

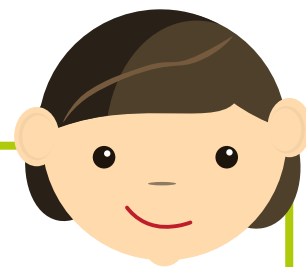
# Atopisk eksem behandlingsplan

Navn:

Allergier:

Behandler:

Dato:



Fuktighetskrem på all hud HVER DAG, minst to ganger daglig, selv om det ikke er rød kløende hud (eksem).

Mine fuktighetskremer:

Mine produkter til bruk ved bading/dusjing:

Ikke mer enn 10 minutters bad  
Vannet må være lunkent

Rød, kløende  
hud

Normal hud  
i løpet av 2 døgn

Legg til kortisonkrem/salve/oppløsning til eksemområdene. Du må fortsatt smøre med fuktighetskrem.

Kortisonkrem/salve /oppløsning

Ansikt:

Hodebunn:

Kropp:

Hender:

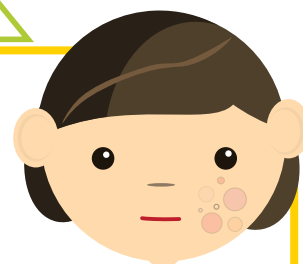
Annen behandling

Takrolimus/pimekrolimus:

En gang daglig i \_\_\_\_\_ uke(r)

Deretter annenhver dag i \_\_\_\_\_ uke(r)

Deretter to ganger i uken (weekend behandling) i  
\_\_\_\_\_ uke(r)



Ingen bedring i  
løpet av  
1-2 uker

Forverring av eksem, væsning og skorper, behandlingen har ikke effekt: **Ta kontakt med din behandler.**



Andre tiltak:

## Atopisk eksem er en kronisk kløende hudsykdom med forverring i perioder.

- God hudpleie med daglig bruk av fuktighetskremer er svært viktig.
- Eksemområder behandles med kortisonkremer.
- Pass på å ikke gå tom for fuktighetskremer eller kortisonkremer.

### Fuktighetskremer

Fuktighetskremer hindrer uttørring av huden og beskytter mot irriterende stoffer fra omgivelsene.

Velg en parfymefri fuktighetskrem du liker godt. Få råd fra helsepersonell.

Mengde: Bruk store mengder fuktighetskrem, noen vil trenge oppimot 500 g eller ml/uke.

Fuktighetskrem brukes alltid like etter bad/dusj. Klapptørk huden først og smør lett inn.

Utgifter til hudpleieprodukter har refusjonsordning via Folketrygdens §5-22, snakk med behandler om støtteordninger.

### Kortisonkremer/takrolimus/pimekrolimus

Kortison virker betennelsesdempende.

Styrker av kortisonkrem:

- milde (gruppe 1 og 2)
- moderate (gruppe 3)
- sterke (gruppe 4)

- Bruk som angitt på skjemaet.

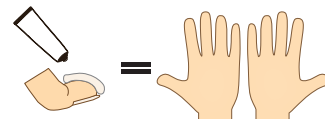
- Viktig å behandle eksemet daglig før man trapper ned.

- Vedlikeholdsbehandling er aktuelt for de fleste.

- Vær rask ute med sterk nok kortison ved tegn til oppbluss.

- Takrolimus/pimekrolimus virker også betennelsesdempende og tilsvarer mild kortisonkrem.

Mengde kortisonkrem: En fingertuppenhet brukes på et areal tilsvarende to håndflater.



### Triggere

Oppbluss med rød, kløende hud kan være forårsaket av forskjellige triggere.

Infeksjon i eksemet er en viktig trigger.

Det er en merkbar forverring av eksemet. Det er væsning og skorper. Behandlingen har ikke effekt. Du bør oppsøke lege.

Andre triggere: Fukt/svette og kjemikalier (som såpe, klor, parfyme, vaskemidler), mekaniske irriterende stoffer (som ull/syntetiske klær, sand, jord), klima (som temperatur, luftfuktighet, vind), psykiske faktorer (som oppspilthet, sorg, stress)

Annet:

Flere viktige tips på [eksemkolen.no](https://eksemkolen.no) eller google: "Kunnskapsheftet atopisk eksem"

Kontakt: [post.raao@ous-hf.no](mailto:post.raao@ous-hf.no)