

Om behandlingsmål

Målbanken

Varje person med atopiskt eksem är unik i sin sjukdom. Det gör att behandlingen mot atopiskt eksem och målet med behandlingen ofta behöver se helt olika ut trots samma sjukdom. Atopikernas medlemmar vittnar om att få känner till om de har något behandlingsmål. Därför vill vi försöka att ge inspiration till vad som *generellt* skulle kunna förväntas av en behandling mot atopiskt eksem. Atopikerna har bett sjuksköterskor och patienter om deras bästa tips på behandlingsmål.

Atopikerna presenterar här exempel på behandlingsmål som inspiration till din egen, personliga behandlingsplan. En slags **målbank** där du kan gå in för att få inspiration, en idé, eller en start, till dina egna formulerade behandlingsmål. Du kan till exempel ta upp något av målen som tilltalar dig till ditt nästa besök och prata med din vårdgivare om de kan vara relevanta att inkludera i din egen behandlingsplan, varför och på vilket sätt.

Målbanken är indelad i rubriker med var sina mål men har ingen inbördes ordning. Målen kan användas som huvud-, del- eller långsiktiga mål beroende på vad som är viktigast för dig och det som passar i din behandling. Det finns även en kort förklarande kommentar för målen och en ruta längst ned som rör hur man mäter målen. Generellt ska målen kunna gälla för vuxna såväl som barn och närstående. Dock bör störst fokus ligga på mål kring förståelse för sjukdomen när det gäller barn.

Se vår mall för **Min Behandlingsplan** [här](#) för att skriva in din/a mål.

Har du frågor eller förslag på tillägg så finns vi på atopikerna@astmaoallergiforening.se!

Målbanken (exempel)

| Behandlingsmål | Kommentar |
|--|---|
| Hud | |
| Uppleva minskad klåda genom rätt användning av en behandling/ inflammationshämmande kräm som minskar klåda | Kan mätas t ex genom dagbok, eksemskola, smörjschema eller genom den numeriska skattningsskalan (0-10 poäng) pruritus NRS |
| Förlänga perioder med läkt hud och utan symtom så länge som möjligt | Kan mätas t ex genom dagbok, smörjschema, foto eller med skattningsinstrumentet POEM |
| Identifiera vilka triggers som gäller för dig och hur du kan förebygga dessa | Triggers kan t ex vara allergiska, mekaniska, kemiska, stress, klimat, mm som du förslagsvis kan skriva ned i en dagbok |
| Kunskap och egenvårdsförmåga | Kunskap hjälper till att kunna följa behandling och din behandlingsplan |
| Förstå att mjukgörande är grundbehandlingen vid atopiskt eksem (även när inflammation är läkt), inkl smörjteknik | Här kan man t ex visa upp för vårdgivaren hur man smörjer för att visa att målet är uppnått |
| Kunna använda rätt mängd , rätt styrka , rätt frekvens och tillräckligt länge av en behandling / kräm | Lära sig behandla tills eksemet är läkt och kunna identifiera hur sitt läkta eksem ser ut |
| Förstå hur du behandlar vid försämring , hur du trappar ner och hur du underhålls behandlar – vad betyder det? | Här kan du t ex visa upp ett genomfört smörjschema |
| Livskvalitet | |
| Uppleva att du har kontroll över din sjukdom utifrån din behandling | Även här kan du mäta genom att föra dagbok och / eller träna mindfulnesspass |
| Kunna bibehålla sociala nätverk och / eller sexuella relationer vid kroppslig förändring i samband med atopiskt eksem eller behandling av atopiskt eksem | Kan följas upp genom t.ex dagboksföring |
| Uppleva förbättrad sömn i samband med behandling av atopiskt eksem | Förbättrad sömn kan innebära mer sammanhängd, djupare eller längre sömn osv. - beroende på vad som gäller för just dig. |
| Känna ökad lust till livet och minska känslan av begränsningar, t ex börja arbeta / gå i skolan igen / gå på sociala tillställningar | Kan mätas med hjälp av ett skattningsinstrument som heter DLQI |
| | |
| | |

Kom ihåg att behandlingsmål alltid ska vara **specifika, mätbara och tidsbestämda**. Försök därför att tillsammans med din behandlande läkare eller sjuksköterska formulera hur ni ska mäta att **huden** blivit bättre och att du **mår** bättre nästa gång ni ses för uppföljning. Exempelvis "Nå åtminstone fem timmars sammanhängd sömn inom två veckor" eller "Gå från skattning 8 till 5 på klådskalet inom två veckor".