## Psoriasis (PsO) Progress Tracker Sheet

This is a conversation starter to be used when speaking to your doctor. It is **not a medically validated tool** and **does not take the place of a medical assessment**.

Beyond

Expectations

Little wins in psoriatic

disease start here

| How are you feeling today?  | Mon | Tue | Wed  | Thu | Fri | Sat | Sun |
|---|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| What's your mood like?  | ©≘⊗ | ©≘⊗ | ©≘⊗  | ©≘⊗ | ©≘⊗ | ©≘⊗ | ©≘⊗ |
| How painful are your<br>PsO symptoms?   | 008 | 008 | 0000 | 008 | 008 | 008 | 008 |
| What percentage of your<br>body surface covered with<br>PsO lesions? 1 hand = 1%' |     |     |      |     |     |     |     |
| Has your PsO stopped you doing anything today?                                    | YN  | Y N | YN   | Y N | Y N | Y N | YN  |
| Did you have trouble<br>sleeping last night<br>because of your PsO?               | YN  | Y N | YN   | YN  | Y N | Y N | YN  |
| Have you used any PsO treatment today?  | YN  | YN  | YN   | YN  | YN  | YN  | YN  |
| Have you felt any side<br>effects from your<br>treatment today?                   | YN  | YN  | YN   | YN  | YN  | YN  | YN  |
| If yes, what did<br>you experience?   |     |     |      |     |     |     |     |
| Have you taken any other medicine today?  | Y N | Y N | YN   | YN  | Y N | Y N | YN  |
| If yes, what have you taken?  |     |     |      |     |     |     |     |
| Have you noticed anything<br>that you think triggers<br>your PsO symptoms?        | Y N | YN  | Y N  | YN  | YN  | YN  | YN  |
| If yes, what do you<br>think it was?  |     |     |      |     |     |     |     |

## Johnson&Johnson

1. National Psoriasis Foundation. About Psoriasis. Available at: https://www.psoriasis.org/about-psoriasis. Accessed April 2025. EM-181034 | Date of Preparation: April 2025