

Checklista föräldrar

Den här checklistan är till för dig som förälder. Den ger dig snabb hjälp i vardagen för att stötta ditt barn eller din ungdom i att ta mer ansvar för sin egen vård, steg för steg mot ökad självständighet.

11-13 ÅR

14-16 ÅR

16-18 ÅR

Som förälder kan du stötta ditt barn i att ta mer ansvar genom att hjälpa hen att...

...känna sig trygg med att ibland träffa läkare eller sjuksköterska själv en stund. Uppmuntra att det är okej att ha frågor man vill ställa utan att du är med.

...förbereda sig inför besöket genom att prata igenom vad som fungerar bra och vad som fungerar mindre bra.

...sätta ord på vad som är viktigt för hen, vad hen vill och hoppas på med behandlingen.

...förstå varför hen har eksem och hur det påverkar kroppen.

...lära sig sin behandling – med vilka läkemedel/krämer, hur ofta och hur länge de ska användas.

...uppmärksamma skillnader mellan när eksemet är sämre, bättre eller bra.

...be om en skriftlig behandlingsplan som gör det enklare att komma ihåg vad som ska göras hemma.

...prata öppet med dig om behandlingen, även om du fortfarande har ansvaret och behöver hjälpa till.

...veta vem ni kan kontakta om eksemet inte blir bättre eller om något känns oklart.

...känna sig bekväm med att träffa vårdpersonalen själv eller vara ensam större delen av besöket.

...våga uttrycka vad hen tänker och känner – vad som är viktigt, vad hen vill och förväntar sig.

...förstå att eksem förändras över tid och kan ha olika faser.

...uppmärksamma samband mellan eksem, allergier eller andra saker som triggar besvären.

...ta ett större ansvar för sin behandling, både i vardagen och vid skov.

...veta hur hen ska agera vid försämring – hur man behandlar och när man behöver söka hjälp.

...följa sin behandlingsplan på ett bra sätt.

...ha realistiska förväntningar på behandlingen och förstå varför följsamhet är viktigt.

...börja reflektera över hur eksemet kan påverka framtida studier, fritidsaktiviteter eller yrkesval.

...veta vem som är ansvarig läkare och sjuksköterska och hur man får kontakt med dem.

...hitta tillförlitlig information själv, gärna på nätet, och kanske dela erfarenheter med andra i samma situation.

...klara av att träffa vårdpersonalen helt på egen hand och känna sig trygg i det.

...förstå hur viktigt det är att följa behandlingen och ha realistiska förväntningar på resultatet.

...själv förnya recept när det behövs.

...veta när det är dags att söka vård vid ett skov – och varför det är viktigt att inte vänta för länge.

...hålla koll på att kallelser kan komma via Alltid Öppet, Kivra eller 1177.

...känna till att uteblivna besök kostar pengar.

...själv söka information, till exempel inför resor eller studier utomlands.

...förstå vad som gäller om hen flyttar till en annan region och behöver vård där.

...använda olika verktyg för egenvård och veta hur de fungerar.

...känna till patientföreningen Atopikerna och andra ställen där man kan få kunskap och stöd.

