

Att prata med ditt barn om atopiskt eksem

Det kan vara svårt att förstå mekanismerna bakom atopiskt eksem, även för en vuxen och ännu mer för ett barn. På de kommande sidorna har vi försökt förenkla informationen så du kan läsa dem tillsammans med ditt barn, eller låta barnet läsa igenom texten på egen hand. Förhoppningsvis kan ni båda få svar på era frågor om atopiskt eksem!

Låt oss prata om klåda

Vi vet att det kan vara tröttsamt för dig och ditt barn att hantera den ständiga klådan. Du kan höra dig själv säga "sluta klia" och du kan till och med höra läkare säga detsamma. Men vi vet att det inte är riktigt så enkelt. Den intensiva klådan som kommer med atopiskt eksem drivs av underliggande inflammation i huden och tyvärr försvinner den inte även om du försöker ignorera den.


Ett nytt perspektiv

Vårt mål är att bytta barnets syn på sitt atopiska eksem från "skadligt eller argsint" till "beskyddande och överaktivt".

Det kan hjälpa både dig och ditt barn att vara lite snällare mot kroppen, med vetskapen om att immunförsvaret bara fungerar lite annorlunda än hos personer utan atopiskt eksem.

Att förklara atopiskt eksem för ditt barn kan hjälpa dem att:

- Växa upp med en god förståelse för sin sjukdom så att de är väl rustade att hantera sjukdomen som genom livet
- Förstå att atopiskt eksem inte är barnets eller ditt fel
- Navigera i samtal om atopiskt eksem och förklara sjukdomen tydligt för andra barn och vuxna
- Bygga självförtroende, så att barnet kan känna sig mer bekvämt när det interagerar med andra eller lever sitt dagliga liv



I stället för "klia dig inte" kan du fråga "stör ditt atopiska eksem dig? Vad kan vi göra åt det?"

Vi har skapat en miniberättelse som kan hjälpa ditt barn att bättre förstå sitt eksem. Förhoppningsvis kan berättelsen hjälpa er att prata om sjukdomen och hur ni hanterar den hemma hos er.

För barn (upp till 11 år)



*Hej, jag heter Flo,
trevligt att träffas!*



*Jag behöver packa väskan
till skolan och ibland kan det
kännas som att mitt eksem gör
det svårt för mig att göra saker*

Någon berättade att du också har eksem, precis som jag. Jag har haft det ett tag nu med klåda som gör mitt liv lite svårare ibland. För mig känns det lättare att hantera eksemen när jag förstår varför jag får dem. Så, jag ska berätta vad jag vet och förhoppningsvis kommer det att hjälpa dig också.

Några olika saker kan orsaka ditt eksem och en av dem är ditt immunförsvar. Alla har ett immunförsvar och dess uppgift är att skydda oss från bakterier och andra inkräktare.

Jag tänker på mitt immunförsvar som en personlig skyddare, precis som den här roboten. Det finns alltid där och dess uppgift är att skydda mig, men ibland kan det vara överaktivt och reagera på ofarliga ämnen. Eksemen kommer för att ditt immunförsvar försöker skydda dig, men immunförsvaret är för känsligt och tror att olika ämnen som egentligen är ofarliga kan skada dig.



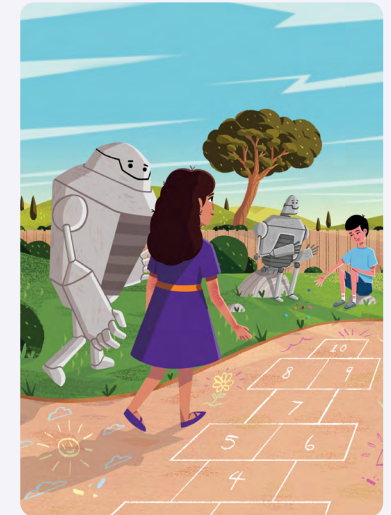
Ibland blir mitt eksem ganska jobbigt, vilket kallas för ett skov

Det gör de kliande äckarna på min hud värre och jag börjar klia ännu mer. Skov uppstår eftersom immunsystemet är överaktivt.

Klådan kan vara riktigt jobbig och göra att jag tappar fokus när jag försöker måla eller göra mitt skolarbete.

Ibland känner jag att jag är det enda barnet i världen med atopiskt eksem. Men det är inte sant!

Runt om i världen finns det andra barn som du och jag som också har eksem. Det kan till och med finnas några på din skola eller förskola.



När jag kommer hem från skolan behandlar jag mina eksem.

Det är viktigt att jag behandlar – både med krämer och läkemedel – även om det betyder att jag måste vänta med att måla.

Behandlingen hjälper mitt eksem att bli bättre.



Det var trevligt att träffa dig!

Vissa dagar känns mitt eksem okej.

Men ibland kan det göra mig ledsen. Många människor frågar mig om min hud, eller säger åt mig att sluta klia, vilket gör mig irriterad eftersom jag inte bara kan sluta.

Om du någonsin känner samma sak, bör du prata med din familj, jag är säker på att de också kommer att kunna hjälpa. Nu måste jag gå och göra klart min teckning, jag tror att det kommer att bli den bästa hittills.