

Atopiskt eksem



INNEHÅLL

INTRODUKTION

KATARIINA IJÄS, SAKKUNNIG INOM ALLERGI, HUD OCH ASTMA

ATOPISKT EKSEM OCH DESS BEHANDLING

LEENA KOULU, DOCENT I DERMATOLOGI

Allmän information om atopiskt eksem	5
Atopiskt eksem hos barn	10
Atopiskt eksem hos vuxna	12
Behandling av atopiskt eksem	14

ATT LEVA MED ATOPISKT EKSEM

KATARIINA IJÄS, SAKKUNNIG INOM ALLERGI, HUD OCH ASTMA

Klåda och kliande	22
Tvätt	23
Kläder och inomhusluft.....	24
Sömn	26
Associerade sjukdomar – mentalt stöd.....	27
Motion	30

STÖD FÖR ATT LEVA MED ATOPISKT EKSEM

RISTO HEIKKINEN, SPECIALSAKKUNNIG, OCH ANU SAULIALA, SAKKUNNIG PÅ NÄTET

Social trygghet för långtidssjuka	32
Yrkesrelaterade hudsjukdomar	36
Kamratstöd och Allergi-, hud- och astmaförbundets tjänster.....	37

ERFARENHETSBERÄTTELSE: Jag har lärt mig att lyssna på min hud..... 41

KATARIINA IJÄS,
SAKKUNNIG INOM ALLERGI, HUD OCH ASTMA

Introduktion

ATOPISKT EKSEM är en av de vanligaste hudsjukdomarna. Omkring 25–30 procent av alla vuxna och 10–20 procent av alla barn har haft atopiskt eksem någon gång i livet. Det innebär långt över en miljon människor i Finland. En person med atopiskt eksem är med andra ord inte ensam om sina symtom.

En miljon
människor
i Finland har
atopiskt eksem.

ALLA PERSONER med atopiskt eksem och deras livssituationer är olika och unika. Det är ofta lättare att orka med vardagen och sjukdomen om man kan dela sjukdomens glädjejämnar och sorger med andra i samma situation. Du är inte ensam!



ATOPISKT EKSEM OCH DESS BEHANDLING

LEENA KOULU,
DOCENT I DERMATOLOGI

Allmän information om atopiskt eksem

ATOPISKT EKSEM (atopisk dermatit, böjveckseksem) är delvis ärftligt. Den viktigaste kända riskfaktorn är förekomst av atopiskt eksem i den närmaste släkten. Eksemet ser ändå inte likadant ut för alla. Utslagen ser olika ut i olika åldersgrupper (se bilden på sidan 6), och även etnisk bakgrund påverkar hur utslagen yttrar sig.

FÖRLOPPET VID atopiskt eksem varierar. Utslagen börjar vanligtvis redan i barndomen, oftast före två års ålder. Eksem som börjat tidigt går ofta över inom några år, men för en del fortsätter symtomen i tonåren eller ända upp i vuxen ålder. En del av dem som blivit symtomfria i barndomen får symtom igen som unga vuxna. Atopiskt eksem kan också bryta ut först i vuxen ålder.

Utslagen börjar vanligtvis redan i barndomen.



< 1 år



1–4 år



4–16 år



> 16 år

Typiska områden för atopiskt eksem i olika åldrar

Bild: Kustannus Oy Duodecim. Källa: Hannuksela M, Alanko K. Atooppinen ekseema. I boken: Hannuksela M, Karvonen J, Reunala T, Suhonen R (utg.). Ihotaudit. Kustannus Oy Duodecim 2003, s. 79.

VID ATOPISKT EKSEM är huden röd, knottrig och i den akuta fasen även vätskande. Sjukdomen kallades tidigare också mjölkskorv. Till följd av kliandet som orsakas av klådan förekommer ofta rivmärken och sår på huden. Vid långvarigt atopiskt eksem blir huden i det drabbade området förtjockad, vilket kallas lichenifiering. Hos mörkhyade personer uppvisar eksemen mindre rodnad än hos ljushyade personer.

ATOPISKT EKSEM kännetecknas av försämringsperioder eller så kallade skov som är svåra att förutsäga. Utslagen kan förvärras plötsligt till exempel på grund av psykiska utmaningar och krav, infektioner eller yttre stimuli såsom sträva kläder, luftföroreningar, dammiga eller varma miljöer eller torr inomhusluft på vintern.

ATOPISKT EKSEM kliar alltid – ett utslag utan klåda kan inte vara atopiskt eksem. Eksemet åtföljs ofta också av hudsmärta, särskilt i samband med försämringsperioderna. Smärtan i huden är brännande eller så kan huden vara öm och känslig för beröring.

Atopiskt eksem
kliar alltid.

ATOPISK HUD är generellt torr. Torrheten beror på att hudens skyddsbarriär är försvagad. Den ytliga delen av huden, hornlagret, kan liknas vid en tegelvägg, där horncellerna är tegelstenar med ett murbruk emellan som består av fettämnen och cellförbindelser. I atopisk hud är tegelstenarna och murbruket söndervittrade, vilket gör att fukt avdunstar från huden. Å andra sidan kan skadliga faktorer, såsom bakterier, virus, svampar, kemikalier och allergener, tränga in i huden. Hudens mikroflora (bakterieflora) är inte lika varierad som hos frisk hud.

Atopisk hud
är generellt
torr.

HOS PERSONER med atopiskt eksem är bakterien *Staphylococcus aureus* överrepresenterad både på området med hudutslag och på den friska huden. Skadorna som uppstår när man kliar sig på huden och toxinerna (giftiga ämnen) som utsöndras av *Staphylococcus aureus*-bakterien förstör hudbarriären ytterligare. Inflammatoriska celler i huden aktiveras, vilket ökar skadorna på hudbarriären. Det leder till att en ond cirkel bildas där den aktiva inflammatoriska processen försämrar den redan bristfälliga hudbarriären. En effektiv dämpning av hudinflammationen med rätt val av behandling kommer också att reparera hudbarriären och mikrofloran. Det är det bästa sättet att lindra klådan och minska förekomsten av hudinfektioner.

HOS VISSA BARN under ett år med svårt atopiskt eksem, vars symtom är besvärliga trots god lokal behandling, kan en födoämnesallergi mot baslivsmedel (mjölk, ägg, spannmål) vara en faktor som upprätthåller symtomen. I sådana fall är det bra att göra en allergiutredning och vid behov börja undvika födoämnet under en viss tid enligt läkarens eller hälsovårdarens anvisningar. Det misstänkta livsmedlet tas bort från kosten i 1–2 veckor, medan föräldrarna för dagbok över symtomen. Allergin bekräftas genom ett provokationstest som utförs under överinseende av en läkare. Misstanke om allergi mot ett baslivsmedel hos barn är en anledning att konsultera en specialistläkare.

Onödigt undvikande av födoämnen bör undvikas.

HOS ÄLDRE BARN och vuxna är det sällan nödvändigt att göra allergiutredningar på grund av atopiskt eksem. Hos barn över två år anses födoämnesallergi vanligtvis inte vara en orsak till böjveckseksem eller till atopiskt eksem som uppstår på vintern. I allmänhet försvinner mjölk-, spannmåls- och äggallergier i lekåldern eller senast i skolåldern. Därför är det bra att pröva att äta födoämnen som har tagits bort med jämna mellanrum. Onödigt undvikande av födoämnen bör undvikas.

KORSALLERGIER MOT livsmedel, såsom färska grönsaker och frukter, som förknippas med pollenallergi förvärrar vanligtvis inte atopiskt eksem. De kan orsaka plötslig klåda och lätt svullnad av läppar, munnens slemhinnor och svalget samt klåda i öronen.

Atopiskt eksem hos barn

HOS SPÄDBARN yttrar sig atopiskt eksem framför allt i form av skorv på kinderna, hakan och kroppen samt som fjällande utslag i hårbotten. Utslagen kan täcka nästan hela huden, men oftast skonas blöjområdet.

I LEKÅLDERN börjar utslagen vanligtvis begränsas till böjvecken: halsen, nacken, arm- och knävecken, handlederna och vristerna. Därför kallas atopiskt eksem också böjveckseksem.

Atopiskt eksem
kallas också
böjveckseksem.

HOS BARN i skolåldern sitter utslagen ofta i knä- och armvecken, på vristerna och i nacken. Ett vanligt förekomstområde hos skolbarn och andra som har ett stillasittande arbete är det så kallade toaletsitsområdet, dvs. på skinkorna och baksidan av låren. Atopiska vinterfötter innebär smärtsamma sprickor, framför allt på tårna, och köldeksem på händerna (s.k. snöbollsutslag) innebär sprucken hud på händerna. Om en person har atopiskt eksem på händerna som barn är det bra att ta hänsyn till detta senare i livet vid valet av yrke.

SÄRSKILT HOS barn kan atopiskt eksem också förekomma i form av välavgränsade, förtjockade fläckar och kallas då nummulärt atopiskt eksem eller mynteksem.



Atopiskt eksem hos vuxna

TYPISKA OMRÅDEN för atopiskt eksem hos vuxna är arm- och knäveckan samt ansikte, hals och överkropp. Utslagen förekommer också ofta på ögonlocken, och ögonlockskanten och bindhinnan kan bli inflammerade.

HOS VUXNA yttrar sig atopiskt eksem ofta som eksem på händerna. Torr atopisk hud med en svag hudbarriär blir lätt irriterad av kontakt med vatten, tvål, kemikalier, livsmedel, smuts och damm samt mekanisk belastning. Det är nödvändigt att skydda händerna från fukt och irriterande faktorer om man har haft handeksem. Skyddsanvisningar finns till exempel under Hudsjukdomshuset på [Hälsobyn.fi](https://halsobyn.fi) (terveyskyla.fi/sv/hudsjukdomshuset/hudsjukdomar).

STUDIER HAR VISAT att hos cirka 20 procent av alla med atopiskt eksem blir utslagen bättre under graviditeten, medan de hos andra förblir oförändrade eller förvärras. En förklaring till att utslagen förvärras kan vara att den blivande mammans utslag underbehandlas av rädsla för att behandlingarna ska skada det ofödda barnet. Med tanke på både mammans och barnets hälsa och välbefinnande är det bra att behandla atopiskt eksem effektivt under graviditet och amning, givetvis med hänsyn till de begränsningar som gäller för användning av läkemedel under graviditet och amning.

Hos vuxna yttrar sig atopiskt eksem ofta som eksem på händerna.

PERSONER MED atopiskt eksem har ofta även andra atopiska sjukdomar, såsom astma och allergisk snuva. En okontrollerad klåda kan leda till sömnstörningar och kronisk trötthet. Vuxna med atopiskt eksem, och även barn, har en ökad risk att drabbas av depression, ångestsyndrom eller aktivitets- och uppmärksamhetsstörningar. En av orsakerna kan vara den kroniska sömnbrist och trötthet som klådan orsakar. Ett viktigt mål med behandlingen är att kontrollera klådan.

Atopiskt eksem hos äldre

ATOPISKT EKSEM kan bli besvärligare eller bryta ut först efter 60 års ålder. Sjukdomen skiljer sig då utseendemässigt från atopiskt eksem i ungdomsåren och är mer lokaliserad till ansikte, nacke, händer och överkropp, medan veckområdena kan vara friska.

ÅLDRADET I SIG försvagar hudbarriären och ökar hudens känslighet för klåda. Inflammatoriska reaktioner blir lätt kroniska och mottagligheten för bakterieinfektioner ökar. Man tror att normala faktorer förknippade med hudens åldrande, som liknar sjukdomsmekanismerna vid atopi, kan spela en roll om atopiskt eksem förvärras eller blossar upp hos äldre. Atopisk benägenhet och de förändringar som orsakas av hudens åldrande överstiger tillsammans symptomtröskeln.

Åldrandet försvagar hudbarriären och ökar hudens känslighet för klåda.

Behandling av atopiskt eksem

ATOPISKT EKSEM är en långvarig sjukdom med försämringsperioder, så kallade skov, som är svåra att förutsäga. Målet med behandlingen är att få symtomen under kontroll på lång sikt. Detta innebär att minimera de dagliga symtomen samt att minska antalet skov och lindra svårighetsgraden hos skoven. För de flesta med atopiskt eksem räcker det med lokal behandling.

Baskrämer

Baskrämer är alltid en del av behandlingen av atopiskt eksem. Med dessa behandlas ändå bara torrheten i atopisk hud, inte själva eksemet. Baskrämer kan binda fukt i huden och minska vattenavdunstningen från huden. Dessutom mjukar de upp huden. Vissa av baskrämerna innehåller fuktbindande ämnen (humektanter) som binder fukt till huden, såsom karbamid, dvs. urea, glycerol eller propylenglykol.

Baskrämer som innehåller karbamid kan orsaka sveda i huden, särskilt om huden är sönderskrapad, och rekommenderas inte för användning på spädbarns hud.

DET ÄR BRA att den som har atopiskt eksem själv väljer ut en baskräm eller baskrämer som passar honom eller henne. Vanligtvis räcker det med 1–2 insmörjningar per dag. På vintern behövs oftast en fetare baskräm, på sommaren räcker det med en lättare. Baskräm och läkemedelskräm ska inte appliceras på samma hudområde samtidigt.

Baskrämer är alltid en del av behandlingen av atopiskt eksem.



Kortisonkrämer

Kortisonkrämer (lokala kortikosteroider) är förstahandsläkemedel vid atopiskt eksem. De delas in i fyra grupper: svaga (hydrokortison), medelstarka (t.ex. hydrokortisonbutyrat och desonid), starka (t.ex. betametason och mometason) och mycket starka. Vanligtvis är svaga till medelstarka kortisonkrämer tillräckliga för behandling av atopiskt eksem, men vid förtjockade eller svårbehandlade utslag kan en vuxen atopiker behöva starka kortisonkrämer. Hos barn under skolåldern, personer över 75 år och på områden med tunn hud, såsom ansikte, hals och böjveck, ska kortisonkrämer användas med försiktighet, och de svaga alternativen och korta behandlingstider bör väljas. Huden kan bli tunnare om man använder kortisonkräm för länge eller om krämen är för stark.

Syftet med underhållsbehandlingen är att minska försämringsperioderna.

BEROENDE PÅ åldern på personen som har atopiskt eksem och det hudområde som ska behandlas, används kortisonkrämer som en fortlöpande kur på 1–3 veckor då områdena med eksem behandlas dagligen. En tillräckligt lång behandlingsperiod hjälper hudinfektionen att läka. Vid användning av en medelstark eller stark kortisonkräm räcker det att läkemedelskrämen appliceras en gång om dagen. Mellan kurerna görs ett uppehåll som ska vara minst lika långt som kuren, och under denna tid används inte kortisonkrämen. En så kallad underhållsbehandling kan däremot användas för eksem på kroppen, armarna och benen.

EN UNDERHÅLLSBEHANDLING är lämplig för långsiktig behandling av kroppen och extremiteterna, om det atopiska eksemet återkommer snabbt efter den dagliga behandlingsperioden. När utslagen har läkt används en medelstark eller stark kortisonkräm en gång om dagen två gånger i veckan på de hudområden där eksemet vanligtvis förekommer. Underhållsbehandling kan användas i flera månader vid behov. Syftet med underhållsbehandlingen är att minska försämringsperioderna.



ETT TYPISKT ställe där atopiskt eksem förekommer är händerna. De allmänna principerna för behandling av atopiskt eksem gäller också för behandling av handeksem. Det krävs en särskilt effektiv behandling för att förhindra att eksemet blir kroniskt. Huden kan behöva smörjas in flera gånger om dagen. Som lokalbehandling väljs starkare kortisonkrämer och längre behandlingskuror på upp till 4–6 veckor. Underhållsbehandling är ofta nödvändig för att förhindra att eksemet återkommer.

Huden kan behöva smörjas in flera gånger om dagen.

Lokala kalcineurinhämmare

Om kortisonkrämer inte ger ett tillräckligt bra behandlingsresultat på lång sikt används takrolimussalva eller pimekrolimusemulsionssalva. Dessa är ofta förstahandsläkemedel för behandling av atopiskt eksem på tunna hudområden, särskilt ögonlocken, eftersom de inte tunnar ut huden ens vid långvarig behandling. Takrolimus kan användas för att behandla måttligt till svårt atopiskt eksem från två års ålder och pimekrolimus från tre månaders ålder.

TAKROLIMUSSALVA eller pimekrolimusemulsionssalva appliceras på utslagsområdet 1–2 gånger om dagen tills utslagen har läkt. Takrolimus är lämpligt för både barn och vuxna som underhållsbehandling. Salvan används 2–3 gånger i veckan för att förhindra att utslagen blir sämre.

FRAMFÖR ALLT takrolimus orsakar värmekänsla och stickningar i huden hos ungefär hälften av patienterna i början av behandlingen, vilket vanligtvis avtar inom en vecka efter att behandlingen påbörjats. Acetylsalicylsyra eller eventuellt ibuprofen som tas en timme före insmörjningen kan bidra till att lindra denna biverkning. För ett litet antal användare kan takrolimussalvan orsaka en pinsam men ofarlig biverkning: huden som behandlats med salvan blir röd när den utsätts för alkohol.

Den rekommenderade övre gränsen för behandlingen är två perioder per år.

UV-behandlingar

Symtomen på atopiskt eksem blir ofta lindrigare under sommaren. Solens ultravioletta strålar (UV) dämpar hudens immunologiska processer. Det är också denna immunosuppressiva effekt som ligger till grund för UV-behandlingarnas effektivitet. UV-behandling kan användas vid behandling av atopiskt eksem hos vuxna om lokalbehandling inte ger tillräcklig effekt. Behandlingen ges 2–3 gånger i veckan i perioder om 15–20 behandlingar. Den rekommenderade övre gränsen för behandlingen är två perioder per år. Den lokala behandlingen som ordinerats av läkaren fortsätter parallellt med UV-behandlingen.

Systemisk långvarig medicinering

Med systemisk behandling avses läkemedel som sväljs i tablettform eller injiceras till exempel under huden. Läkemedlet transporteras till målorganet via blodomloppet och påverkar alla delar av kroppen. Inledande av systemisk långvarig läkemedelsbehandling övervägs för patienter med svårt atopiskt eksem om patienten inte svarar adekvat efter väl genomförd lokalbehandling och eventuell UV-behandling.

SYFTET MED systemisk medicinering för atopiskt eksem är att uppnå långsiktig kontroll av utslagen i stället för att behandla försämringsperioderna. Möjliga läkemedel är traditionella immunosuppressiva läkemedel, såsom metotrexat eller ciklosporin som är ett läkemedel mot avstötning, samt nya biologiska läkemedel eller så kallade JAK-hämmare.

DET FINNS skillnader mellan systemiska läkemedel när det gäller effekt,

biverkningar, kontraindikationer, den övervakning som krävs för behandlingen och kostnaderna för individen och samhället. Lämplig medicinering väljs i samråd med personen som har atopiskt eksem. Det är vanligtvis nödvändigt att fortsätta med regelbunden lokalbehandling av huden vid sidan av systemisk läkemedelsbehandling.

Icke-etablerade och alternativa behandlingar

Enligt undersökningar har ungefär hälften av alla med atopiskt eksem också provat alternativa behandlingar. Frustrationen över eksemets långvariga karaktär och dess plötsliga försämringsperioder är en förståelig anledning. Effekten och säkerheten hos icke-etablerade och alternativa behandlingar har i allmänhet inte undersökts på ett tillförlitligt sätt. Dessa kan vara förknippade med nackdelar och negativa interaktioner med medicinska behandlingar. Därför är det viktigt att berätta för läkaren om alla behandlingar man använder.

Litteratur: Atopiskt eksem. God medicinsk praxis-rekommendation. Arbetsgrupp tillsatt av Finska Läkarföreningen Duodecim, Suomen yleislääketieteen yhdistys och Suomen Ihotautilääkäriyhdistys. Helsingfors: Finska Läkarföreningen Duodecim, 2023 (läst 27.12.2023).
kaypahoito.fi



ATT LEVA MED ATOPISKT EKSEM

Klåda och kliande

ETT AV DE besvärligaste symtomen vid atopiskt eksem är klåda. Den börjar ofta redan innan man kan se ett synligt utslag på huden. Klåda är det första symtomet på hudinflammation och ett tecken på att behandlingen bör intensifieras. Klåda är ett liknande symptom som smärta, vilket innebär att den kan bli kronisk om den pågår under en längre tid. Den bästa hjälpen mot klådan är en bra behandling av grundorsaken, dvs. det atopiska eksemet. Det är också bra att undvika faktorer som förvärrar symtomen.

KLÅDAN GÖR att man vill kliar sig på området som kliar. Ibland kliar man sig också utan att märka det. I värsta fall kan klådan försämra livskvaliteten för den som har atopiskt eksem. Klådan kan göra det svårt att somna, väcka personen på natten eller tvinga personen att kliar sig på huden hela tiden när den är vaken.

DET GÅR att prova olika huskurer för att lindra klådan. De behandlar inte själva grundorsaken till klådan, men kan ge tillfällig lindring och förhindra ytterligare kliande och skador på huden.

EN KYLSKÅPSKALL baskräm eller en kylkompress på den kliande huden kan lindra symtomen. En sval fuktkräm lindrar klådan bättre än en rumstempererad. En salva med mentol kan också hjälpa. Om det kliande området är litet kan området täckas med konstgjord hud. Ett dopp i en vak eller en simtur i kallt vatten kan också minska klådan.

NAGLARNÄ BÖR hållas korta. Det kan minska skadorna som orsakas av kliandet. Att nypa sig i huden i stället för att kliar kan också hjälpa. Användning av bomullshandskar på natten kan förhindra att man kliar sig i sömnen.

Tvätt

ÄVEN OM huden hos en person med atopiskt eksem är torr är daglig tvätt fortfarande en viktig del av behandlingen. Tvätt avlägsnar döda hudceller, smuts, svett och hudkrämrester som irriterar huden. Utan tvätt kan de sekret och skorv som lämnas kvar på huden fungera som grogrund för bakterier.

Bastuvärmen ökar blodcirkulationen, vilket också förbättrar hudens ämnesomsättning.

ATOPISK, TORR HUD tycker inte om för varmt tvättvatten. Vid tvätt är det bättre att använda ljummet än varmt vatten. Det är bra att använda milda tvättlösningar med ett pH-värde som ligger nära hudens eget pH-värde (3,5–5,5) i stället för att tvätta med tvål. En fuktgivande krämtvätt är ett skonsamt alternativ till tvättlösningar. Krämtvätt rengör huden skonsamt och tvättar inte bort hudens egen mikrobiom. Bad i ljummet vatten är bra för huden, eftersom huden då suger åt sig fukt. Efter tvätt eller bad ska huden försiktigt klappas torr. Det är bra att smörja in huden direkt efter tvätt medan huden ännu är fuktig, så att fukten som absorberats av huden låses in i huden.

ATOPISK HUD tycker om skonsamma bastubad, så länge de inte är för varma och man inte stannar i bastun för länge. Bastuvärmen ökar blodcirkulationen, vilket också förbättrar hudens ämnesomsättning.

Kläder och inomhusluft

DE FYRA årstiderna innebär utmaningar för en atopiker när det gäller klädval. Det behövs olika typer av kläder när man svettas i sommarvärmen och när man fryser på vintern. På sommaren kan värme och svettning irritera atopisk hud. Då kan det vara bra att välja material som är luftiga och andas. På vintern behövs varmare material.

DET GÅR att minska hudirritationen genom valet av klädmaterial. Mjuka, släta material som andas passar bäst för atopisk hud. Bomull, silke och tekniska material transporterar bort fukt och svett från huden. Varma kläder av merinoull kan vara lämpliga för personer som annars brukar tycka att ull kliar. Klädernas sömmar kan trycka på och irritera känslig hud. Därför är det bäst att välja kläder med så få sömmar som möjligt som ligger direkt mot huden.

BASKRÄMER absorberas i textilier, vilket gör att hemmets textilier och kläder hos personer med atopiskt eksem måste tåla att tvättas oftare än normalt. Tvätt- och sköljmedel som används för att tvätta kläder och textilier kan också påverka hudens tillstånd. Produkter som är starkt parfymerade eller innehåller starka kemikalier kan irritera huden.

SVETTNING och termoreglering går att påverka genom att reglera inomhustemperaturen. En lämplig temperatur i vardagsrum är 21–22 grader och något lägre i sovrum. På vintern kan den torra inomhusluften också påverka hudens tillstånd. Att fukta inomhusluften kan hjälpa huden att hålla sig i bättre skick under uppvärmningssäsongen.



Sömn

GOD SÖMNKVALITET är viktigt, eftersom en dålig natts sömn ofta återspeglas i hudens tillstånd och hur vi orkar. Den som är trött kanske inte orkar ta hand om sin hud, vilket kan förvärra sjukdomssymtomen.

DEN NATTLIGA klådan kan vara outhärdlig och försämra sömnkvaliteten. Förutom klådan kan också smärtan i huden hålla personen vaken. Om de yngsta familjemedlemmarna har atopiskt eksem kan hela familjens nattsömn bli störd. Den dåliga nattsömnen kan försämra det psykiska välbefinnandet hos både barnet och barnets föräldrar.

SVETTNING förvärrar klådan. Sömnförhållandena och sängkläderna bör därför vara behagliga och av ett material som andas. En svalare temperatur i sovrummet kan minska svettningen. Det är viktigt att tänka på nattklädernas material. Det är bra att ha flera omgångar av nattkläder, så att man kan tvätta dem tillräckligt ofta. Det lönar sig att tvätta bort eventuella rester av krämer från nattkläderna varje dag. Små barn kan ha nytta av nattkläder med fasta vantar som gör att de inte kan klia sig.

En dålig natts sömn ofta återspeglas i hudens tillstånd och hur vi orkar.

Associerade sjukdomar – mentalt stöd

ATOPISKT EKSEM påverkar hälsan och välbefinnandet i hög grad, både kropp och själ. Svårt atopiskt eksem kan ha en betydande inverkan på den drabbades liv. Atopiskt eksem är också förknippat med flera associerade sjukdomar. Det är viktigt att fastställa dessa i ett så tidigt skede som möjligt.

UNGEFÄR en fjärdedel av alla personer med atopiskt eksem har astma. Det verkar också finnas ett samband mellan atopiskt eksem hos vuxna och allergisk snuva och födoämnesallergier. Dessutom kan atopiskt eksem göra den insjuknade mera mottaglig för andra hudsjukdomar, till exempel bakterie- och virusinfektioner i huden (svinkoppor eller symtom orsakade av herpesvirus). Även vårtor och molusker är vanliga. Barn med atopiskt eksem har visat sig ha en något ökad risk för luftvägsinfektioner och mellanöreinflammationer. Långvarig klåda

kan leda till sömnstörningar och kronisk trötthet.

DEPRESSION och ångest är vanligt hos personer med atopiskt eksem. Att ha haft atopiskt eksem ända sedan barndomen formar personens självbild. Huden spelar en viktig roll i det sociala samspelet och i utvecklingen av kroppsuppfattningen. En sjukdom som syns på huden kan få den drabbade att skämmas och undvika nära kontakt med andra människor på grund av sjukdomen.

Svårt atopiskt eksem kan ha en betydande inverkan på den drabbades liv.

DET GÅR inte att skilja på kropp och själ. Huden kan reagera på mentala och psykiska utmaningar, och hudsymtom kan i sin tur påverka sinnet och humöret. Det lönar sig därför att vara snäll mot sig själv och förstående när det gäller det egna välbefinnandet. Det gäller att ta väl hand om hela kroppen.

Det är bra för alla att känna till några sätt att lindra sin stress.

PSYKISKA faktorer och stress är viktiga faktorer som förvärrar atopiskt eksem. Stress förvärrar symtomen på atopiskt eksem. Därför är det bra att aktivt försöka utveckla sin stresshanteringsförmåga. God självkänedom hjälper till att känna igen en alltför stor belastning och de symtom en sådan leder till. Det är bra för alla att känna till några sätt att lindra sin stress. Det kan till exempel vara kamratstöd, att vara ute i naturen eller umgås med vänner eller något annat som passar. Det är också viktigt att lära sig hur man förebygger stress. Det är ändå värt att komma ihåg att en liten mängd stress är en normal del av livet och att ingen ska drömma om ett helt stressfritt liv.



Motion

MOTION HAR många positiva effekter på den fysiska, psykiska och sociala hälsan. Regelbunden motion är bra för alla. Motion är också viktigt för personer med atopiskt eksem, även om svettning kan irritera huden och öka klådan och rodnaden. Tillräcklig aktivitet och en hälsosam livsstil bidrar till att upprätthålla en god livskvalitet och hälsa överlag.

DET LÖNAR sig att satsa på att hitta sätt att stödja sitt motionsintresse. Genom att smörja in huden med en lätt kräm före träningen kan hudirritationen minska. Tekniska idrottskläder som transporterar bort svett från huden kan också minska hudirritation som orsakas av svettning. Idrottskläder bör tvättas omedelbart efter träningen med ett neutralt tvättmedel. Efter att man har svettats är det bra att skölja bort svetten från huden och sedan smörja in huden på nytt.

VATTENGYMNASTIK kan vara lämpligt för personer med atopiskt eksem. Om klorvattnet irriterar huden kan det hjälpa att man smörjer in huden innan man går i poolen för att lindra symptomen. Om man tvättar bort klorvattnet från huden efter vattengymnastiken och smörjer in huden minskar hudirritationen som klören orsakar.

ALL FORM av motion är bra för både kropp och själ. Lättare motion är också bra, om hudens tillstånd inte tillåter träning som gör en svettig. Lätt vardagsmotion och kroppsvård är viktigt för kroppens välbefinnande och hjälper till att upprätthålla både den fysiska och den mentala hälsan.



**STÖD FÖR ATT
LEVA MED
ATOPISKT EKSEM**

Social trygghet för långtidssjuka

ATOPISKT EKSEM är en långvarig sjukdom som kan ha en negativ inverkan på den fysiska, psykiska och sociala funktionsförmågan. Dessutom kan den leda till ekonomiska svårigheter. Sjukdomens svårighetsgrad, sökandens ålder, familjesituationen samt eventuella andra sjukdomar och funktionsnedsättningar avgör vilka förmåner och tjänster personen kan söka och få.

GRUNDEN FÖR att ansöka om stöd är en diagnostiserad sjukdom eller skada. Diagnosen är ändå inte avgörande för beslutet om beviljande av stöd, utan sökandens individuella övergripande situation beaktas alltid.

STÖD OCH tjänster som beviljas på grund av långvarig sjukdom eller skada är vanligtvis oberoende av den sökandes inkomst. I vissa stöd och tjänster ingår en självrisk.

DET GÅR ATT få stöd för de extra kostnader som sjukdomen orsakar, till exempel via beskattningen, privata försäkringar eller utkomststöd. Vid ansökan om utkomststöd beaktas den sökandes inkomst, men även till exempel exceptionellt stora kostnader orsakade av sjukdomen.

MAN KAN FÅ hjälp med att kartlägga sin livssituation och ansöka om stöd och tjänster av till exempel en socialarbetare, FPA eller anställda på organisationer. Vanligtvis krävs ett utlåtande av en läkare som bilaga till ansökningar om stöd och tjänster. Sjukhusets socialarbetare hjälper till med att fylla i ansökningarna.

Välfärdsområdets tjänster

INOM SOCIALVÅRDEN ska en klientplan eller motsvarande utarbetas för klienten, om det inte är fråga om tillfällig rådgivning eller om det annars inte anses nödvändigt. Planen ska göras upp tillsammans med klienten.

VÄLFÄRDSOMRÅDET kan bevilja tjänster till hemmet utifrån nedsatt funktionsförmåga, familjesituation, sjukdom, skada eller annan liknande orsak när hjälp behövs för att klara av funktioner i vardagen som hör till det vanliga livet. En barnfamilj har subjektiv rätt till hemservice, om den är nödvändig för att trygga barnets välfärd.

MAN KAN FÅ redskap, maskiner eller anordningar som hjälper en att klara vardagen på grund av funktionsnedsättning och långvarig sjukdom. Personer med atopiskt eksem har till exempel beviljats stöd för köp av tvättmaskin. På grund av fett och sekret samt konstant tvätt kan kläderna som bärs av personer med atopiskt eksem slitas ut snabbare. På grundval av detta kan man få stöd för extra klädkostnader orsakade av sjukdomen. Dessa stöd är inte inkomst- eller förmögenhetsbundna.

Man kan få redskap, maskiner eller anordningar som hjälper en att klara vardagen på grund av långvarig sjukdom.

FPA:s stödformer

FPA ANSVARAR för beviljandet av grundläggande utkomststöd. Valfärdsområdet ansvarar för kompletterande och förebyggande utkomststöd. Vid beviljande av utkomststöd beaktas nödvändiga kostnader som sjukdomen orsakar.

SYFTET MED handikappförmånerna är att stödja personer med funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom så att de klarar av sitt dagliga liv och deras livskvalitet förbättras. Dessutom är syftet med förmånerna att stödja deras deltagande i arbetslivet eller studier, upprätthållandet av deras funktionsförmåga samt deras boende hemma, rehabilitering och vård. Handikappförmånerna delas in i tre helheter: handikappbidrag för personer under 16 år, handikappbidrag för personer över 16 år samt vårdbidrag för pensionstagare. Var och en av dessa har tre nivåer. Stöd kan fås retroaktivt i sex månader.

DET GÅR ATT ansöka om stöd från FPA för kostnader för resor i samband med behandling av sjukdom och rehabilitering samt rehabiliterings-

penning för inkomstbortfall under rehabilitering.

FPA ERSÄTTER de läkemedel, baskrämer och kliniska näringspreparat som ingår i ersättningssystemet och som har ordinerats av en läkare för att behandla en sjukdom. För baskrämer som används för att behandla långvariga hudsjukdomar betalas en grundersättning. Ett läkemedel som ordinerats av läkare kan bytas ut mot en billigare motsvarande produkt på apoteket. För läkemedelskostnader som överstiger den årliga självriskgränsen fås en tilläggsersättning. Ersättningen beaktas vid inköp på apoteket och endast i undantagsfall behöver man ansöka separat om ersättningen hos FPA.

För baskrämer som används för att behandla långvariga hudsjukdomar betalas en grundersättning.

Avgiftstak

SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDENS klientavgifter och självrisker har tre olika avgiftstak: avgiftstak för läkemedelskostnader, hälsovårdens klientavgifter och resor. Syftet med avgiftstaken är att se till att kostnaderna för att bli sjuk inte blir oskäligt höga.

MED LÄKEMEDELSTAK avses års-självrisker för ersättningsberättigade läkemedelspreparat. Kostnaderna för läkemedel, baskrämer och kliniska näringspreparat som ingår i ersättningsystemet räknas in i läkemedelstaket. Samarbetet mellan apoteken och FPA möjliggör en uppföljning av läkemedelstaket i realtid.

I AVGIFTSTAKET för hälso- och sjukvården ingår klientavgifter för centrala tjänster inom den offentliga hälso- och sjukvården. Avgiftstaket är personligt, men kostnaderna för ett minderårigt barn kan beaktas tillsammans med den andra vårdnadshavarens avgifter. Klienten måste själv hålla reda på när avgiftstaket har nåtts.

MED TAKBELOPP avses årssjälvrisker för resor i samband med hälso- och sjukvård. FPA ersätter kostnader för resor i samband med privat eller offentlig hälso- och sjukvård som överstiger självrisker. Det går att ansöka om ersättning inom 6 månader efter att resan gjordes. Även resekostnader som ligger under självrisker räknas in i resetak.

Beskattning

AVDRAG FÖR nedsatt skattebetalningsförmåga kan ansökas, om den skattskyldiges skattebetalningsförmåga av någon särskild orsak har minskat avsevärt med beaktande av den skattskyldiges och dennes familjs inkomster och förmögenhet. Särskilda orsaker kan till exempel vara underhållsskyldighet, arbetslöshet och sjukdom.

HUSHÅLLSAVDRAG kan fås för sedvanligt hushålls-, omsorgs- eller vårdarbete samt för underhålls- och ombyggnadsarbete i bostad.

Yrkeshudsjukdom

EN YRKESHUDSJUKDOM är en hudsjukdom som huvudsakligen orsakas av arbetet. Sjukdomen kan orsakas av fysikaliska, kemiska eller biologiska faktorer i arbetet. Varje år konstateras cirka 1 000 nya fall av yrkeshudsjukdom.

MISSTANKE OM yrkessjukdom konstateras inom företagshälsovården eller annan enhet inom hälso- och sjukvården. En bedömning av orsakerna till yrkessjukdomen görs på grundval av en arbetsplatsutredning. Uppgifterna från medicinska undersökningar som utförts inom primärvården, vid ett arbetshälsoinstitut eller en poliklinik som är specialiserad på arbetsmedicin och yrkessjukdomar vidarebefordras till försäkringsbolaget som fattar beslut om yrkessjukdomen.

FÖRSÄKRINGSERSÄTTNINGAR är primära förmåner i förhållande till andra lagstadgade ersättningar och social trygghet. På grundval av en yrkessjukdom som bekräftats av försäkringsbolaget ersätts kostnader som härrör från yrkessjukdomen och yrkesinriktad rehabilitering.

EFTER ATT en yrkessjukdom har konstaterats betalas ersättning för inkomstbortfall, sjukvård, läkemedel, vårdartiklar, hjälpmedel och medicinsk rehabilitering, vilket bland annat kan innefatta bedömning av funktions- och arbetsförmågan samt behov av rehabilitering.

SJUKHUSETS socialarbetare ger mer detaljerad information om försäkringsskydd, yrkesinriktad rehabilitering och anställningstrygghet.

ANU SAULIALA, SAKKUNNIG PÅ NÄTET

Kamratstöd och Allergi-, hud- och astmaförbundets tjänster

DEN SOM har atopiskt eksem behöver inte känna sig ensam. Det lönar sig att aktivt söka information och tips både från yrkesverksamma och andra personer med atopiskt eksem.

KAMRATSTÖD finns att få i form av evenemang som ordnas av föreningar för atopiker samt Allergi-, hud- och astmaförbundet. De erbjuder föreläsningar, utflykter, spaträffar, kamratstödsgrupper och motion. Evenemangen är utmärkta tillfällen att utbyta vardagstips och lätta sitt hjärta om atopiskt eksem. Andra som har samma sjukdom förstår redan efter en mening hur det är att leva med en atopisk sjukdom. Det finns också aktiviteter och verksamhet på nätet, till exempel nätföreläsningar och kamratstödsträffar, som man kan delta i hemifrån. Föreningarnas evenemang finns på adressen allergia.fi/tapahtumat.

KAMRATSTÖD går att få dygnet runt, sju dagar i veckan i kamratstödsgruppen Atopiskt eksem på Facebook. Det går att skriva till den tidigt på morgonen om man vaknar av klådan och få svar genast för det är förmodligen också någon annan med atopiskt eksem som är vaken vid den tiden.

Kamratstöd finns att få i form av evenemang som ordnas av föreningar för atopiker samt Allergi-, hud- och astmaförbundet.

Kurser som stöd i vardagen

DET ÄR EN BRA idé att delta i Allergi-, hud- och astmaförbundets kurser om man vill stanna upp en stund för att reflektera över sitt eget eller sitt barns atopiska eksem. På kurserna behandlas atopiskt eksem under ledning av yrkesverksamma personer och i sällskap av andra som har sjukdomen. I programmet ingår informationsföreläsningar, expertbesök, diskussions- och motionsgrupper eller rekreation i naturen.

VISSA AV kurserna har en särskild inriktning. De kan till exempel rikta sig till hela familjen eller till pensionärer. De kan också ha teman såsom atopi och klåda, handeksem eller hud och solljus. Familjekurserna har gemensamt program för hela familjen och separata program för barn och vuxna var för sig. Kurserna är avgiftsfria för deltagarna och ordnas både som närvarokurser och via nätet. Se kursutbudet på allergia.fi/kurssit.

Information från rådgivning och tidning

PERSONLIG RÅDGIVNING av yrkesverksamma inom branschen fås via Allergi-, hud- och astmaförbundets rådgivningstjänster. Det går att be rådgivarna om information om hudvård, vardagen med atopiskt eksem, ekonomiska frågor med anknytning till atopiskt eksem, social trygghet, kosmetika eller matallergier per telefon och e-post. Mer information om rådgivningen finns på allergia.fi/neuvonta.

VARJE NUMMER av tidningen Allergia, Iho & Astma innehåller artiklar om atopiskt eksem, till exempel de senaste forskningsrönen, erfarenhetsberättelser eller praktiska behandlingstips. Tidningen utkommer fyra gånger per år. Den sänds till medlemmarna per post.

Evenemang och aktiviteter för förbundets medlemmar

ALLERGI-, HUD- och astmaförbundet stödjer alla som har atopiskt eksem. Vi arbetar för att öka medvetenheten om atopiskt eksem och hur sjukdomen inverkar på den drabbades vardag, till exempel genom kampanjer på internationella dagen för atopiskt eksem den 14 september och hudveckan i november. Vi lyfter fram missförhållanden, utbildar yrkesverksamma, sitter med i arbetsgrupper och ger utlåtanden. Vi vill att Finland ska vara en bättre plats att leva på för personer med atopiskt eksem.

GENOM ATT bli medlem i den regionala föreningen för atopiker eller i Allergi-, hud- och astmaföreningen håller du dig uppdaterad om ny information och aktiviteter som rör atopiskt eksem. Föreningarna har trevliga volontärgrupper som bland annat ordnar evenemang och lokal intressebevakning. Det lönar sig att engagera sig och arbeta som volontär – den som ger får också någonting tillbaka. allergia.fi/liity.

Personlig rådgivning av yrkesverksamma inom branschen fås via Allergi-, hud- och astmaförbundets rådgivningstjänster.



Erfarenhetsberättelse:

Jag har lärt mig att lyssna på min hud

Kariitta, 46 år

” Jag var 23 år när jag fick atopiskt eksem. Jag var i slutet av mina studier och kände mig stressad. Jag fick utslag bakom öronen och huden blev alldeles blodig. Utslagen blev gradvis värre, så till slut åkte jag till Hud- och allergisjukhuset för behandling efter att ha fått en remiss från en läkare vid hälsovårdscentralen. Där fick jag diagnosen atopiskt eksem.

Det var psykiskt mycket svårt att bli sjuk. Jag har gått igenom känslor av både ilska och sorg. När huden är röd och sönderskrapad överallt, hårbotten fjällar och huden kliar och gör ont, vill jag inte träffa någon och har svårt att koncentrera mig på något annat. Sjukdomen hade också en stor inverkan på min självkänsla. När min hud mår dåligt får jag sämre självförtroende. Atopiskt eksem är en synlig sjukdom som har en betydande inverkan på hur jag uppfattar mig själv.

Först förstod jag inte att det är en sjukdom som inte går att bota, man måste bara lära sig att leva med den. Det tog flera år innan jag insåg det. I dag förstår jag hur till exempel vissa livsmedel och stress påverkar min hud.

Jag har behandlat min hud på många olika sätt, bland annat med kortison- och takrolimussalva, ljusterapi, vinterbad och solbad. Behandlingen kräver tid och tålamod. Det är viktigt att smörja in sig regelbundet. Jag använder hudvänliga produkter som inte irriterar huden. Jag använder helst mjuka kläder av bomull som inte skaver eller irriterar min hud.

Jag har lärt känna min hud bättre. Stress förvärrar symtomen vid atopiskt eksem. Jag försöker därför hitta sätt att lindra stressen, till exempel genom att idrotta. En hälsosam kost, en regelbunden dygnsrytm och tillräckligt med sömn är viktiga faktorer för att min hud ska må bra.

Jag har fått mycket stöd och hjälp av andra med samma sjukdom. Jag var ensam med mina utslag i tre år innan jag träffade andra med atopiskt eksem. Det blev en vändpunkt. Äntligen fick jag prata med människor som förstod vad jag kände och upplevde. Senare har jag fått hjälpa andra. Under de senaste fem åren har jag deltagit i föreningsverksamhet och det har gett mig otroligt mycket.

Jag rekommenderar kamratstöd och att man lyssnar på sin kropp. Genom att föra dagbok över vad man äter, hur mycket man rör på sig, hur stressad man är, hur mycket man sover och hur huden mår, och genom att följa med vilka saker som har en positiv och vilka som har en negativ inverkan på huden, lär man sig om sin hud och vad som hjälper den vid varje tillfälle. ”



”Jag har fått goda råd om hur jag ska smörja in min hud från föreningen och i kliargruppen har jag fått möjlighet att ventilera mina känslor. Det lönade sig att bli medlem.”

Kom med du också!
allergia.fi/liity



Allergi-, Hud- och Astmaförbundet rf

www.allergia.fi