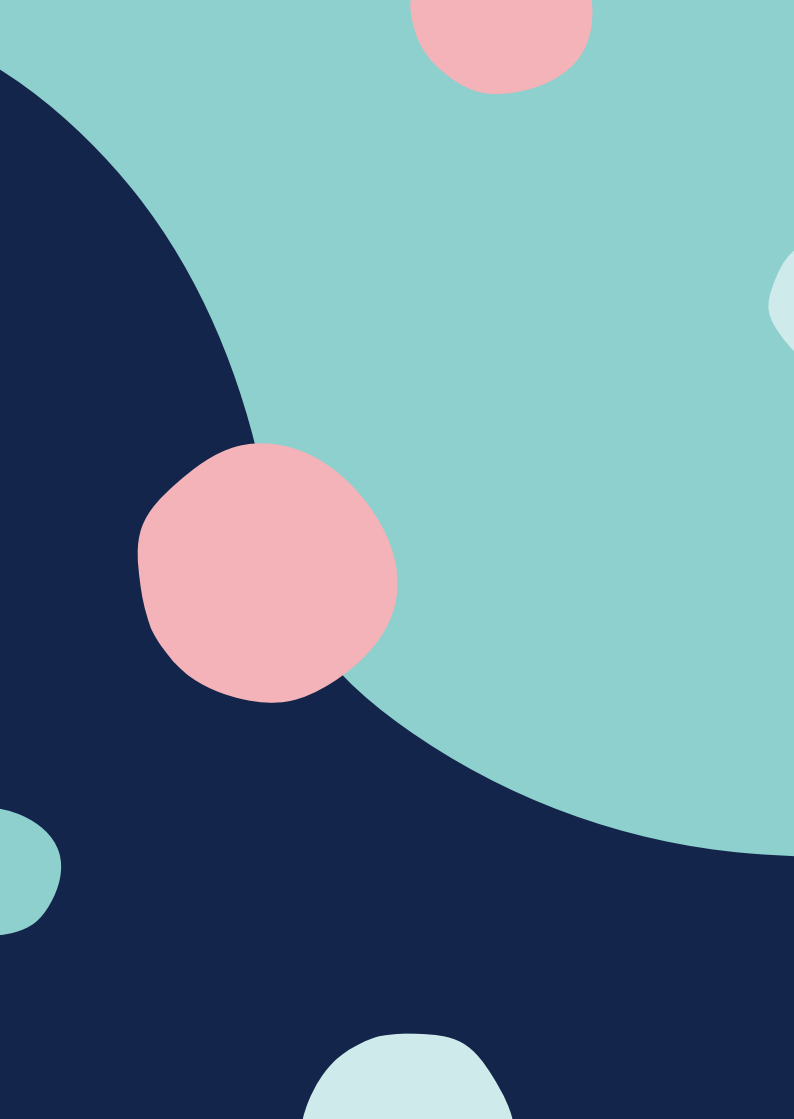


GUÍA PARA QUE PUEDas
MARCARTE **OBJETIVOS**

#GOALS





Cómo usar la herramienta para marcarte objetivos

Sabemos que cuando acudes a una visita médica o de enfermería, la consulta puede resultar demasiado corta y puedes sentir que no has tenido tiempo suficiente para comentar las diversas formas en las que la dermatitis atópica está afectando a tu vida.

Esta herramienta para marcar objetivos ha sido creada para que cuando acudas a una visita médica o de enfermería, puedas comunicar aquellas áreas de tu vida cotidiana que has identificado como las más afectadas por la dermatitis atópica.

Una conversación sobre cómo la dermatitis atópica te puede estar impidiendo alcanzar tus metas, sean grandes o pequeñas, puede ayudar a tu profesional sanitario a comprender mejor el impacto que tiene la enfermedad, más allá de las lesiones en la piel.



Preguntas para marcarte objetivos

Cuando vayas a acudir a tu próxima cita médica, hacerte ciertas preguntas puede ayudarte a preparar la consulta. Las siguientes preguntas han sido desarrolladas en colaboración con asociaciones de pacientes y expertos médicos para ayudarte a comentar tus objetivos con tu médico o enfermero.

**Anota tus respuestas
y llévalas a tu próxima
consulta.**



P1 ¿El dolor o el picor causado por la dermatitis atópica te dificulta llevar a cabo tus **actividades cotidianas**?

Rodea la respuesta

Sí

No

A veces

P2 ¿La dermatitis atópica te dificulta el **sueño**?

Rodea la respuesta

Sí

No

A veces

P3 ¿Sientes que tienes la dermatitis atópica **bajo control**?

Rodea la respuesta

Sí

No

A veces



P4 ¿Qué te gustaría **saber** sobre tu enfermedad?

Marca todas las respuestas que correspondan o proporciona tus propias respuestas

- Cómo puedo vigilar y controlar mis síntomas
- Cómo sacar el máximo partido a las consultas con mi médico
- Saber más sobre mis opciones de tratamiento y cuidados
- Cómo afrontar los sentimientos negativos
- Dónde puedo acudir para recibir apoyo y consejos prácticos
- Otros

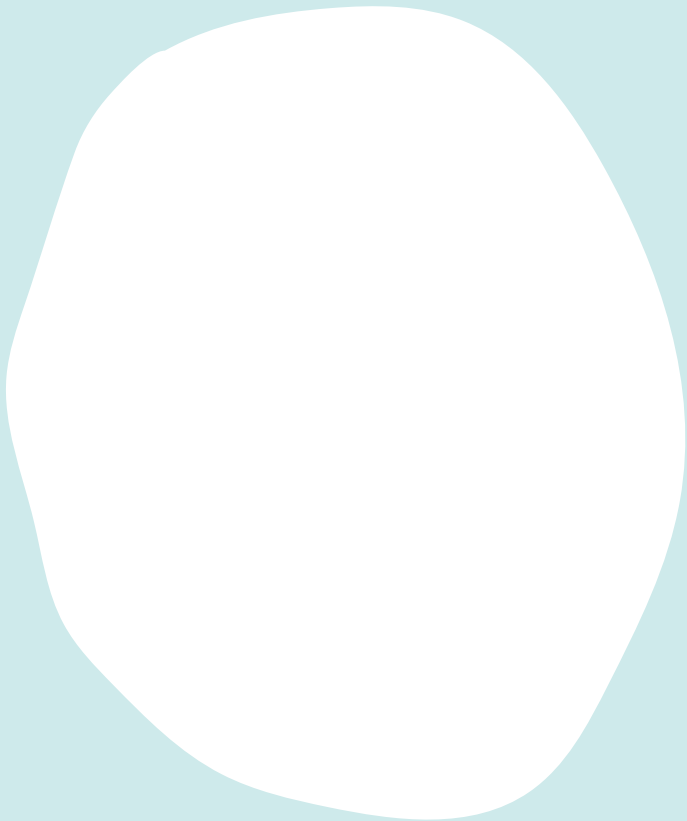
P5 ¿Qué aspectos de la vida te resultan más difíciles de controlar por la dermatitis atópica?

Marca todas las respuestas que correspondan o proporciona tus propias respuestas

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mi vida profesional | <input type="checkbox"/> Mi vida social |
| <input type="checkbox"/> Mi vida familiar | <input type="checkbox"/> Mi salud mental |
| <input type="checkbox"/> Mi relación de pareja | <input type="checkbox"/> Mi salud física |
| <input type="checkbox"/> Otros | |



P6 Describe con tus propias palabras algunos de los **motivos** por los que la dermatitis atópica dificulta el control de esos aspectos de tu vida.



P7 En relación con el **manejo** de la dermatitis atópica, ¿qué te ayudaría a sentir que controlas mejor este aspecto de tu vida? **Marca todas las respuestas que correspondan o proporciona tus propias respuestas**

- Un seguimiento periódico de los síntomas
- Hablar con mi médico sobre el impacto de los síntomas en mi vida
- Diseñar mi propio plan de autocuidados con la ayuda de los profesionales sanitarios
- Conocer a otros pacientes que me proporcionen apoyo
- Otros

Hoja para marcar objetivos

Rellena esta sencilla hoja junto con tu médico o enfermero durante la próxima consulta. Ellos pueden proporcionarte valiosos consejos sobre qué objetivos puedes marcarte y cómo gestionar tu dermatitis atópica.

CUÁNDO EMPIEZO

MI OBJETIVO

PASOS PARA ALCANZAR MI OBJETIVO

1

4

2

5

3

DOS COSAS QUE ME AYUDARÁN
A ALCANZAR MI OBJETIVO

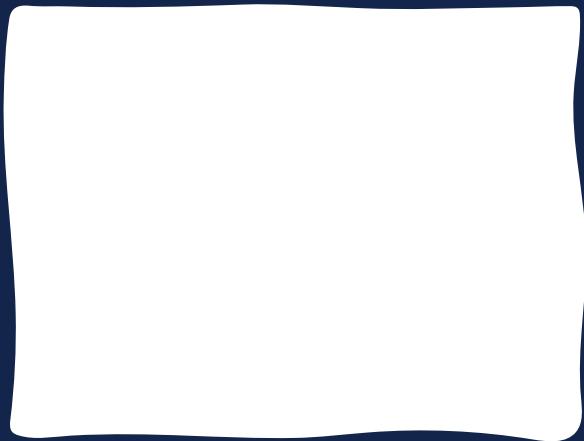
1

2

SABRÉ QUE HE ALCANZADO
MI OBJETIVO PORQUE:

FECHA DE REVISIÓN DEL OBJETIVO

NOTAS



Da el primer paso en
www.TuDermatitisAtopica.es

#GOALS

En Dermatitis Atópica,
márcate nuevos objetivos



#GOALS es una campaña creada y financiada por Eli Lilly and Company, en colaboración con grupos internacionales de pacientes y médicos expertos, que tiene como objetivo ayudar a las personas con dermatitis atópica

El contenido de este material es de carácter divulgativo y orientativo y no pretende sustituir al diagnóstico realizado por un profesional sanitario, al que puede consultar si tiene dudas respecto a este contenido y siempre antes de iniciar cualquier tratamiento o recibir consejo médico.

Lilly

Con la colaboración de
AADA
Asociación de Afectados por la Dermatitis Atópica