

Checklista barn/ungdom

Den här checklistan är till för dig som har atopiskt eksem. Den ger dig hjälp i vardagen med vad som är bra att kunna och göra. Allt för att du ska bli tryggare och mer självständig.

11-13 ÅR

Börja ta eget ansvar

Lär dig att...

- ...du kan be om att träffa läkare eller sjuksköterska själv en stund vid besöket. Det är inte alltid man vill att föräldrarna ska höra alla frågor man har.
- ...fundera på vad du vill ta upp under ditt besök – vad fungerar bra, vad fungerar mindre bra?
- ...berätta vad som är viktigt för dig, vad du vill och hoppas på med behandlingen.
- ...förstå varför du har eksem.
- ...veta hur du ska behandla dig – med vad, hur ofta och hur länge.
- ...känna igen när ditt eksem är dåligt, bättre eller bra.
- ...be om en skriftlig behandlingsplan som hjälper dig komma ihåg vad du ska göra.
- ...prata med dina föräldrar om behandlingen – de har fortfarande ansvar och kan behöva hjälpa till.
- ...veta vem du ska kontakta om ditt eksem inte blir bättre.

14-16 ÅR

Ta mer ansvar

Du bör kunna...

- ...träffa vårdpersonalen själv eller vara med själv större delen av besöket.
- ...säga vad du tänker och känner – vad du vill, vad som är viktigt för dig.
- ...förstå att eksem förändras med åldern och att det finns olika faser.
- ...se kopplingar mellan eksem och allergier eller saker som triggas.
- ...ta hand om större delen av behandlingen själv.
- ...veta vad du ska göra vid ett skov – både hur du behandlar och när du behöver söka hjälp.
- ...följa din behandlingsplan.
- ...ha rimliga förväntningar på vad behandlingen kan göra, och vara följsam.
- ...börja tänka på hur eksemet kan påverka framtida studier eller yrkesval.
- ...veta vem som är din läkare och sjuksköterska – och hur du når dem.
- ...hitta information själv, t.ex. bra sidor online, och gärna dela erfarenheter med andra.

16-18 ÅR

Förbered dig för fullt ansvar

Du ska kunna...

- ...träffa vårdpersonalen helt på egen hand.
- ...förstå hur viktigt det är att följa behandlingen och ha realistiska förväntningar.
- ...förnya recept själv.
- ...veta när det är dags att söka vård vid ett skov – och varför du inte ska vänta för länge.
- ...hålla koll på att kallelser kan komma via Alltid Öppet, Kivra eller 1177.
- ...veta att uteblivna besök kostar pengar.
- ...hitta information själv, t.ex. om du ska resa eller studera utomlands.
- ...veta vad som gäller om du flyttar till en annan region och behöver vård där.
- ...använda olika verktyg för egenvård – och veta hur de funkar.
- ...känna till patientföreningen Atopikerna och andra bra ställen att söka kunskap på.

