

VI KAN
STOPPE
EKSEM OG
KLØE

DIN VEJ TIL ET LIV (NÆSTEN) UDEN EKSEM OG KLØE

**Til dig, der har atopisk eksem,
og drømmer om et liv uden røde
plamager, sår og vanvittig kløe**



Atopisk Eksem forening

Udviklet af Atopisk Eksem Forening i samarbejde med
overlæge i hudsygdomme, Simon Francis Thomsen

Hvordan ser DIN hverdag med atopisk eksem ud?



JEG HAR DET GODT, OG ER NORMALT IKKE GENERET AF EKSEM OG KLØE

Min hud klør sjældent

Jeg har kun sjældent synligt eksem

Mit eksem påvirker ikke min hverdag
– hverken socialt eller privat

Jeg sover fint om natten uden kløende hud

Jeg lever med en fornemmelse af sygdomskontrol

SÅDAN!

Du lever præcis det liv med atopisk eksem, der er muligt:
Et liv uden dagligt ubehag med eksem og kløe.

Fortsæt med at gøre det, du gør.
Følg den behandling, du har aftalt med din (hud)læge,
og husk at pleje huden med fede fugtighedscremer.



VI KAN
STOPPE
EKSEM OG
KLØE

JEG ER OFTE GENERET AF EKSEM OG KLØE

Min hud klør dagligt

Jeg har nærmest altid synligt eksem

Eksem og kløe kan begrænse mig i hverdagen – socialt og privat

Jeg sover dårligt om natten, fordi huden klør

Jeg bekymrer mig om, hvad andre tænker,
når de ser mig og mit eksem

DER ER BRUG FOR BEHANDLING!

Eksem og kløe behøver ikke at være en fast del af din hverdag
– uanset hvor hårdt ramt du er af atopisk eksem.

Du bør kunne få et bedre liv med atopisk eksem end det,
du har lige nu. Læs videre og se, hvad du kan gøre for at
få et liv (næsten) uden eksem og kløe.

HUSK at smøre dig med fede cremer

**Fede fugtighedscremer er din basisbehandling.
Brug cremerne dagligt – uanset hvor lidt eller meget du er generet af eksem.**



HVORFOR SKAL DU SMØRE DIG MED FEDE CREMER?

Fede cremer passer på din sarte hud. Når du smører din hud ind, får du mindre tør og irriteret hud. Det betyder også, at du har mindre risiko for revner og infektion.

HVOR OFTE SKAL DU SMØRE DIG MED FEDE CREMER?

Jo tørrere hud, du har, jo oftere skal du smøre dig med cremer. For de fleste betyder det daglig smøring. Smør, når huden er tør og altid efter bad.



HVORNÅR ER FEDE CREMER IKKE NOK?

Hvis du smører dig dagligt med fede cremer, og du stadig er generet af eksem og kløe, har du brug for mere hjælp. Læs videre og se hvilken.

Få tips til, hvordan du bruger fugtighedscreme på atopiskeksemforening.dk

3

SKRIDT TIL ET LIV (NÆSTEN) UDEN EKSEM OG KLØE

I dag er det muligt at leve et liv med atopisk eksem uden konstant at opleve ubehag. Har du ofte eksem, eller er du plaget af kløe, er der ny hjælp at få.

- 1) SØG LÆGE
- 2) AFPRØV BEHANDLING
- 3) FØLG BEHANDLING

Nyt håb for en bedre hverdag

Har du prøvet flere behandlinger og lever stadig med eksem og kløe? Så er det NU, du skal give din hud en chance til.

For lægerne ved så meget mere om atopisk eksem i dag, end de gjorde for bare et par år siden.

Takket være flere gennembrud i forskningen er der nu en helt ny forståelse af, hvad der sker i kroppen, når man har atopisk eksem. Det betyder, at lægerne ved endnu mere om, hvilke behandlinger og kombinationer af behandlinger der virker. Så er du stadig plaget af eksem og kløe, er der nu ny hjælp at få.



NY VIDEN

= bedre behandling = et liv (næsten) uden eksem og kløe

1 SØG BEHANDLING

**Har du ofte eksem?
Klør og kradser din hud?
Sover du dårligt pga. irriteret hud?**

Det behøver du ikke leve med. Med den rette behandling kan du (næsten) stoppe eksem og kløe. Her søger du behandling:

LÆGE	HUDLÆGE	HOSPITAL
HER KAN DU SØGE BEHANDLING		
Hvis du aldrig eller ikke for nylig har været hos en hudlæge	Hvis du har været hos hudlægen for nylig eller har fået en henvisning fra din læge	Hvis du har fået en henvisning fra din hudlæge til en dermatologisk afdeling*
DEN HJÆLP KAN DU FÅ		
Kan hjælpe med mild behandling og henvise dig til en hudlæge, hvis du har brug for specialiseret hjælp	Kan hjælpe de fleste. Men fortsætter eksemet og kløen kan du blive henvist videre til en dermatologisk afdeling*	Kan hjælpe dig, der er hårdst ramt af atopisk eksem til en hverdag (næsten) uden eksem og kløe

*En dermatologisk afdeling på hospitalet er specialiseret i at behandle hudsygdomme som atopisk eksem. Er du meget ramt af eksem og kløe og har prøvet flere muligheder hos hudlægen, kan din hudlæge henvise dig til den dermatologiske hospitalsafdeling på Bispebjerg, Gentofte, Roskilde, Odense, Aarhus eller Aalborg.

Forbered besøget hos (hud)lægen

Eksem og kløe kan være ubehageligt både for huden og tankerne. Flere, der er ramt af atopisk eksem, fortæller, at de bruger meget energi på at skjule deres eksem og bekymre sig om, hvad andre tænker. Mange sover også dårligt, fordi ubehag fra eksem og kløe forstyrrer nattesøvnen.

Kan du også have det sådan, er det vigtigt, at du fortæller din (hud)læge det. For sådan skal det ikke være at leve med atopisk eksem – du kan få det bedre.

Forbered dig på, hvad du vil sige, inden din tid hos (hud)lægen:

- **Tag billeder af dit eksem, når det er slemt**
- **Skriv ned, hvordan du mærker eksem og kløe de dage, hvor det er slemt**
 - **Prøv at sætte ord på, hvordan ubehaget påvirker dig i hverdagen**



Hos (hud)lægen

- **Vis (hud)lægen dine billeder af dit eksem**
- **Fortæl din (hud)læge, hvor ofte du er generet af eksem og kløe, og hvordan det påvirker dig i hverdagen**
- **Spørg, hvilke muligheder der er for at gøre din hverdag bedre**

Når du går fra (hud)lægen, skal I have aftalt, hvad der skal ske med din behandling.

Måske skal den justeres, kombineres eller erstattes af en ny type behandling.

Eller måske skal du videre til en dermatologisk afdeling på et hospital for at få specialiseret hjælp. Husk, du kan altid skifte hudlæge, hvis du ønsker en andens vurdering.

PRØV BEHANDLING

Atopisk eksem kan behandles på et utal af måder. Hvilken måde, der er den rigtige for dig, afhænger af, hvor plaget du er af eksem og kløe.

Hvilken type behandling er den rette for dig?

LÆGE	HUDLÆGE	HOSPITAL
SVÆRHEDSGRAD		
Mild	Moderat	Svær
HVOR MEGET ER DU GENERET AF EKSEM OG KLØE?		
Kun ganske lidt generet. Du har kun prøvet milde cremer.	Lidt generet i hverdagen. Du har prøvet flere cremer og måske også andre former for behandling.	Dagligt generet af eksem og kløe. Du har prøvet mange forskellige former for behandling.
HVILKEN TYPE BEHANDLING VIL NORMALT VÆRE DEN RETTE FOR DIG		
Fede cremer Milde hormoncremer	Stærke hormoncremer Lysbehandling Tabletbehandling (systemisk behandling)	Tabletbehandling (systemisk behandling) Biologisk behandling Kombination af flere typer behandling

Se film, der forklarer de 3 trin til at stoppe eksem og kløe, på atopiskeksemforening.dk

Hold øje med eksem og kløe med en eksemdagbog

Din (hud)læge vil som regel spørge dig, hvor ofte og hvor meget du er plaget af eksem og kløe. Men det kan være svært at huske langt tilbage. Prøv derfor at lave en eksemdagbog, hvor du beskriver, hvornår og hvordan du har været generet af eksem, kløe eller noget helt tredje.

Eksemdagbogen kan du tage med til dit næste besøg hos (hud)lægen sammen med billeder, du har taget af dit eksem. Dagbogen har også den fordel, at du måske kan se, hvad der gavner dit eksem – fx at du sover bedst, når det er køligt, og at du (forhåbentligt) er mindre generet, når du ofte smører dig med fede fugtighedscremer.



VÆR TÅLMODIG OG STÆDIG

Det kan tage tid at finde den behandling, der giver dig et liv (næsten) uden eksem og kløe. Det er ikke sikkert, at det lykkes i første forsøg. Eller andet.

Men er du tålmodig og stædig, skal det nok lykkes.

HVOR LANG TID GÅR DER, FØR BEHANDLINGEN VIRKER?

Når du prøver en ny hormoncreme, vil du typisk kunne mærke en forandring inden for de første 2-3 uger – hvis du anvender behandlingen som angivet. Mærker du ingen stor forskel, er cremen ikke den rette for dig, og du kan prøve en anden creme eller en anden type behandling.

Prøver du en tabletbehandling eller biologisk behandling på hospitalet, vil du typisk blive indkaldt til kontrol for at se, om behandlingen virker.

FØLG BEHANDLING

Når du har fundet den behandling, der (næsten) stopper eksem og kløe, skal du følge den. Gør præcis som du har aftalt med din (hud)læge, ellers får du ikke den fulde effekt af behandlingen.

Husk også:



GÅ TIL KONTROLBESØG

Som regel skal du med jævne mellemrum til kontrol hos din (hud)læge. Kontrolbesøgene er din sikkerhed for, at du stadig får den optimale behandling. Forbered dig ved at tage billeder af dit eksem og bruge en eksemdagbog til at skrive ned, hvordan du mærker eksem og kløe i hverdagen.

FORTSÆT MED FUGTIGHEDSCREME

Udover den medicinske behandling, skal du fortsætte med at smøre dig med en fed fugtighedscreme. Smør, når huden er tør og altid efter bad. Den fede fugtighedscreme er din basisbehandling, som du skal bruge til at passe på din sarte hud – uanset hvor lidt eller meget du er generet af eksem og kløe.



Er du ofte generet af
eksem og kløe?

Sover du dårligt om natten,
fordi huden klør?

Og føler du nogle gange,
at dit eksem og kløe
begrænser dig i hverdagen?

Så er det NU, du skal handle.
For du kan få et bedre liv med atopisk eksem,
end du har lige nu. Se hvordan DU får et liv
(næsten) uden eksem og kløe her i folderen.

Held og lykke.



Atopisk Eksem forening

Udviklet af Atopisk Eksem Forening i samarbejde med
overlæge i hudsygdomme, Simon Francis Thomsen.

Atopiskeksemforening.dk