

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 tonåringar (12–17 år)

Vad är atopiskt eksem?

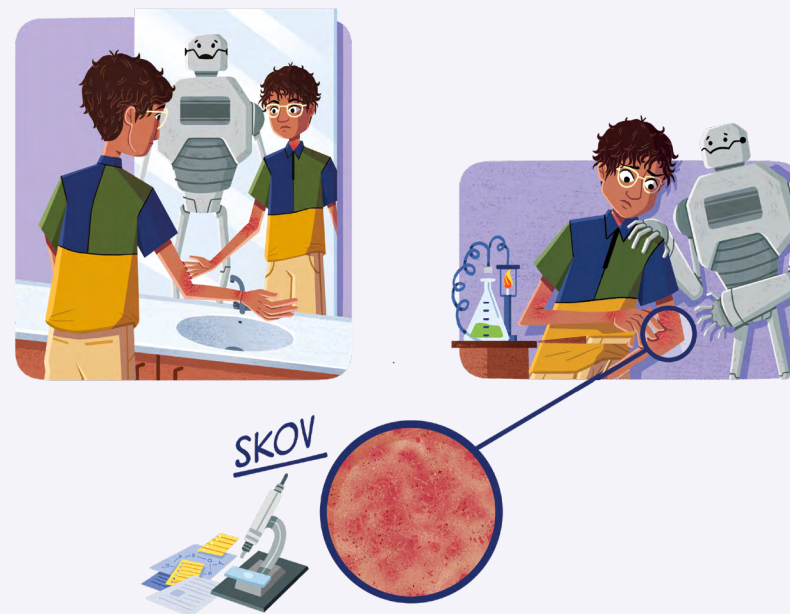
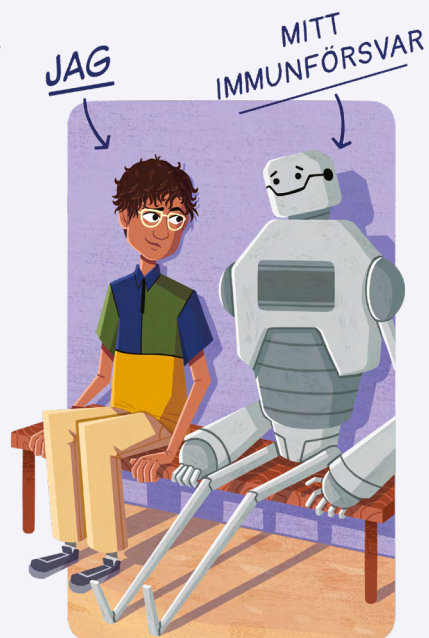
Hej, jag heter Erik. Jag hörde att du har atopiskt eksem, precis som jag.

Du kanske hör folk kalla det eksem men jag kallar det "atopiskt eksem". Vilket ord du än vill använda, så sitter vi i samma båt.

Jag har haft atopiskt eksem så länge jag kan minnas och jag fyllde precis 14, så jag vet ett och annat om hur livet med atopiskt eksem fungerar. Dessutom är jag riktigt bra på vetenskap, så jag kan hjälpa dig att lära dig grunderna om atopiskt eksem också.

Faktum är att atopiskt eksem är den vanligaste typen av eksem och den orsakas av ett antal saker, som vår omgivning, vår genetik och vårt immunförsvar.

För att göra det enkelt, tänker jag på mitt immunförsvar som en personlig väktare, precis som den här roboten.



Alla har ett immunförsvar som ska skydda oss från virus och bakterier. Men hos personer med atopiskt eksem fungerar immunförsvaret lite annorlunda.

Vårt immunförsvar kan vara överaktivt mot vissa ofarliga saker. På grund av atopiskt eksem kan vår hud se lite annorlunda ut.

Atopiskt eksem skadar din hud, vilket gör att den känns torr och kliande, med röda eller lila utslag. Klådan distraherar mig ibland, vilket verkligen är störande. Speciellt när jag försöker fokusera på mina lektioner i naturvetenskap.

Vissa kan leva med atopiskt eksem under lång tid. Men vissa kan bli bättre när de blir äldre. Att hitta rätt behandling tillsammans med din läkare kan verkligen hjälpa. Så att atopiskt eksem inte tar upp för mycket av ditt liv.

Låt oss ta en närmare titt på hur atopiskt eksem ser ut och känns

Din hud känns antagligen torr och kliande, så självklart kliar du. Det här kan skapa äcklar (kallade lesioner) av hud som kan blöda och till och med vätska sig (det låter kanske lite läskigt, men det är bara fukt som kommer ut). De här äcklarna kan stelna och få dig att vilja klia ännu mer. Det är därför jag blir så irriterad när folk säger till mig att "bara sluta klia".

Ibland har jag också skov, då symptomen är allvarligare på grund av att inflammation pågår inuti kroppen.



Inflammation uppstår när din kropp försöker kämpa mot sådant som är skadligt, för att försöka läka sig själv. När ett möjligt hot kommer in i ditt immunsystem, som en infektion, släpper din kropp ut signalämnen. Dessa signalämnen utlöser ett svar från ditt immunsystem, och det svaret är inflammation. Men immunförsvaret hos en person med atopiskt eksem försvarar sig också mot ämnen som egentligen inte är skadliga, och därför finns denna inflammation underliggande i kroppen.



Att ha atopiskt eksem kan göra att jag känner mig nere. Ibland känner jag mig ensam och du kanske känner det också. Men vi är inte ensamma.

1 av 5 barn har atopiskt eksem. Det betyder att i en skola med 100 elever finns det cirka 20 barn som också har atopiskt eksem. Så chansen är stor att du känner någon med atopiskt eksem, precis som jag gör.

När jag kommer hem ser jag till att behandla mitt atopiska eksem. Även om jag vill chilla och spela gitarr, vet jag att det är viktigt att hålla kontroll på och behandla mitt atopiska eksem. Annars kommer mina skov tillbaka. Jag håller koll på om min behandling hjälper eller inte, så att jag kan berätta det för mina föräldrar och läkaren.