VIRKER DIN BEHANDLING GODT NOK PÅ DIN HUD?

Mange mennesker med atopisk eksem kæmper med fysiske og psykiske lidelser. Mange er ikke i tilstrækkelig behandling. Denne guide skal med seks centrale spørgsmål hjælpe dig med at finde den behandler og behandlingsform, der kan hjælpe dig.

1 2 3

MILDT EKSEM

PRAKTISERENDE LÆGE

Trin 1: Undgå stress og udtrætning, og undgå blæst, kulde og tør luft.
Trin 2: Fede fugtighedscremer.
Trin 2: Milde steroidcremer.

Midlerne virker kun, hvis de bruges konsekvent hver dag i en periode. Hjælper det ikke, så bed om en henvisning til en dermatolog.

MODERAT TIL SVÆRT EKSEM

PRAKTISERENDE DERMATOLOG

Trin 1: Stærkere steroidcremer og evt. lysbehandling.
Trin 2: Systemisk behandling (tabletter) f.eks. i form af midlet azathioprin.
Trin 3: Det er også vigtigt at undgå stress etc. (se under 'Mildt eksem' trin 1).

Hvis du efter cirka 3 måneder stadig er generet af dit eksem og føler, at din livskvalitet, arbejdsevne eller studieevne er udfordret, så skal du bede om eventuelt at skifte behandling.

SVÆRT EKSEM

HOSPITAL

Trin 1: Justering og optimering af behandling med cremer og tabletter. Justering af livsstil og udsættelse for forhold, der forværrer eksemet. Diagnose af nye allergier herunder mod ingredienser i behandlingsmidler. Læring på eksemskole.

Trin 2: Biologisk behandling. Biologisk behandling af atopisk eksem er relevant for patienter med moderat til svært eksem, hvor anden behandling svigter. Biologisk behandling gives som indsprøjtning og foregår på de dermatologiske afdelinger på Bispebjerg, Gentofte, Roskilde, Odense og Aarhus Universitetshospital.

1 KENDER DU MÅLET MED DIN BEHANDLING?

hvor vil jeg hen med min hud?

☐ JA

Overvej, om du er tæt på eller langt fra målet. Følg din behandlingsplan, og gør det hver dag konsekvent. Er du langt fra målet, så tal med din læge eller dermatolog, om der er mulighed for en mere effektiv behandlingsform.

☐ NEJ

Gør dig klart, hvad du vil opnå med din behandling, og hvad gennemførelse af god behandling kræver af dig. Kan du ændre noget i dine omgivelser, f.eks. undgå forhold, der forværrer din atopi?
Kan du behandle dig bedre, mere konsekvent hver dag? Giver du nok tid til dig selv og til behandlingen? Søg evt. råd hos din læge eller dermatolog.

2 HVOR ALVORLIGT ER DIT EKSEM?

- ☐ MILDT EKSEM
- ☐ MODERAT EKSEM
- ☐ SVÆRT EKSEM
- ☐ DET VED JEG IKKE

Hvis du ikke kender sværhedsgraden af dit eksem, så bør du kontakte din læge eller dermatolog, og få din sygdom vurderet. Når du kender sværhedsgraden, kan du bedre selv vurdere, om du får den rette behandling og gør det rigtige.

3 HVILKEN BEHANDLING FÅR DU?

- ☐ FED FUGTIGHEDSCREME
- ☐ MILD STEROIDCREME
- ☐ STÆRK STEROIDCREME
- ☐ LYSBEHANDLING
- ☐ SYSTEMISK BEHANDLING I TABLETFORM
- ☐ BIOLOGISK BEHANDLING SOM INDSPRØJTNING
- ☐ ANDEN BEHANDLING

4 HVOR LANG TID HAR DU VÆRET I DIN NUVÆRENDE BEHANDLING?

- ☐ 0-3 MÅNEDER
- ☐ 3-6 MÅNEDER
- ☐ 6-12 MÅNEDER
- ☐ 1 ÅR ELLER MERE

5 HAR DU STADIG SYMPTOMER PÅ DIN SYGDOM?

F.eks. eksem, kløe, rødme, hævelse, revnet og/eller væskende hud eventuelt med infektion.

☐ JA

Hvis du har anvendt din nuværende behandling, som anvist af din læge, så bør dine symptomer være i ro efter cirka tre måneder. Hvis det ikke er tilfældet, så kontakt din læge eller dermatolog. Måske skal du skifte behandling eller måske henvises til anden behandler.

☐ NEJ

6 HAR DU SIDEN DIN SIDSTE SNAK MED LÆGEN OPLEVET, AT DIN SYGDOM VAR SKYLD I, AT…

- ☐ DU VAR MEGET KED AF DET?
- ☐ DU FØLTE ANGST?
- ☐ DU VAR STRESSET?
- ☐ DU VAR USÆDVANLIGT TRÆT?
- ☐ DIN NATTESØVN BLEV FORSTYRRET?
- ☐ DIT SEXLIV VAR PÅVIRKET?
- ☐ DU MÅTTE MELDE DIG SYG (FRA ARBEJDE ELLER STUDIE)?
- ☐ ANDET: _____

Atopisk eksem kan gå hårdt ud over følelseslivet, særligt hvis man ikke har sygdommen under kontrol. Fortæl din dermatolog, hvis du på grund af dit eksem er ked af det, har angst, depression eller har mistet motivationen til at være sammen med din familie og dine venner, gå på arbejde eller passe dit studie. Det er vigtigt, at I finder ud af, om der kan gøres mere for at optimere din behandling, så du kan leve det liv, du ønsker, på trods af dit eksem.

FEM RÅD DER KAN HJÆLPE DIG:

1
KEND DIN SVÆRHEDSGRAD

Har du mildt, moderat eller svært eksem?
Spørg din behandlende læge, hvis du ikke ved det.

2
FORTÆL DIN LÆGE/DERMATOLOG OM ALLE DINE SYMPTOMER

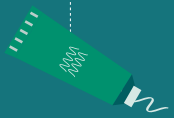
Også dine eventuelle psykiske og sociale udfordringer.
Du *er* ikke din sygdom. Du er et menneske *med* en sygdom.

3
KEND DIT BEHANDLINGSMÅL

Læg en plan med din læge om, hvor længe du skal være i en aktuel behandling, og hvilken effekt du kan forvente.

4
ANVEND DINE CREMER/MEDICIN KONSEKVENT OG SOM AFTALT

Sygdommen blusser lettere op, hvis du ikke følger din behandlingsplan nøje.
Din læge kan kun hjælpe dig, hvis I samarbejder og har en åben og ærlig dialog, hvor du siger nøjagtigt, hvordan du har det, og hvordan du føler det.
Fortæl din læge, hvis du har afveget fra behandlingsplanen, så en bedre eller mere realistisk plan kan findes.



5
KEND NÆSTE SKRIDT I DIN BEHANDLING

Sæt dig ind i, hvor du er henne på trappestigen af behandlinger.
Sæt dig ind i, hvornår du bør skifte behandling, hvis den hidtidige ikke virker.
Mærk selv, hvornår du har behov for at komme til en dermatolog.

Læs mere på Atopisk Eksem Forenings hjemmeside
Vi arbejder på at gøre livet bedre for mennesker med atopisk eksem.
Hjælp os med at hjælpe dig - meld dig ind!

AEF
Atopisk Eksem forening

Du kan ikke klø det væk, men sammen er vi stærkere

Udarbejdet i samarbejde med Jørgen Serup, professor, dr.med. overlæge dermatologisk afd. Bispebjerg Hospital.

GJORT MULIG MED STØTTE FRA SANOFI GENZYME