

VIVERE CON L'ARTRITE PSORIASICA

**SUPPORTO - STILE DI VITA -
CONSIGLI UTILI**



I contenuti di questo opuscolo
non sostituiscono il consiglio medico.

Se hai dubbi sulla tua salute,
consulta il tuo medico.



Inspired by **patients**.
Driven by **science**.



Inspired by **patients**.
Driven by **science**.

SALVE!

Sappiamo che l'artrite psoriasica può essere una condizione complessa con cui convivere. Spesso l'aspetto più difficile è il suo impatto non solo sulla salute fisica, ma anche sul benessere emotivo.

Sebbene sia importante capire quali sono i fattori scatenanti e i trattamenti disponibili per l'artrite psoriasica, è fondamentale anche sentirsi a proprio agio e sereni, nonché sapere dove trovare supporto.

Questo opuscolo ha lo scopo di darti gli strumenti di cui hai bisogno per vivere più serenamente la tua quotidianità.

I contenuti di questo opuscolo non sostituiscono il consiglio medico.
Se hai dubbi sulla tua salute, consulta il tuo medico.

L'IMPORTANZA DEL SUPPORTO

- 06 Benessere fisico e mentale
- 10 Trovare un supporto

SANE ABITUDINI

- 14 Una sana alimentazione
- 16 Praticare attività fisica
- 18 Gestire lo stress

CONSIGLI PRATICI

- 22 Consigli per tutti i giorni
- 24 Consigli di viaggio

CONCLUSIONI

- 28 Vivere con l'artrite psoriasica:
breve riassunto

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

- 30 Contatti utili
- 32 Glossario
- 34 Bibliografia
- 38 Rimaniamo in contatto!

L'IMPORTANZA DEL SUPPORTO

BENESSERE FISICO E MENTALE

Potresti incontrare delle difficoltà che compromettono il tuo benessere fisico e mentale

I sintomi dell'artrite psoriasica possono, comprensibilmente, avere un impatto significativo sul benessere fisico e mentale e sulla qualità di vita delle persone che ne soffrono. Poiché l'artrite psoriasica può interessare tutti in modo diverso, se si verifica una delle seguenti condizioni, è importante ricordare che **non sei solo/a**:

Difficoltà nelle attività quotidiane

Nel corso del tempo, il dolore e la rigidità articolare causati dall'artrite psoriasica possono portare a una riduzione della forza e della funzionalità.¹ Il dolore e la diminuzione della funzionalità rendono spesso difficili anche le piccole azioni di vita quotidiana, compromettendo la qualità di vita delle persone.^{2,3}

Difficoltà nei contesti sociali

L'artrite psoriasica può causare un aumento dei livelli di stress, ansia e depressione, soprattutto se la malattia è in forma grave.^{3,4} Di conseguenza, la maggior parte delle persone con artrite psoriasica afferma di avere una minore capacità di partecipare a eventi sociali.³

Inoltre, i sintomi cutanei della malattia, come la psoriasi, possono avere un impatto negativo sulla percezione della propria immagine personale, inducendo le persone a rinunciare alla propria vita sociale e a indossare particolari capi di abbigliamento che potrebbero mostrare le lesioni cutanee.^{5,6}



Affaticamento persistente e difficoltà a trovare sollievo attraverso il sonno

L'artrite psoriasica, causando dolore alle articolazioni e prurito, potrebbe ostacolare il processo di addormentamento e compromettere la qualità del sonno notturno.⁷

Da un'analisi condotta su oltre 30.000 persone con artrite psoriasica, è emerso che oltre 8 pazienti su 10 hanno riferito di avere difficoltà a dormire.⁴ Di conseguenza, i disturbi del sonno causati dalla combinazione di dolore, sintomi cutanei, ridotta capacità funzionale e ansia, contribuiscono a un aumento della spossatezza, aggravando ulteriormente la qualità di vita delle persone con artrite psoriasica.^{3,7}

BENESSERE FISICO E MENTALE

L'importanza di una rete di supporto

Ad oggi, si riconosce l'importanza di valutare non solo le manifestazioni fisiche della malattia, ma anche la qualità di vita, per comprendere appieno la gravità della condizione e il suo effettivo impatto sul benessere del paziente.

Se ritieni che l'artrite psoriasica abbia un forte impatto negativo sul tuo umore, chiedi subito aiuto.

Ricorda: il tuo benessere mentale è importante tanto quanto la tua salute fisica.





TROVARE UN SUPPORTO

I propri cari e le persone con esperienza simile

La comprensione e l'empatia che si possono ricevere parlando con altre persone anche loro interessate dall'artrite psoriasica aiutano a gestire l'impatto emotivo, a sentirsi rassicurati e meno soli.⁸ Anche i familiari e gli amici possono essere importanti fonti di sostegno, sia per sfogarsi nelle giornate difficili, sia per ricevere aiuto nelle commissioni quotidiane quando il dolore e la stanchezza si fanno sentire.⁸ È importante essere aperti e onesti con loro ed esprimersi con sincerità.

Condivisione della propria esperienza

Cercare supporto e condividere la propria esperienza con altre persone con l'artrite psoriasica aiuta a migliorare le proprie prospettive e le capacità di affrontare le sfide quotidiane.⁸ Per questa ragione, il supporto dei gruppi social e delle associazioni di pazienti può essere prezioso per confrontarsi su schemi mentali, sentimenti e comportamenti che possono contribuire ad affrontare la malattia o il disagio ad essa associato.⁸

Per ulteriori informazioni sui gruppi di supporto, consulta i "CONTATTI UTILI" a pagina 30 di questo opuscolo.

Ricordati che le informazioni e i consigli condivisi nei social forum potrebbero non essere scientificamente corretti. È quindi sempre consigliabile parlare con il proprio medico per ricevere indicazioni su come cercare il giusto supporto in questi gruppi.



Prendersi una pausa

“Prendersi cura di sé” può aiutare a ridurre l’ansia e lo stress.⁹ Ad esempio, il riposo è particolarmente importante durante gli episodi di riacutizzazione dei sintomi, affinché le articolazioni gonfie e infiammate non vengano sottoposte a stress.⁹ Tuttavia, l’esercizio fisico è importante per rinforzare i muscoli attorno alle articolazioni, così da limitare la pressione su di esse.⁹ Infatti, non solo l’esercizio può aiutare ad alleviare il dolore e la rigidità, ma può anche migliorare l’umore.⁹

Ecco alcuni suggerimenti:¹⁰

- Praticare yoga e meditazione per ridurre lo stress e migliorare la qualità del sonno
- Applicare cuscinetti riscaldanti per contrastare la rigidità mattutina
- Applicare impacchi freddi per ridurre il gonfiore

Prendersi del tempo per sé stessi è importante per scaricare la tensione e riprendere forze. Lo stress può innescare riacutizzazioni, quindi cogliere l’occasione per rilassarti e abbassare il tuo livelli di stress è molto importante.¹⁰





SANE ABITUDINI

SANE ABITUDINI

UNA SANA ALIMENTAZIONE

Prenditi cura del tuo corpo e il tuo corpo si prenderà cura di te

Sebbene non esista una dieta perfetta per gestire i sintomi dell'artrite psoriasica, ci sono una serie di modifiche alimentari che possono aiutare ad aumentare l'energia, mantenere il giusto peso, diminuire l'infiammazione e ridurre il rischio di sviluppare alcune condizioni come il diabete e le malattie cardiache.¹¹

Limitare il consumo di cibi che causano infiammazione

Poiché l'artrite psoriasica è una malattia infiammatoria, è consigliabile evitare i cibi che favoriscono l'infiammazione, contribuendo così a controllare i sintomi:^{11,12}

- Bevande zuccherate
- Cibi elaborati
- Carni rosse grasse
- Carboidrati raffinati (es. pane e riso bianco)



Tenere traccia dei fattori scatenanti

Alcuni alimenti possono scatenare la riacutizzazione dei sintomi.⁹ Pertanto, annotare ciò che si mangia può aiutare a identificare i cibi che favoriscono l'infiammazione.¹⁰

Mantenere il peso forma

I chili in eccesso possono avere un impatto maggiore sulle articolazioni e il grasso può causare il rilascio di sostanze che aumentano l'infiammazione.^{11,13} Inoltre, l'eccesso di peso può ridurre gli effetti di alcune terapie e, di conseguenza, può rendere più difficile controllare i sintomi dell'artrite psoriasica.^{11,13} Pertanto, la perdita di peso può favorire il successo delle terapie, migliorare lo stato di salute generale e persino aumentare la probabilità che l'artrite psoriasica vada in remissione (inattività di malattia).¹³

L'artrite psoriasica è anche associata ad un aumentato rischio di sviluppare altre malattie, come l'ipertensione, il diabete e le malattie cardiovascolari.^{3,13} Attenersi a una dieta sana e praticare attività fisica regolarmente può aiutare a ridurre questi rischi.^{3,13}



PRATICARE ATTIVITÀ FISICA

Trova l'attività più adatta a te

L'esercizio rafforza i muscoli, i legamenti e i tendini che circondano le articolazioni.¹⁴ Quindi, quando questi tessuti sono forti, proteggono l'articolazione e riducono la pressione su di essa.¹⁴ Pertanto, l'attività fisica aiuta a ridurre il dolore e ad aumentare l'ampiezza dei movimenti.¹⁴

Svolgere esercizio fisico è, inoltre, la raccomandazione iniziale per migliorare il benessere mentale.¹⁵ Se praticato all'aperto, offre ulteriori benefici dati dall'essere esposti alla luce del sole.¹⁵

È, però, fondamentale il consiglio del proprio medico prima di iniziare un programma di esercizi per evitare infortuni e per trovare un programma adatto al proprio livello di forma fisica e di energia.¹⁵ In ogni caso, camminare all'aperto per 15-30 minuti al giorno (o, inizialmente, anche meno) è un ottimo punto di partenza.¹⁵

È bene scegliere un'attività fisica che piaccia davvero: dalla corsa allo yoga e, magari, con un compagno o un team di allenamento che aiuta a rimanere motivati. Qualora non piacesse praticare attività fisica all'aperto, esistono diverse opzioni da svolgere a casa propria.

Ricorda: potrebbero sembrarti solo piccole conquiste, ma si tratta di fare ciò che ti fa stare bene, con costanza.

Vivere con l'artrite psoriasica può essere una vera e propria sfida.³ Le persone con artrite psoriasica prediligono attività come camminare, andare in bicicletta, nuotare, praticare yoga o tai chi. Un fisioterapista o un personal trainer può aiutarti a creare il percorso di esercizi più adatto a te.³





GESTIRE LO STRESS

Tenere lontano il circolo vizioso dello stress

L'artrite psoriasica può causare stress e, a sua volta, lo stress può peggiorare l'artrite psoriasica e l'affaticamento che spesso l'accompagna.¹⁵ Dolore costante, affaticamento e scarso riposo creano un circolo vizioso. Ogni sintomo peggiora gli altri e si aggiunge allo stress già esistente.¹⁶

La soluzione migliore è gestire lo stress prima che possa compromettere la gestione della malattia e la qualità della vita.¹⁶

Evitare gli eccessi

Lo stress è una presenza costante nella vita di tutti.¹⁶ È una malattia cronica come l'artrite psoriasica aumenta ulteriormente i livelli di stress.¹⁶

Evitare gli eccessi

Convivere con l'artrite psoriasica significa avere una buona giornata in cui ci si sente in grado di svolgere tutte le attività possibili. Il problema è che, quando ci si impegna troppo, si può effettivamente esagerare, il che causa ulteriore stress, dolore, gonfiore o altri sintomi. È buona norma trovare l'equilibrio tra il giusto e il sufficiente. È il modo per raggiungerlo è iniziare a dire "NO" un po' più spesso.¹⁷

Cercare supporto e accettare l'aiuto altrui

Ricevere sostegno emotivo da amici e familiari può essere d'aiuto nei momenti di stress e di crisi.¹⁸ Inoltre, rivolgersi a uno psicoterapeuta per ricevere supporto può essere di aiuto nel momento in cui lo stress inizia a pesare sulla vita quotidiana.¹⁶

Restare positivi

È stato dimostrato che l'ottimismo e i comportamenti messi in atto per fronteggiare le situazioni di stress (noti con il termine inglese di *coping*) moderano l'effetto dello stress sul sistema immunitario.¹⁸

Tenersi in movimento

L'esercizio fisico, come una semplice camminata, apporta benefici al corpo, agendo sulla respirazione e sulla tensione muscolare.¹⁸ Le attività fisiche che combinano movimento, respirazione profonda e concentrazione mentale, come lo yoga e il tai chi, possono contribuire a infondere calma.¹⁸

Praticare tecniche di rilassamento

Uno dei modi più efficaci per ridurre lo stress è quello di ricorrere ad attività o tecniche per creare una risposta di rilassamento nel corpo.¹⁸

Creare le buone premesse per un sonno ristoratore

Un buon sonno è incredibilmente importante: aiuta a sentirsi bene e a far funzionare correttamente corpo e mente.¹⁹ È stato dimostrato che la durata ottimale del sonno per le persone adulte è di 7-9 ore. Inoltre, limitare l'assunzione di caffeina e l'uso di dispositivi elettronici prima di andare a dormire può migliorare la durata e la qualità del sonno.¹⁹

Trovare un modo personale per scaricare lo stress

Sono diversi i modi e le tecniche per scaricare lo stress. Ogni singola persona può trovare quello più adatto a sé.²⁰

Per essere sereno, devi ascoltare te stesso. Cosa ti fa sentire stressato? Cosa ti aiuta a rilassarti? Cerca di essere aperto e onesto nella ricerca di queste risposte.





CONSIGLI PRATICI

CONSIGLI PER **TUTTI I GIORNI**

Piccoli cambiamenti fanno una grande differenza

Il dolore e il disagio associati all'artrite psoriasica possono mettere a dura prova la vita quotidiana delle persone che convivono con la malattia.²¹

Si possono, però, adottare dei piccoli accorgimenti o stratagemmi che consentono di agevolare lo svolgimento delle attività quotidiane, come ad esempio: ²¹

Riorganizzare l'ambiente domestico

- Disporre in luoghi facilmente accessibili gli utensili da cucina utilizzati più frequentemente
- Posizionare i piccoli elettrodomestici, come frullatori, apriscatole e robot da cucina sul piano di lavoro per rendere più agevole la preparazione
- Sostituire pentole e padelle pesanti con altre più leggere

Modificare gli oggetti per la casa

Il dolore alle mani è uno dei problemi più diffusi tra le persone con artrite psoriasica. Questo può rendere difficile avere una buona presa sugli oggetti. Alcuni suggerimenti per facilitarne l'uso possono essere:

- Avvolgere scope e manici con un panno morbido per facilitarne la presa
- Acquistare utensili leggeri e con manici e impugnature grandi

Parlare con il proprio datore di lavoro

Alcuni adattamenti sul posto di lavoro possono aiutare le persone con artrite psoriasica:

- Prendere in considerazione la possibilità di chiedere al proprio datore di lavoro o al rappresentante sindacale la possibilità di rendere l'ambiente più ergonomico

Indossare scarpe comode

Indossare scarpe comode è essenziale, poiché un modello sbagliato può causare danni alle articolazioni o peggiorarne il dolore. Pertanto, le scarpe ideali devono avere la pianta larga, oltre a un solido supporto dell'arco plantare e una buona ammortizzazione. È sconsigliato indossare tacchi alti e sandali senza supporto.

Chiedere aiuto

Mai spingersi oltre i propri limiti per l'imbarazzo legato alla malattia. È sempre opportuno chiedere aiuto e creare intorno a sé una rete di persone a supporto: può fare la differenza.

Spesso sono le piccole cose a fare una grande differenza. Prova a mettere in pratica questi suggerimenti e scopri nuovi modi per semplificarti la vita!



CONSIGLI DI VIAGGIO

Esplorare il mondo, ma in sicurezza

Con l'artrite psoriasica si può viaggiare.²²

I viaggi sono un'eccellente occasione per praticare esercizio

e attività per il corpo, la mente e il benessere generale.²²

Infatti, la maggior parte dei medici incoraggiano le persone con artrite psoriasica a compiere viaggi.²²

Ciò nonostante, le persone con artrite psoriasica temono i lunghi periodi di sedentarietà, il dolore e la rigidità che ne conseguono.²² Inoltre, il pensiero di trovarsi in posti nuovi, di incontrare ostacoli sconosciuti e sperimentare riacutizzazioni improvvise può essere motivo di preoccupazione.²²

Ci sono, però, degli accorgimenti da adottare che possono rendere un viaggio più semplice:²²

- Portare con sé la quantità di farmaci sufficiente per l'intera durata del viaggio, considerando anche la prescrizione di farmaci per eventuali episodi di riacutizzazione
- Conservare i farmaci nel bagaglio a mano per averli a disposizione in caso di smarrimento o ritardo nella consegna del bagaglio
- Munirsi delle copie di tutte le prescrizioni del proprio medico in caso di smarrimento accidentale dei farmaci
- Pianificare il proprio viaggio nelle fasce orarie e nei giorni meno affollati, così da potersi muovere più agevolmente
- Richiedere assistenza alla compagnia di viaggio per sé e per trasportare i bagagli
- Prenotare il posto più vicino al corridoio così da poter stare più comodi e favorire il movimento delle gambe

Discutendo con il tuo medico di tutte queste potenziali eventualità, potrai prepararti al meglio per il tuo viaggio e godertelo con più serenità!

In volo, potresti aver bisogno di prendere accordi speciali per conservare i farmaci alla giusta temperatura durante il viaggio. Questa procedura varia tra le compagnie aeree: assicurati di verificare i regolamenti prima del viaggio e contatta la tua compagnia aerea se necessario.







VIVERE CON L'ARTRITE PSORIASICA

BREVE RIASSUNTO



- 01** L'artrite psoriasica può avere un **impatto negativo** dal punto di vista **psicologico e sociale**.⁵
Se ritieni che abbia un forte impatto negativo sul tuo umore, chiedi subito aiuto.
- 02** Non aver paura di **chiedere aiuto**: condividere la tua esperienza con altre persone che, come te, convivono con l'artrite psoriasica può essere di conforto e d'aiuto.
- 03** **Prendere del tempo per te stesso** ogni giorno può aiutarti ad alleviare i sintomi e migliorare il tuo umore.⁹
- 04** **Un'alimentazione sana e un regolare esercizio fisico** possono aiutarti a evitare le riacutizzazioni e alleviare i sintomi.^{11,14}
- 05** Evitare del tutto lo stress non è possibile, ma è possibile **ridurne il potenziale impatto** con una buona pianificazione.¹⁶
- 06** Quando l'artrite psoriasica rende la vita quotidiana difficile, spesso sono **le piccole cose che aiutano a portare sollievo**.²¹
- 07** **Viaggiare può essere un ottimo modo per rilassarsi** fintanto che puoi viaggiare in sicurezza e attenerti al tuo piano terapeutico.²²

CONTATTI UTILI

Associazioni dei pazienti

ADIPSO

Associazione per la difesa degli psoriasici

www.adipso.org

ANMAR Onlus

Associazione Nazionale Malati Reumatici

www.anmar-italia.it

APIAFCO

Associazione Psoriasici Italiani Amici
della Fondazione Corazza

www.apiafco.org

APMARR

Associazione Nazionale Persone
con Malattie Reumatologiche e Rare

www.apmarr.it



GLOSSARIO



Psoriasi²³

Una malattia autoimmune che interessa principalmente la cute, causando una moltiplicazione delle cellule della pelle più veloce del normale. Si presenta come macchie rosse irregolari (placche) ricoperte di squame argentee, più comunemente su cuoio capelluto, gomiti, ginocchia e parte bassa della schiena. Tuttavia, può colpire qualsiasi parte del corpo.



Artrite psoriasica²⁴

Una condizione determinata da un'iperattività del sistema immunitario, che causa dolore e rigidità articolare, nonché una serie di sintomi in altre parti del corpo.



BIBLIOGRAFIA

1. Liphardt AM, Manger E, Liehr S, et al. Similar impact of psoriatic arthritis and rheumatoid arthritis on objective and subjective parameters of hand function. *ACR Open Rheumatol.* 2020;2(12):734-740.
2. Rosen CF, Mussani F, Chandran V, et al. Patients with psoriatic arthritis have worse quality of life than those with psoriasis alone. *Rheumatology (Oxford).* 2012;51(3):571-576.
3. PsA. Psoriatic Arthritis Prognosis and Quality of Life. 2020. Disponibile su: www.psoriatic-arthritis.com/clinical/prognosis. Ultimo accesso: Marzo 2023.
4. Zhao SS, Miller N, Harrison N, et al. Systematic review of mental health comorbidities in psoriatic arthritis. *Clin Rheumatol.* 2020;39(1):217-225.
5. Haugeberg G, Michelsen B, Kavanaugh A. Impact of skin, musculoskeletal and psychosocial aspects on quality of life in psoriatic arthritis patients: a cross-sectional study of outpatient clinic patients in the biologic treatment era. *RMD Open.* 2020;6(1):e001223.
6. Everyday Health. How Clothing Can Affect Your Psoriasis. 2020. Disponibile su: www.everydayhealth.com/psoriasis/livingwith/psoriasis-and-clothing. Ultimo accesso: Marzo 2023.
7. Arthritis Foundation. Psoriatic Arthritis and Sleep. 2022. Disponibile su: www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/managing-pain/fatigue-sleep/psoriatic-arthritis-and-sleep. Ultimo accesso: Marzo 2023.
8. Arthritis Foundation. Social Support for Psoriatic Arthritis. Disponibile su: www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/emotional-well-being/emotional-self-care/socialsupport-for-psoriatic-arthritis. Ultimo accesso: Marzo 2023.

9. Cleveland Clinic. Ways To Prevent Psoriatic Arthritis Flare-Ups. 2023. Disponibile su: <https://health.clevelandclinic.org/psoriatic-arthritis-flare-ups/>. Ultimo accesso: Marzo 2023.
10. Arthritis Foundation. Managing Psoriatic Arthritis Flares. Disponibile su: www.arthritis.org/diseases/more-about/managing-psoriatic-arthritis-flares. Ultimo accesso: Marzo 2023.
11. CreakyJoints. Psoriatic Arthritis Diet: How to Eat Healthier with Psoriatic Arthritis. 2021. Disponibile su: www.creakyjoints.org/about-arthritis/psoriatic-arthritis/psa-healthy-living/psoriaticarthritis-diet. Ultimo accesso: Marzo 2023.
12. RheumatoidArthritis. Psoriatic Arthritis: Which Foods are Triggers and Which are Suppressants? 2018. Disponibile su: www.rheumatoidarthritis.org/psoriatic-arthritis/diet. Ultimo accesso: Marzo 2023.
13. CreakyJoints. 11 Psoriatic Arthritis Complications You Need to Know About. Disponibile su: www.creakyjoints.org/about-arthritis/psoriatic-arthritis/psa-overview/psoriaticarthritis-complications. Ultimo accesso: Marzo 2023.
14. ArthritisFoundation. How Exercise Helps Your Joints. Disponibile su: <http://blog.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise-benefits-for-joints/>. Ultimo accesso: Marzo 2023.
15. CreakyJoints. Psoriatic Arthritis and Mental Health: The Link to Depression, Anxiety, Fatigue, and More. Disponibile su: <https://creakyjoints.org/about-arthritis/psoriatic-arthritis/psa-treatment/psoriatic-arthritis-mental-health/>. Ultimo accesso: Marzo 2023.
16. ArthritisFoundation. How Stress Affect Arthritis. Disponibile su: <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/emotional-well-being/stress-management/how-stress-affects-arthritis>. Ultimo accesso: Marzo 2023.

BIBLIOGRAFIA

17. HealthCentral. How to Set Healthy Boundaries with Psoriatic Arthritis. 2020 Disponibile su: <https://www.healthcentral.com/article/setting-limits-psoriatic-arthritis>.
Ultimo accesso: Marzo 2023.
18. PsA. Stress Management. 2022. Disponibile su: www.psoriaticarthritis.com/living-with-psa/stress-management.
Ultimo accesso: Marzo 2023.
19. HealthLine. 20 Simple Tips That Help You Fall Asleep Quickly. 2020. Disponibile su: <https://www.healthline.com/nutrition/ways-to-fall-asleep>. Ultimo accesso: Marzo 2023.
20. HealthCentral. Handling the Emotional Rollercoaster With Psoriasis That Becomes Psoriatic Arthritis. Disponibile su: <https://www.healthcentral.com/condition/psoriasis/handling-anxiety-of-your-future-with-psoriasis>.
Ultimo accesso: Marzo 2023.
21. HealthLine. 14 Everyday Tips to Make Life Easier with Psoriatic Arthritis. Disponibile su: <https://www.healthline.com/health/psoriatic-arthritis/everyday-tips-life-with-psa>.
Ultimo accesso: Marzo 2023.
22. EveryDayHealth. 10 Easy Travel Tips for People With Psoriatic Arthritis. Disponibile su: <https://www.everydayhealth.com/psoriatic-arthritis/easy-travel-tips/>.
Ultimo accesso: Marzo 2023.
23. NHS. Overview Psoriasis. Disponibile su: <https://www.nhs.uk/conditions/psoriasis/>. Ultimo accesso: Marzo 2023.
24. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Overview of Psoriatic Arthritis. Disponibile su: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/psoriatic-arthritis>.
Ultimo accesso: Marzo 2023.

RIMANIAMO IN **CONTATTO**

UCBCares® è un servizio creato per rispondere alle domande e fornire informazioni relative ai farmaci e ai servizi di UCB.

UCBCares®
About People

Telefono: (+39) 02 300 79 300

Numero Verde: 800 986 932

Email: UCBCares.it@ucb.com

Sito web: www.ucbcares.it



UCB non fornisce indicazioni di tipo medico o diagnostico. Se hai dubbi sulla tua salute, rivolgiti al tuo medico curante o al tuo farmacista.



Realizzato da:

 Inspired by **patients.**
Driven by **science.**

Con il patrocinio di:



