

MIN BEHANDLINGSPLAN

Utgå gärna från behandlingstrappan, se baksidan

Behandlande enhet: _____

Kontaktuppgifter / tel: _____

Datum: _____

Läkare / Sjuksköterska: _____

AKTUELL STATUS

Hud: _____

Livskvalitet: _____

MÅL

Delmål: _____

Mål på längre sikt: _____

ÅTGÄRD (ordination av kräm, mjukgörande, annat läkemedel; dos, lokalisering, hur länge)

UPPFÖLJNING (tid samt vad som ska utvärderas)

Återbesök för utvärdering:

VANLIGA FÖRSÄMRINGSFAKTORER I VARDAGEN

Identifiera vad som triggas DITT eksem (varierar från person till person) och prata med din behandlande sjuksköterska och/eller läkare om hur du ska hantera detta.

Dessa faktorer försämrar mitt eksem:

GENERELLA REKOMMENDATIONER

Fortsätt med mjukgörande även när eksemet är läkt för att förebygga återfall av eksemen. Använd gärna mjukgörande direkt efter dusch/bad/handtvätt och smörj extra rikligt för att stärka och skydda huden mot uttorkning. Välj gärna skonsamma tvålar för känslig hud. Parfymade produkter kan irritera atopisk hud.

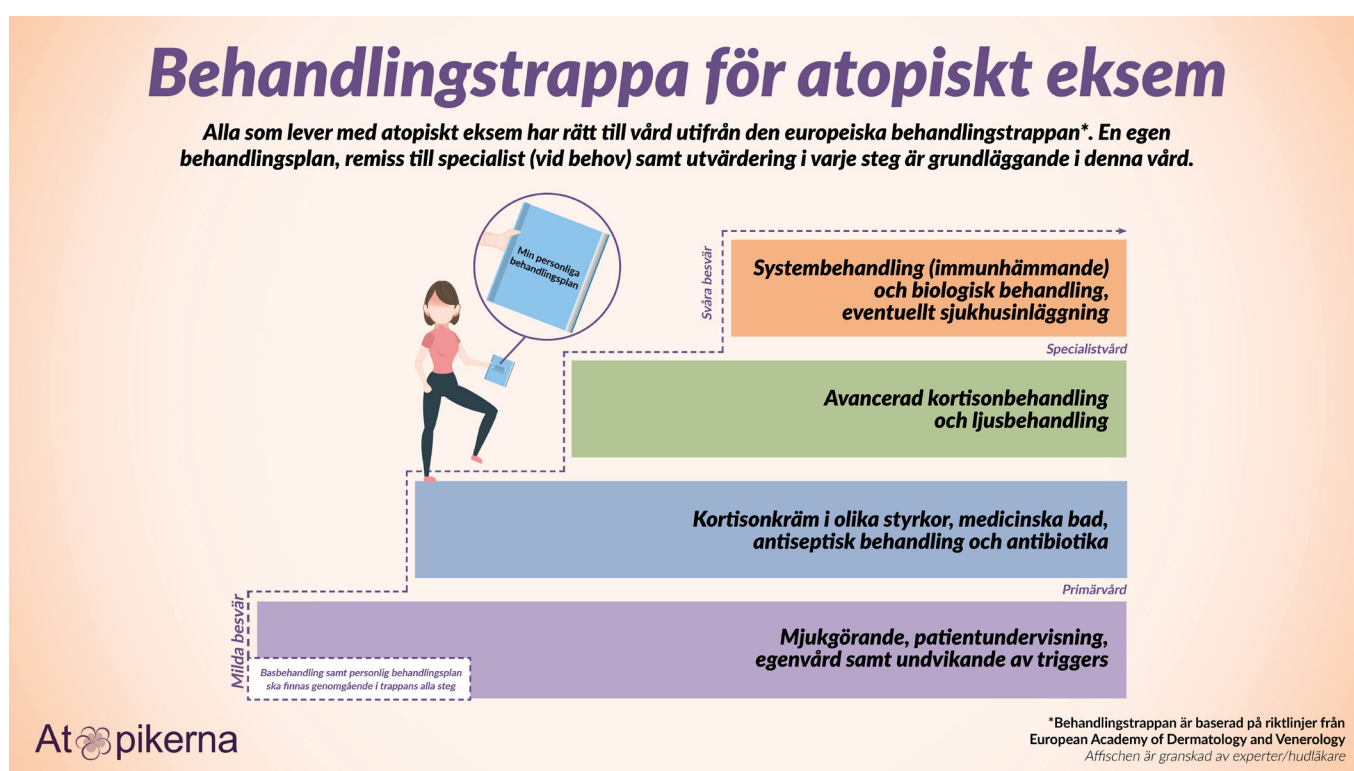
Använd handskar vid våtarbete eller kontakt med irriterande ämnen/kemikalier. Även här är det att föredra allergivänliga produkter vid hushållsarbete och tvätt.

Stress kan påverka ditt eksem - ta tid till att ta hand om dig och din hud (t.ex. mindfulness eller annan aktivitet/träningsform som du mår bra av regelbundet)

PATIENTUTBILDNING

Prata med din läkare eller sjuksköterska om du har behov av patient- eller närståendebildning. Du kan också be om att få träffa sjuksköterska för egenvårdstips/råd, t.ex. få möjlighet att pröva olika mjukgörande för att se vilken som känns bäst.

BEHANDLINGSTRAPPAN



SWEDAD KVALITETSREGISTER – DATA FÖR DIN SKULL

Står du på systemiskt läkemedel kan du fråga din läkare om att få bli registrerad i SwedAD. Din registrerade data möjliggör en optimerad behandling och ett underlag för forskning om atopiskt eksem. Läs mer på www.swedad.nu

OM ATOPIKERNA

Atopikerna är en rikstäckande patientförening som tillhör Astma- och Allergiförbundet och som finns till för dig med atopiskt eksem eller som är närstående. På Atopikernas hemsida kan du läsa mer om föreningen, ta del av material om atopiskt eksem samt ansöka om medlemskap - se mer på www.atopikerna.se - varmt välkommen!