



Atopiskt eksem *hos barn*

En guide för föräldrar
och vårdnadshavare till
barn med atopiskt eksem

sanofi

Innehåll	sid
Vad är atopiskt eksem?	6
Varför uppstår atopiskt eksem?	6
Har ditt barn andra atopiska sjukdomar?	8
Den atopiska marschen	9
Symptom på atopiskt eksem hos barn	10
Hur ser atopiskt eksem ut på barn?	10
Så kan atopiskt eksem kännas för ditt barn	12
Så kan atopiskt eksem påverka dig som förälder	13
Behandling av atopiskt eksem hos barn	14
Få ut mer av ditt barns läkarbesök	18
Att prata med ditt barn om atopiskt eksem	24
För barn (upp till 11 år)	26
För tonåringar (12–17 år)	30
Kontrollverktyg	34

Tillsammans ser vi till att ditt barn får rätt hjälp med sitt atopiska eksem

Att ta hand om ett barn med atopiskt eksem kan kännas överväldigande och påverka hela familjen.

Det är viktigt att ni som familj får den vård och det stöd ni behöver för att vara rustade för att hantera sjukdomen, så att ert barn kan leva ett fullvärdigt liv utan begränsningar, trots eksemen.


**Atopiskt eksem
är den vanligaste
formen av eksem, som
drabbar 15–30% av
alla barn i Sverige**



Vad är atopiskt eksem?

Atopiskt eksem – även kallat atopisk dermatit (AD) – är en kronisk, inflammatorisk hudsjukdom som kännetecknas av torr hud och intensiv klåda. Det är en av de vanligaste formerna av eksem hos barn och ungefär 15–30% av alla barn i Sverige har atopiskt eksem.

För många är besvären lindriga, men för de med måttligt till svårt atopiskt eksem kan vardagen påverkas mycket av sjukdomen – inte bara av klådan, utan också av störd sömn, koncentrationssvårigheter och påverkan på det psykiska måendet. Atopiskt eksem påverkar ofta hela familjen – både känslomässigt och praktiskt.



85% får atopiskt eksem före 5 års ålder, men sjukdomen kan debutera när som helst i livet

Varför uppstår atopiskt eksem?

Inuti kroppen

Personer med atopiskt eksem har ett överaktivt immunförsvar och en försvagad hudbarriär. Den underliggande orsaken är en inflammation som kallas typ 2-inflammation, som gör att immunförsvaret överreagerar på vanliga ämnen i omgivningen som i normala fall är ofarliga. När hudbarriären är skadad kan allergener och bakterier lättare ta sig in i huden, vilket ytterligare kan förvärra inflammationen. Det innebär att även om ditt barns hud i perioder kan verka frisk, finns det fortfarande inflammation under hudens yta som kan blossa upp vid ett senare tillfälle.

I huden

Normalt håller sig huden mjuk och smidig med hjälp av fetter och vattenbindande molekyler. Vid atopiskt eksem har man en försvagad hudbarriär och en minskad mängd av dessa ämnen. Huden blir torr och bakterier och främmande ämnen tar sig lättare in i huden.

Vid atopiskt eksem är immunsystemet överaktivt och reagerar kraftigare på ämnen som tränger in i den skadade hudbarriären, till skillnad från hos personer med frisk hud. Detta utlöser en inflammatorisk reaktion som yttrar sig som rodnad, svullnad och intensiv klåda.

Utanför kroppen

Yttre faktorer i miljön spelar också en roll i hur atopiskt eksem påverkar ditt barns liv, och sådana så kallade triggers kan ibland utlösa symptom. Dessa triggers kan variera från person till person, och fördröjningen mellan exponering och symptom kan göra dem svåra att upptäcka. Det kan verka som att du behöver kontrollera allt i miljön runtomkring för att förbättra barnets atopiska eksem, men att ändra din livsstil för att undvika triggers är inte en långsiktig lösning och påverkar inte de underliggande orsakerna till atopiskt eksem.

Växer det bort?

Man brukar säga att atopiskt eksem ofta ”växer bort”, och det stämmer att ca 60% har blivit symptomfria i tonåren. Man ska dock alltid vara medveten om att om man har haft atopiskt eksem som barn, har man sannolikt en svagare hudbarriär och en underliggande typ 2-inflammation, som gör att man kan få tillbaka eksemen eller drabbas av andra typ 2-inflammatoriska sjukdomar som astma eller allergier senare i livet. Hos vissa försvinner inte eksemen efter barndomen utan man fortsätter leva med aktiva atopiska eksem upp till vuxen ålder.

Atopiskt eksem ska inte behöva påverka ert liv

Du och ditt barn ska inte behöva begränsa ert dagliga liv för att hantera eksemen. Idag vet vi mer om de bakomliggande orsakerna till atopiskt eksem och det finns behandlingar som kan ge långsiktig eksemkontroll.

Har ditt barn andra atopiska sjukdomar?

Typ 2-inflammation är den underliggande orsaken till atopiskt eksem, och gör att immunförsvaret överreagerar på vanliga ämnen i omgivningen. Ordet ”atopi” används för att beskriva en ärftlig benägenhet att producera antikroppar mot sådana ämnen. Om man har en atopisk sjukdom, har man en ökad risk att få andra atopiska sjukdomar – det är därför inte ovanligt att barn med atopiskt eksem även utvecklar exempelvis allergier, astma, eller eosinofil esofagit (inflammation i matstrupen som tar sig uttryck i sväljsvårigheter).

Vad menas med den atopiska marschen?

Den atopiska marschen beskriver ett barns utveckling av atopiska sjukdomar över tid.

Studier visar att barn med atopiskt eksem har högre risk att utveckla astma och allergier, där ungefär 50% utvecklar pollenallergi och 30% astma. Den atopiska marschen följer ofta ett mönster där atopiskt eksem och matallergi uppstår i spädbarnsåldern, pollenallergi i förskoleåldern och astma senare.

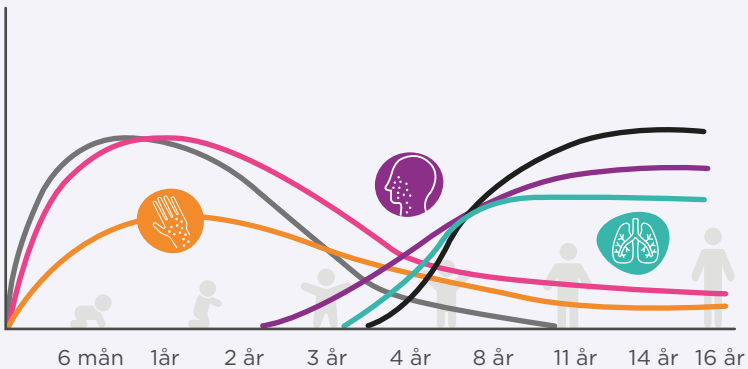
Den atopiska marschen drabbar inte alla barn, men studier visar att det förekommer hos 20–40% av barnen.

Nyare forskning pekar på att tidig och effektiv behandling av atopisk sjukdom i barndomen kan spela en viktig roll i att bromsa den atopiska marschen och förhindra utvecklingen av astma, allergier och andra typ 2-inflammatoriska sjukdomar senare i livet.

Den atopiska marschen

Typ 2-inflammatoriska sjukdomar hos barn kan följa den atopiska marschen.

Förekomst



- Icke-IgE-medierad allergi
- Atopiskt eksem
- IgE-medierad allergi
- Eosinofil esofagit
- Allergisk rinit/bihåleinflammation
- Astma

Adapterad graf framtagen av Sanofi från publikation.
IgE, immunoglobulin E.

Symptom på atopiskt eksem hos barn

Till skillnad från andra typer av eksem som de allra minsta barnen kan ha, karaktäriseras atopiskt eksem av klåda. Om ditt barn är för litet för att berätta för dig om det kliar, kan du hålla utkik efter ”kli-beteenden” som att barnet gnuggar sig mot dig eller sitt underlag eller gnider till exempel benen mot varandra för att dämpa klådan.

Fysiska symptom hos barn inkluderar:

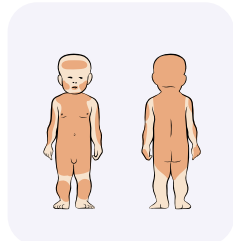
- Kliande hud som förvärras av att barnet kliar
- Svårt att sova på grund av kliande hud
- Utslag som ser mer lila, bruna eller grå ut i mörkare hudtoner och röda i ljusare hudtoner
- Torr hud som fjällar
- Öppna, skorpiga eller vätskande sår
- Tjock, ”läderaktig” hud, detta kallas lichenifiering

Hur ser atopiskt eksem på barn ut?

Atopiskt eksem debuterar ofta redan i barndomen, oftast före fem års ålder. Det är vanligt att eksemen ”flyttar på sig” i olika åldrar.

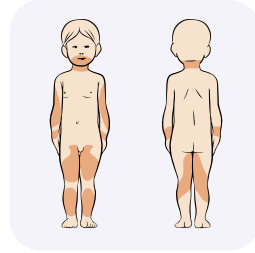
Spädbarn under 1 år

Hos spädbarn och under första året sitter utslagen ofta på kinderna och kan sedan sprida sig till armar, mage, rygg, hals och blöjoråde. Under den här tiden kan eksemen vara väldigt vitt spridda över kroppen.



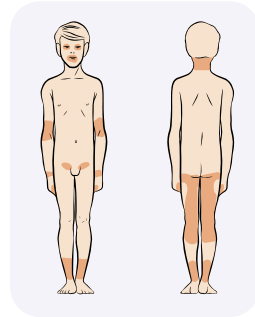
Småbarnsålder

Hos lite äldre barn (ca 1–4 år) sitter eksem ofta i armveck och benveck, varför sjukdomen ibland kallas för böjveckseksem. Det är även vanligt att ha eksem runt munnen och på hals och nacke.



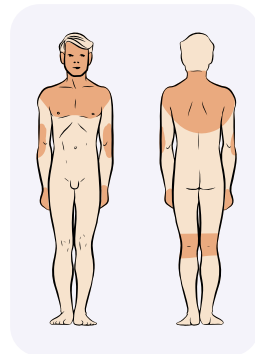
Tidig barndom

Hos barn i åldern 5 år eller äldre, kan eksem fortfarande sitta kvar i böjveckan, men det är också vanligt att det sitter på händer, fötter, ansikte och nacke. Kliande fläckar bakom öronen eller i hårbotten kan också vara ett tecken på atopiskt eksem.



Tonåringar

När barn går in i tonåren kan puberteten påverka deras symptom. Det kan ta sig uttryck i fläckar på ditt barns ögonlock, panna, hals eller kropp. Det är vanligt att man upplever en förbättringsperiod under de övre tonåren men att besvären sedan återkommer eller förvärras under 20-årsåldern eller i vuxen ålder. Det kan vara bra att veta för att förbereda barnet på detta och ha en plan för att hantera det, om situationen uppstår.



Så kan atopiskt eksem kännas för ditt barn

Effekten av atopiskt eksem är inte bara fysisk – den kan också påverka ditt barns livskvalitet.

Spädbarn

- Barnets sömn kan påverkas av atopiskt eksem
- Som förälder till ett spädbarn med atopiskt eksem kan det vara svårare att umgås med vänner eller vara spontan

Tidig barndom

- Barnet kanske känner sig obekvämt i vissa kläder
- Under dåliga dagar kan barnet ha svårt att koncentrera sig eller kanske inte kunna gå till skolan

Tonåringar

- I tonåren är det vanligt att självförtroendet påverkas på grund av hur eksemen ser ut och det kan kännas viktigt att försöka dölja eksemen
- Allmän ångest, social oro och depression är inte ovanligt hos äldre barn med atopiskt eksem

Så kan atopiskt eksem påverka dig som förälder

Att vara förälder till ett barn med atopiskt eksem kan kännas utmanande och krävande på många olika sätt. Det kan kännas som att du behöver bli expert på ämnet och att du behöver ägna mycket tid åt att söka information för att lindra ditt barns obehag. Eftersom ett barns klåda ofta leder till påverkan på sömnen för både barn och föräldrar, är det också vanligt att känna sig trött och utmattad. Många oroar sig för sitt barns framtid när man ser de begränsningar och utmaningar barnet har på grund av sina eksem.

En studie visade att 46% av vårdnadshavare oroar sig för sitt barns framtid med atopiskt eksem. I samma studie såg man att barns atopiska eksem kan påverka ca 67 nätter av föräldrarnas sömn varje år. Så det är inte konstigt om du känner dig trött!

Det finns hjälp att få

Med rätt behandling ska ditt barn kunna leva i princip utan symptom och utan begränsningar på grund av sina eksem. Om ditt och barnets liv påverkas mycket av eksemen är det viktigt att söka hjälp och inte ge upp förrän ni får en behandling som ger bra kontroll över eksemen.

Behandling av atopiskt eksem hos barn

Att få kontroll på eksemen

Målet med behandlingen av atopiskt eksem är alltid att barnet ska kunna leva utan begränsningar på grund av sina eksem. Det innebär att en bra behandling i princip ska kunna ta bort alla symptom, inklusive klåda. Om du upplever att ditt barn fortfarande har besvärande symptom trots att ni behandlar eksemen, är de inte väl kontrollerade. Då är det viktigt att få träffa en hudspecialist (dermatolog) för att se över behandlingen.

Mjukgörande kräm

Egenbehandling med mjukgörande krämer ligger till grund för all behandling av atopiskt eksem. De hjälper till att skydda och stärka hudbarriären, vilket minskar torrhet och klåda och risken för försämringsperioder. Oberoende av vilka andra behandlingar man använder, ska man alltid fortsätta med mjukgörande, även under perioder när man är eksemfri.

Inflammationsdämpande krämer

Kortikosteroider minskar inflammation och klåda och används periodvis efter behov. Styrkan på kortikosteroider kan varieras beroende på eksemets svårighetsgrad och placering.

Kalcineurinhämmare är en annan typ av inflammationsdämpande kräm som är effektiv mot inflammation och klåda. Den används främst på känsliga hudområden som ansikte och hudveck.

Kortison finns i olika former – kräm, salva, lösning eller emulsion – och valet anpassas efter var på kroppen det ska användas. Kräm passar ofta i hudveck och vid vätskande eksem, medan lösning eller emulsion kan användas i hårbotten.

Medicinsk ljusbehandling

Medicinsk ljusbehandling, som inkluderar UVA och UVB, används som kompletterande behandling när inflammationsdämpande krämer inte är tillräckliga. Behandlingen hjälper till att dämpa inflammationen och kan minska behovet av kortikosteroider.

Systemisk behandling

Till skillnad från topikal behandling (krämer) som används lokalt på huden, påverkar systemisk behandling den underliggande inflammation som driver sjukdomen. Systemiska läkemedel används vid måttlig till svår atopiskt eksem när man inte har fått kontroll över eksemen med hjälp av topikal behandling.

Det finns olika typer av systemisk behandling som påverkar inflammationsprocessen på olika sätt:

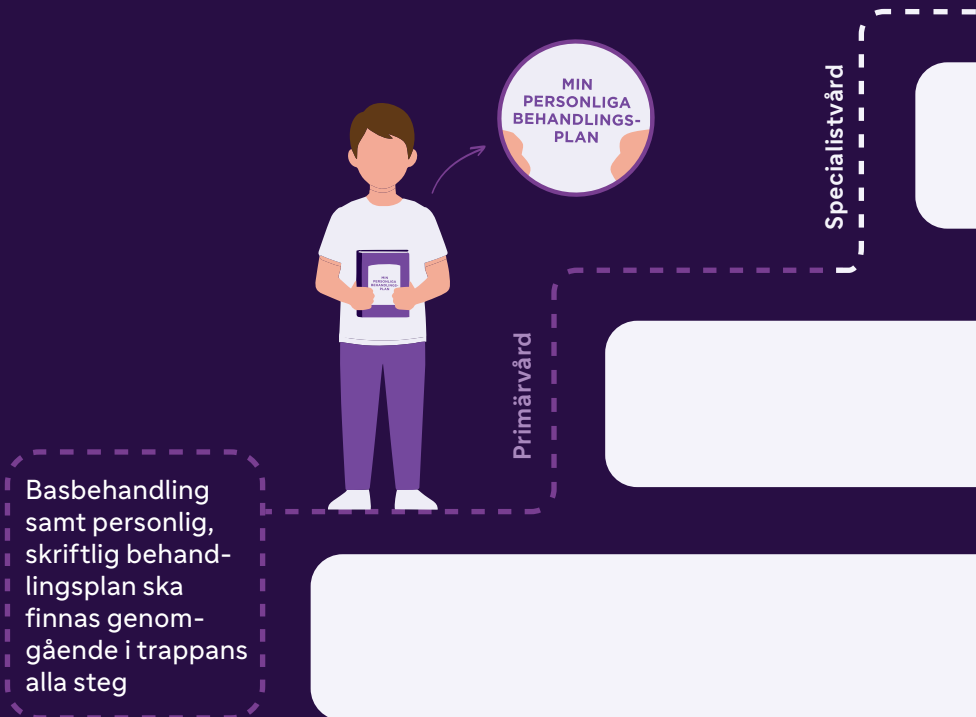
- **Biologiska läkemedel**, där de flesta för behandling av atopiskt eksem är så kallade interleukin-hämmare (kallas förkortat "IL-hämmare") och påverkar de interleukiner (budbärare i immunförsvaret) som driver den underliggande typ 2-inflammationen. Det finns IL-hämmare som är godkända för barn från 6 månader, godkännande varierar mellan olika läkemedel i denna grupp.
- **Syntetiska molekyler**, där de flesta för behandling av atopiskt eksem är så kallade januskinas-hämmare (kallas förkortat "JAK-hämmare") och påverkar januskinaser som är enzymer som är involverade i flera olika inflammationsprocesser. För närvarande är vissa JAK-hämmare godkända för barn från 12 år, men godkännanden kan variera mellan olika läkemedel i denna grupp.
- **IL-hämmare** rekommenderas i första hand vid måttliga-svåra besvär, och JAK-hämmare i andra hand.

Er rätt att få träffa en specialist

Om eksemen inte är väl kontrollerade med hjälp av krämer, har ni rätt att få träffa en hudspecialist eller barnläkare som har erfarenhet av atopiskt eksem för att få rätt hjälp, eftersom ljusbehandling och systemisk behandling bara förskrivs i specialistvården.

Behandlingstrappa för barn med atopiskt eksem

Den så kallade behandlingstrappan beskriver hur man behandlar olika svårighetsgrader av atopiskt eksem.



I varje trappsteg ska en utvärdering göras, för att se om eksemen har blivit tillräckligt mycket bättre, eller om man behöver gå upp till nästa steg i behandlingstrappan.

Systemiska läkemedel:

Biologiska läkemedel (IL-hämmare) från 6 mån*
Syntetiska molekyler (JAK-hämmare) från 12 år*

Måttliga-svåra besvär

Medicinsk ljusbehandling

Måttliga besvär

Inflammationsdämpande krämer:

Kortikosteroider och **kalcineurinhäm**mare

Milda-måttliga besvär

Basbehandling för alla steg:

Egenvård med mjukgörande krämer och lokala kortikosteroider, undvikande av triggers och patientutbildning med skriftlig behandlingsplan

Milda besvär

*Detta varierar beroende på preparat.

IL-hämmare rekommenderas i första hand och JAK-hämmare i andra hand.

Infomationen i detta uppslag är baserat på Läkemedelsverkets behandlingsrekommendationer för atopisk dermatit (2023).

Få ut mer av ditt barns läkarbesök

Läkarbesöken spelar ofta en avgörande roll för ditt barns resa med atopiskt eksem. Men besöken kan vara korta och det kan vara svårt att veta vad man ska säga för att få ut det mesta av dem. I det här avsnittet ger vi tips på vad du kan tänka på inför ditt barns läkarbesök.

Före mötet

Om atopiskt eksem påverkar ditt barns sömn eller hindrar ditt barn från att göra saker – eller om den nuvarande behandlingen inte hjälper symptomen tillräckligt – bör du träffa en dermatolog. Dermatologen kan hjälpa till att hantera dessa utmaningar och hjälpa ditt barn att uppnå långsiktig kontroll.

Vad man ska tänka på

Så, vad ska du diskutera med ditt barns läkare? Det kan vara svårt att veta var man ska börja – speciellt om det har gått ett tag sedan det senaste besöket. Det kan hjälpa att sätta sig ner och fundera över följande frågor:

- Hur har ditt barn varit påverkat av atopiskt eksem sedan du senast träffade läkaren?
- Är ditt barn påverkat av sitt atopiska eksem varje dag? Påverkar det skolan? Att träffa vänner? Sömn?
- Var på kroppen sitter eksemen? Har detta förändrats nyligen?
- Hur fungerar barnets nuvarande behandling?
- Vilka förhoppningar har ditt barn kring sitt atopiska eksem?

Sätt ett mål

Med dessa frågor kan du sätta upp bra behandlingsmål för ditt barn i nästa möte med läkaren. Genom att diskutera symptom och behandling tillsammans med läkaren kan du få de svar du behöver.

Kom förberedd

Symptom på atopiskt eksem kan förändras och skov kan vara oförutsägbara. Ibland kan mötet med läkaren infalla när ditt barns symptom är allvarliga som i mitten av ett skov och andra gånger är symptomen kanske inte ens synliga just då.

För att se till att dermatologen får en exakt bild av hur atopiskt eksem påverkar ditt barn, är det bäst att hålla reda på symptomen. Man kan till exempel försöka skriva i en dagbok och ta med sina anteckningar till mötet. Man kan även ta foton av eksemen när de är som värst för att läkaren ska få en tydlig bild av hur det kan se ut.

Du kan också göra testet **”kontrollverktyg för atopiskt eksem”** som ger en bild av hur välkontrollerade eksemen är, och ta med resultatet till läkarbesöket. Se mer information och QR-kod som leder till testet på sida 22.

Under besöket


Var ärlig och öppen. Ditt barns läkare är där för att hjälpa dig och ditt barn att hantera barnets atopiska eksem bättre. Att berätta om något fungerar dåligt (eller bra) är viktigt. Läkaren behöver veta hela den inverkan som atopiskt eksem har, både fysiskt och känslomässigt.

Frågor

Ställ många frågor. Kom ihåg att det inte finns några dumma frågor. Här är några frågor för att få dig att tänka till.

- **Kan du berätta mer om den bakomliggande orsaken till atopiskt eksem och hur sjukdomen kan behandlas?**
- **Hur kan vi förhindra att atopiskt eksem påverkar mitt barns sömn, psykiska hälsa och sociala liv?**
- **Mitt barn fortsätter att få försämringsperioder, finns det något sätt vi kan förhindra försämringsperioderna på lång sikt?** (Var inte rädd för att fråga barnets läkare om olika behandlingsplaner, det hjälper att veta vilka alternativ som finns.)
- **Behöver mitt barn remitteras till en specialist?**

Om du har träffat en läkare på en vårdcentral för att prata om ditt barns atopiska eksem, eller inte har träffat en specialist under en längre tid, kan det hjälpa att be om en remiss till en specialist.



Be läkaren att förklara långsamt eller att använda ett barnvänligt språk om du kan se att ditt barn är förvirrat

Efter besöket

Ibland kan besöken kännas lite överväldigande, så det är viktigt att reflektera över hur det gick, vilka frågor ni tänkte och vad nästa steg är.

Reflektera

Ta en stund efter mötet att sitta ner med din familj och prata om det. Med äldre barn kan det vara bra att diskutera hur besöket gick. Är ni båda nöjda med hur det gick? Är det tydligt för dig vad som händer härnäst?

För anteckningar

Det kan vara lätt att glömma vad ni har pratat om, så skriv anteckningar och förvara dem säkert. Att anteckna efter varje möte betyder inte bara att du har något att hänvisa till under ditt barns nästa möte. Det ger dig också en bredare bild av hur ditt barns atopiska eksem utvecklas över tid.

Oroa dig inte om du inte känner att du fick ut det mesta av ditt barns läkarbesök. Det är viktigt att hitta rätt för dig och ditt barn och om du inte tycker att ni lyckats få långsiktig kontroll över atopiskt eksem med den nuvarande behandlingen eller med just den dermatologen, kan det vara dags att byta.

Testa allvarlighetsgrad och graden av eksemkontroll på Atopiker.se

Genom att mäta hur eksemen påverkar olika delar av livet – som synliga hudförändringar, klåda, smärta och livskvalitet – kan läkaren bättre bedöma om behandlingen fungerar. Detta hjälper också till att planera vården och sätta upp rimliga mål för behandlingen.

Gör testerna på Atopiker.se och ta med resultatet till ert nästa läkebesök, som underlag för diskussionen.

Testa ditt barns eksem!



Atopiker.se
från Sanofi



Det är dags att lämna oron kring atopiskt eksem bakom dig. Det finns hjälp att få! Om du vill ha mer information kan du läsa mer på www.atopiker.se eller vända dig till patientföreningen Atopikerna på www.atopikerna.se för råd och stöd från andra i samma situation. Läkarbesöket är nyckeln till diagnos och behandling, för att uppnå det allra viktigaste: långsiktig kontroll över ditt barns atopiska eksem.

Ha den här guiden till hands för alla viktiga möten och samtal med ditt barn.

Besök Sanofi på www.atopiker.se eller patientföreningen Atopikerna på www.atopikerna.se för att få information, råd och stöd.



Välkommen till
Atopikerna

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 flytta barnets syn på sitt atopiska eksem från "skadligt eller argisint" 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 två miniberättelser som kan hjälpa ditt barn att bättre förstå sitt eksem. Förhoppningsvis kan berättelserna hjälpa er att prata om sjukdomen och hur ni hanterar den hemma hos er.

För barn (upp till 11 år)
Sid 26–29

För tonåringar (12–17 år)
Sid 30–33



*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 fläckarna 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.

Vad är atopiskt eksem?

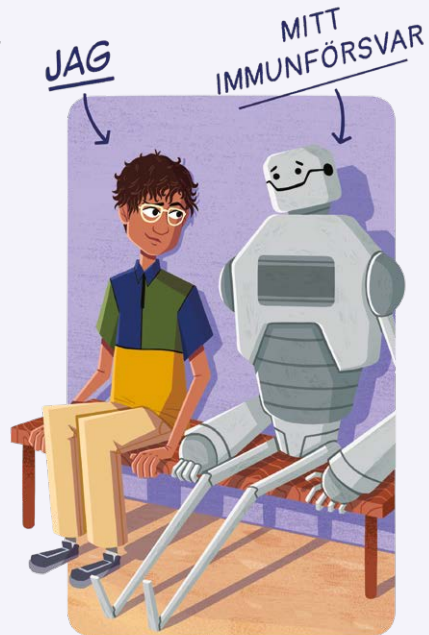
Hej, jag heter Erik. Jag hörde att du har atopiskt eksem, precis som jag.

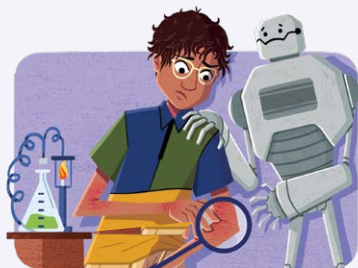
Du kanske hör folk kalla det eksem men jag kallar det "atopiskt eksem". Vilket ord du än vill använda, så sitter vi i samma båt.

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 fläckar (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 fläckarna 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.

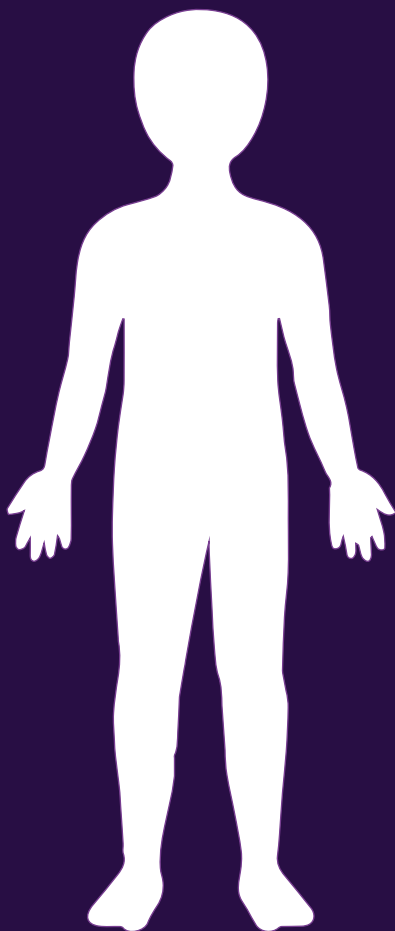
1 av 5 barn har atopiskt eksem. Det betyder att i en skola med 100 elever finns det cirka 20 barn som också har atopiskt eksem. Så chansen är stor att du känner någon med atopiskt eksem, precis som jag gör.

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.

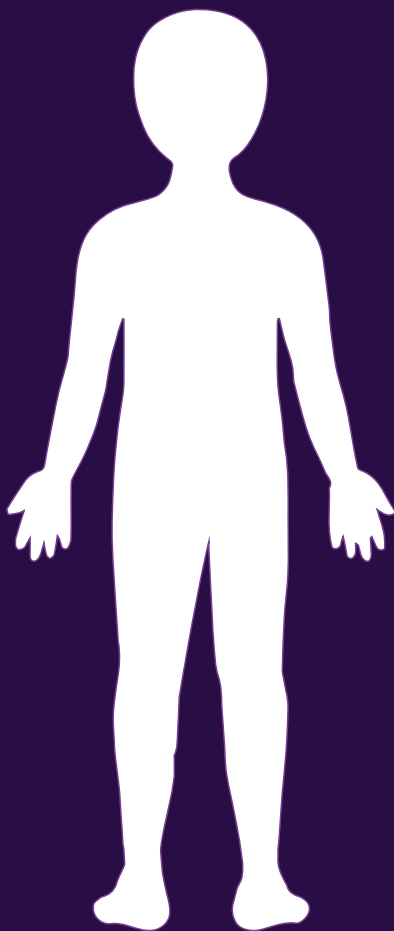
Var kliar det?



Markera med ett kryss
för att visa var det kliar!

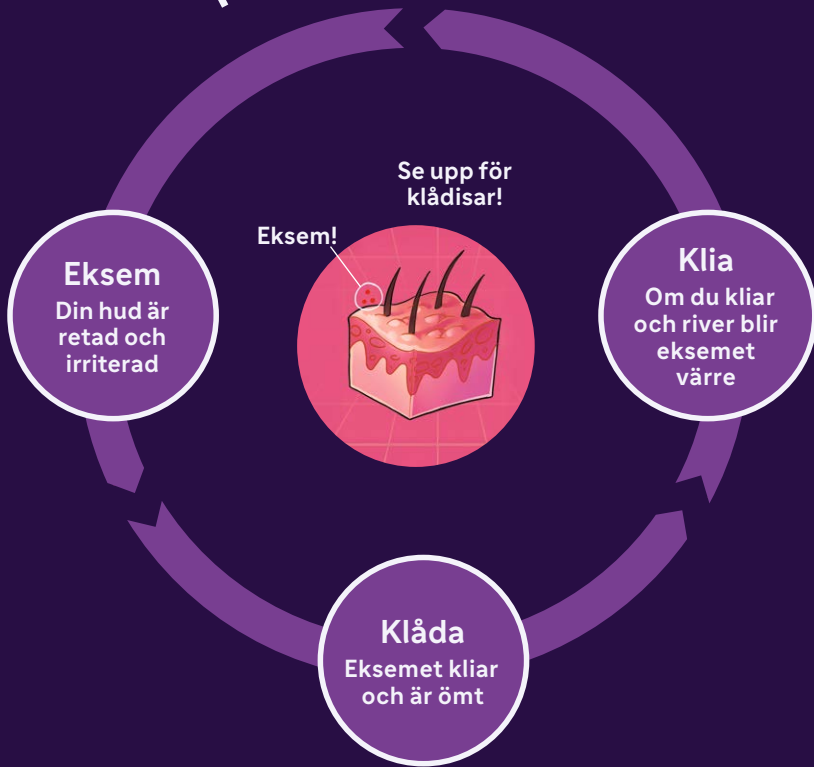


Framsida



Baksida

Klåda-klia-cykeln



Smörjschema

Startdatum



Vecka 1	Morgon	Kväll	Kortison- behandling
Måndag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tisdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fredag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lördag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söndag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Markera med ett kryss i rutan när du har varit duktig på att smörja! En vuxen kan sätta ett kryss om du fått kortisonbehandling.



Vecka 2	Morgon	Kväll	Kortisonbehandling
Måndag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tisdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fredag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lördag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söndag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hur det går för mig



Kryssa i det alternativ som stämmer bäst för dig!

	Hur mår ditt eksem?			Hur har du sovit?			Hur mår du?		
Första veckan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vecka 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vecka 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vecka 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vecka 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vecka 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vecka 14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vecka 16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vad är atopiskt eksem?

Atopiker.se från Sanofi



Besök gärna vår hemsida *atopiker.se* som riktar sig till patienter som lever med atopiskt eksem och andra atopiska sjukdomar

ATOPIKER.SE

sanofi | **REGENERON**[®]

SANOFI AB, Franzéngatan 6, 112 51 Stockholm. Tel: 08-634 50 00. sanofi.se

SANOFI och Regeneron samarbetar i ett globalt forsknings- och utvecklingsprogram inom bland annat immunologi.

MAT-SE-2500488, v01, 09/2025