

La feuille de travail Mes objectifs de traitement

La création d'un plan pour la prise en charge du psoriasis doit comprendre des objectifs de traitement précis et l'élaboration d'une feuille de route pour savoir comment les atteindre. Cela vous permettra de déterminer quel type de traitement choisir, ou encore si votre schéma thérapeutique ne suffit plus à atteindre vos objectifs.

Pensez à l'approche « SMART » pour établir vos objectifs. Lorsque vous pensez à un objectif, assurez-vous qu'il répond aux critères énumérés ci-dessous et dont les initiales forment le mot « SMART ».

S pécifique
M esurable
A tteignable
R éaliste
T emporel

Collaborez avec votre professionnel de la santé pour vous permettre d'établir des objectifs de prise en charge. **Utilisez cette feuille de travail pour vous aider à rester organisé et concentré.** Nous en avons rempli un exemple pour vous ci-dessous.

Objectifs de traitement	Période de temps	Étapes pour atteindre ses objectifs
Porter un maillot de bain à la plage cet été	D'ici le 15 juillet (début des vacances)	<ol style="list-style-type: none">1. Voir le dermatologue et choisir avec lui un traitement approprié2. Suivre le schéma thérapeutique à la lettre3. En priorité, aller au yoga deux fois par semaine et méditer tous les jours; cela m'aidera à gérer mon stress qui, pour moi, est l'un des déclencheurs les plus importants4. Voir le dermatologue pour une visite de suivi



N'oubliez pas: le psoriasis peut évoluer avec le temps, ce qui signifie que votre traitement (et vos objectifs de traitement) pourrait également devoir changer. Assurez-vous de revoir régulièrement vos objectifs de traitement et de tenir votre dermatologue informé de l'état du psoriasis pour qu'il puisse vous prescrire le meilleur traitement qui fonctionne pour vous.