

Hjælp din læge med at hjælpe dig

Guide til din samtale med (hud)lægen om kløeknopper (prurigo nodularis)

Vil du have den bedst mulige hjælp til at få styr på kløe, knopper og smerter?

Jo mere din læge ved om, hvordan du har det, jo bedre hjælp kan du få. Så fortæl din (hud)læge om knopper og kløe – og hvad det gør ved dit liv.

Følg vores guide og hjælp din (hud)læge med at hjælpe dig.



Eksemlforeningen



1. Forbered dig

Print og skriv dine stikord ned om ...

Hvor længe har du haft kløknopper? _____

Hvor på kroppen er de? *fx arme, ben, mave* _____

Hvordan påvirker kløknopperne dig fysisk? *fx kløe, smerter, sår* _____

Hvornår generer de mest? *fx om natten, når du har det varmt, hele tiden*

Hvad gør du for at lindre ubehaget ved kløknopperne? *fx cremer, medicin*

Hvordan påvirker kløknopperne din hverdag? *fx sover dårligt, mangler energi, svært at koncentrere sig*

Påvirker kløknopperne dit liv i øvrigt? *fx humør, sygedage, sociale aktiviteter, din økonomi*

Er der andet, du vil fortælle eller spørge lægen om?



Tag billeder af kløknopperne

Dokumenter, hvordan knopperne ser ud, når de er værst. Tag billederne med til din (hud)læge.



Eksemforeningen



2. Vis og fortæl til konsultationen



Sæt en agenda for samtalen

Fortæl (hud)lægen, hvad du vil tale om, og hvad du ønsker hjælp til. Brug dine stikord fra forberedelsen, så du får alt med. Husk at fortælle, hvis du har andre lidelser, der irriterer huden.



Vis knopperne

Vis lægen, hvor på kroppen knopperne er. Suppler med de billeder, du har taget under din forberedelse.



Læg en behandlingsplan sammen med din (hud)læge

Planen skal svare dig på:

- Hvilken behandling du skal følge
- Hvordan du skal gøre det
- Hvilken virkning, du kan forvente
- Hvor længe det varer, før du bør kunne mærke en forbedring
- Hvilke andre muligheder der er, hvis behandlingen ikke virker nok
- Hvem du skal kontakte, hvis du oplever bivirkninger eller har andre spørgsmål



Få tid til kontrol

Aftal en tid for opfølgning med det samme.



Opsummer din behandlingsplan

Gentag, hvad du har aftalt med (hud)lægen for at være sikker på, du har forstået planen.

Gentag også, i hvilke tilfælde du bør kontakte (hud)lægen før din kontroltid.



3. Følg op



Følg behandlingen som aftalt

Vær tålmodig. Stop ikke behandlingen. Det kan tage tid, før du kan mærke en forbedring.

Hold fast og følg din behandling præcist som aftalt med din (hud)læge. Husk, du kan se din plan på minsundhedsplatform.dk



Forbered dig på den opfølgende kontrol

Se, hvad du skrev under din forberedelse. Noter, hvis der er noget, der har ændret sig.



Ring, hvis du er i tvivl

Kontakt (hud)lægen, hvis du er usikker på, om du følger behandlingen korrekt eller oplever bivirkninger.



Kom til din kontrol

Fortæl i detaljer, hvordan du har det, og hvilken forskel du oplever – om nogen – med symptomer og i hverdagen.

(Hud)lægen kan ud fra det, du fortæller og viser, vurdere, om du får nok ud af behandlingen – eller du skal prøve en af de andre muligheder, du heldigvis har.

Denne guide er udarbejdet i samarbejde med Anna Krontoft, sygeplejerske ved Afdeling for Allergi, Hud- og Kønssygdomme, Gentofte Hospital.

Guiden er blevet til med økonomisk støtte fra Galderma og Sanofi.



Eksemforeningen

