaniei Spune DA de pe [copac.ro](http://copac.ro)

## ADCT – Instrument de Control al Dermatitei Atopice



### Înțelegerea dermatitei tale atopice, prin utilizarea instrumentului ADCT

Dermatita atopică (DA) este o formă cronică de eczemă. Este o boală frecventă și tratabilă, dar nu este întotdeauna ușor de gestionat și îți poate afecta calitatea vieții în mai multe feluri.

Măsurarea controlului bolii în toate aspectele vieții care îți sunt afectate de DA – inclusiv semne vizibile pe piele, simptome cum ar fi mâncărimea și durerea sau calitatea vieții în general – îl poate ajuta pe medicul tău să monitorizeze răspunsul la tratament, să ghideze conversațiile despre îngrijirea optimă corespunzătoare pentru tine și să stabilească obiective de tratament care pot fi atinse.

Instrumentul de Control al Dermatitei Atopice (ADCT) este un instrument creat pentru a-i ajuta pe pacienți și pe medicii acestora să înțeleagă pe deplin DA și să acționeze eficient în gestionarea acesteia.

Pentru a putea evalua singur cât de bine îți controlezi DA, te rugăm să răspunzi la următoarele întrebări.

Răspunsurile tale îl vor ajuta pe medic să înțeleagă mai bine nevoile tale de tratament.

### Pașul 1: Răspunde la șase întrebări scurte despre DA

Te rugăm să completezi răspunsurile la întrebările de mai jos. Pentru a utiliza corect instrumentul ADCT, trebuie să răspunzi la toate cele șase întrebări.

### Instrumentul de Control al Dermatitei Atopice

Te rugăm să răspunzi la următoarele întrebări luând în considerare experiențele tale legate de eczemă, uneori denumită și „dermatită atopică”.

- În decursul ultimei săptămâni, cum ai evalua simptomele tale legate de eczemă (de exemplu, mâncărime, piele uscată, erupție pe piele)?  
 Niciunul     Ușoare     Moderate     Severe     Foarte severe
- În decursul ultimei săptămâni, în câte zile ai avut episoade intense de mâncărime din cauza eczemei?  
 Deloc     1-2 zile     3-4 zile     5-6 zile     În fiecare zi
- În decursul ultimei săptămâni, cât de deranjat(ă) ai fost de eczemă?  
 Deloc     Puțin     Moderat     Foarte mult     Extrem de mult
- În decursul ultimei săptămâni, în câte nopți ai avut dificultăți în a adormi sau a dormi, din cauza eczemei?  
 În nicio noapte     1-2 nopți     3-4 nopți     5-6 nopți     În fiecare noapte
- În decursul ultimei săptămâni, cât de mult ți-a afectat eczema activitățile zilnice?  
 Deloc     Puțin     Moderat     Mult     Extrem de mult
- În decursul ultimei săptămâni, cât de mult ți-a afectat eczema starea sufletească sau emoțiile?  
 Deloc     Puțin     Moderat     Mult     Extrem de mult

© Instrument de Control al Dermatitei Atopice\_Versiunea 1, 27 Noiembrie 2018 Sanofi și Regeneron Pharmaceuticals Inc. Toate drepturile rezervate. ADCT – România/română

Pentru a afla cum să îți calculezi scorul total ADCT, te rugăm să consulți informațiile de pe verso.

MAT-GLB-2105147 V1.0 Data aprobării noiembrie 2021

Instrumentul de Control al Dermatitei Atopice (ADCT) a fost creat pentru a facilita discuția dintre pacient și medic în ceea ce privește controlul dermatitei atopice. ADCT nu are rolul de a înlocui raționamentul medicului în ceea ce privește diagnosticul și tratamentul pacientului.

## Pasul 2: Calculează-ți scorul total ADCT

După ce ai răspuns la toate cele șase întrebări, utilizează tabelul ADCT de mai jos pentru a îți calcula scorul ADCT total.

- **Pentru fiecare întrebare, răspunsul tău primește un scor între 0 și 4 puncte.**  
Completează în căsuțele gri din coloana de pe partea dreaptă a tabelului ADCT de mai jos punctele pe care le-ai obținut la fiecare întrebare.
- **Suma punctelor corespunzătoare răspunsurilor tale la cele șase întrebări ale instrumentului ADCT reprezintă scorul tău total.**  
Calculează suma punctelor din căsuțele gri și notează-o în căsuța **mov** de jos. Scorul tău ADCT total va fi între 0 și 24.
- Notează data completării chestionarului în căsuța din stânga sus. Este posibil să dorești să specifice momentul în care ai completat chestionarul ADCT în discuția cu medicul tău despre DA.

Data de astăzi:						Notează punctele obținute la fiecare întrebare în căsuțele gri
1. În decursul ultimei săptămâni, cum ai evalua simptomele tale legate de eczemă?	(Niciunul) 0 puncte	(Ușoare) 1 punct	(Moderate) 2 puncte	(Severe) 3 puncte	(Foarte severe) 4 puncte	
2. În decursul ultimei săptămâni, în câte zile ai avut episoade intense de mâncărime din cauza eczemei?	(Deloc) 0 puncte	(1-2 zile) 1 punct	(3-4 zile) 2 puncte	(5-6 zile) 3 puncte	(În fiecare zi) 4 puncte	
3. În decursul ultimei săptămâni, cât de deranjat(ă) ai fost de eczemă?	(Deloc) 0 puncte	(Puțin) 1 punct	(Moderat) 2 puncte	(Foarte mult) 3 puncte	(Extrem de mult) 4 puncte	
4. În decursul ultimei săptămâni, în câte nopți ai avut dificultăți în a adormi sau a dormi din cauza eczemei?	(No nights) 0 puncte	(1-2 nopți) 1 punct	(3-4 nopți) 2 puncte	(5-6 nopți) 3 puncte	(În fiecare noapte) 4 puncte	
5. În decursul ultimei săptămâni, cât de mult ți-a afectat eczema activitățile zilnice?	(Deloc) 0 puncte	(Puțin) 1 punct	(Moderat) 2 puncte	(Mult) 3 puncte	(Extrem de mult) 4 puncte	
6. În decursul ultimei săptămâni, cât de mult ți-a afectat eczema starea sufletească sau emoțiile?	(Deloc) 0 puncte	(Puțin) 1 punct	(Moderat) 2 puncte	(Mult) 3 puncte	(Extrem de mult) 4 puncte	
Suma punctelor tale = <b>Scorul tău ADCT total:</b>						

## Pasul 3: Discută cu medicul tău despre modul în care DA îți afectează viața de zi cu zi

Este posibil ca DA să nu fie bine controlată dacă:

- **Scorul tău ADCT total este de cel puțin 7 puncte SAU**
- **Scorul tău ADCT total a crescut cu 5 puncte sau mai mult de la ultima utilizare a instrumentului ADCT**
- ✓ Dacă te temi că este posibil ca DA să nu fie bine controlată, trebuie să consulți medicul
- ✓ la cu tine chestionarul ADCT completat la următoarea consultație programată
- ✓ Discută cu medicul despre răspunsurile tale la întrebările ADCT și despre modul în care te afectează DA



## Referințe

1. Bieber T. *Ann Dermatol* 2010; 22:125–137.
2. Suárez-Fariñas M et al. *J Allergy Clin Immunol* 2011; 127:954–964.
3. Eyerich K, Eyerich S, and Biedermann T. *Trends Immunol* 2015; 36:788–801.
4. Kantor R and Silverberg JI. *Expert Rev Clin Immunol* 2017; 13:15–26.
5. Boguniewicz M et al. *J Allergy Clin Immunol Pract* 2017; 5:1519–1531.
6. Zuberbier T et al. *J Allergy Clin Immunol* 2006; 118:226–232.

© 2021 Sanofi și Regeneron Pharmaceuticals, Inc. Toate drepturile rezervate. MAT-RO-2300343-1.0-06/2023



**sanofi** **REGENERON**<sup>®</sup>