

# Atopiskt eksem

ALLERGI  
HUD  
ASTMA



# INNEHÅLL

ATOPISKT EKSEM .....	3
ATOPISKA SJUKDOMAR .....	4
SYMPTOM .....	5
Vård och profylax vid atopisk hud – ABC .....	6
Atopisk marsch .....	7
Symptom som förändras med åldern .....	8
VAD BEROR ATOPISKT EKSEM PÅ .....	10
Faktorer som förvärrar .....	11
ATOPISKT EKSEM OCH MATALLERGIER .....	13
DIAGNOSTISERING .....	14
VÅRD .....	15
Läkemedelssalvor .....	16
Bassalvor och minimering av faktorer som irriterar huden .....	17
Ljusbehandling .....	19
Invärtes läkemedelsbehandling och biologiska läkemedel .....	20
Andra läkemedelsbehandlingar .....	20
KLÄDSEL .....	22
TIPS VID TVÄTT .....	23
ATOPISKT EKSEM SOM RISKFAKTOR .....	25
EFFEKTER PÅ LIVSKVALITETEN .....	27
STÖD OCH SERVICE FÖR LÅNGTIDSSJUKA .....	28
Hälsovårdstjänster .....	30
Välfärdsområdets tjänster .....	30
FPA:s stödtjänster .....	32
Beskattning .....	33
Yrkesrelaterade hudsjukdomar .....	34
ANPASSNINGSTRÄNING, REHABILITERING OCH KURSER .....	36
FÖRBUNDETS TJÄNSTER .....	37

EXPERTER Hudläkare Ville Kiiski. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:s sakkunniga planerare Risto Heikkinen, Rehabiliteringsplanerare Tuire Hastell och Teija Launis, Ledare för rehabiliteringstjänster Sirpa Pajunen.  
LAYOUT Funkkis BILDER Jarno Mela, Péter Csonka.  
ÖVERSÄTTNING Niina Clement TRYCKKORT PunaMusta,  
UTGIVARE Allergia-,Iho-ja Astmaliitto ry.  
4:e utgåvan



## ATOPISKT EKSEM

**25-30% AV BEFOLKNINGEN FÅR** symptom på atopiskt eksem i något livsskede. I Finland betyder detta att över en miljon människor berörs. Den som lider av atopiskt eksem är alltså inte ensam om sina symptom. Lika stor förekomst har rapporterats endast från andra nordiska länder.

Det vanligaste symptomet på **ATOPISKT EKSEM** är en stark klåda i huden, vilken ofta stör nattsömnen och livet i vardagen. Det typiska för atopiskt eksem är att huden torkar ut och flagar, rodnar och att huden går sönder. Dessutom ser man nästan alltid skrapmärken på huden som en följd av klådan. Atopiskt eksem beror på strukturen i hudens yttersta lager och de personliga egenskaperna i kroppens immunförsvar.

**DENNA GUIDE** beskriver symptomen och vården/behandlingen vid atopiskt eksem, samt eksemets inverkan på livskvaliteten. Guiden går även igenom den service som finns att tillgå för de som lider av atopiskt eksem. ■

# ATOPISKA SJUKDOMAR

**ATOPI BETYDER** en benägenhet att producera en viss typ av antikroppar (immunglobulin E, d.v.s. IgE) mot vanliga proteiner. En atopiker betyder däremot en person som har benägenhet för atopi. Till de atopiska sjukdomarna räknas atopiskt eksem, allergisk snuva, allergiska ögonsymptom, matallergier och astma.

**ATOPI KAN** förekomma enbart som eksem, snuva, ögonsymptom eller astma, men väldigt ofta förekommer atopi som en kombination av dessa. Ju starkare den atopiska benägenheten är, desto större är risken att insjukna i flera av dessa sjukdomar. T.ex. bland de som lider av svårt atopiskt eksem har en mycket stor del också symptom på snuva och ögonsymptom eller astma.

**ATOPISK BENÄGENHET** är ärftligt. Ifall den ena föräldern är atopiker, kan man i stora drag säga att risken för barnet är ca. 25%. Ifall båda föräldrarna är atopiker, är risken för att barnet utvecklar atopiska symptom ca. 50%. ■

# SYMPTOM

Det mest förekommande symptomet vid **ATOPISKT EKSEM** (atopiskt eksem, veck-eksem) är en stark klåda i huden, vilken stör nattsömnerna och det dagliga livet. Detta är ett av de symptom som kännbart kan försämra livskvaliteten, särskilt i de fall där eksemet uppträder i sin svåraste form. I takt med att nattsömnerna störs, rubbas kroppens normala sömn- och vakenhetsrytm, återhämtningen från normal vardaglig ansträngning försämras och stresstoleransen minskar. ■



## VÅRD OCH PROFYLAX VID ATOPISK HUD – ABC

1. **DAGLIG TVÄTT** med ljummet vatten och bassalva
2. Regelbunden användning av **BASSALVA**
  - förebygger att eksemet återkommer
  - förhindrar att huden torkar ut
  - skyddar huden från yttre irritationsfaktorer
  - ju torrare hud, desto fetare salva
  - ”då man hittar en salva som känns bra, blir den använd”
3. **LÄKEMEDELSSALVOR**
  - används enligt läkarens anvisningar
  - underhållsbehandling under pausen
4. **HUDEN SKYDDAS** från irritationsfaktorer och allergiframkallande ämnen
5. **SJUKDOMSBILDEN** varierar, kom därför ihåg att din hud kan uppvisa symptom även vid bra vård/behandling
6. **STRESSHANTERING** är en del av vården

**TILL ATOPISKT EKSEM** hör, förutom klådan, att huden torkar ut och flagar, rodnar och går sönder. På huden syns nästan alltid spår av skrapmärken som en följd av klådan. I förvärringsfasen kan även små vätskeblåsor synas på huden och huden kan vätska/ utsöndra vävnadsvätska.

**ETT LÅNGVARIGT EKSEM** förtunnar ofta huden på eksemområden, men huden kan också förtjockas ifall den är utsatt för ständig friktion och skrapande. Detta syns framförallt i veckområden. Då huden förtjockas används ibland termen lichenisering och detta är i allmänhet ett tecken på att eksemet är kroniskt, alltså har varit en längre tid. En söndrig hud med eksem är oskyddad från yttre sjukdomsalstrare och ibland kan man även se symptom på bakterieinfektioner på eksemområden. ■

## ATOPISK MARSCH

**ATOPISKT EKSEM** börjar oftast redan i barndomen, i allmänhet innan skolåldern. I de nyaste forskningarna har man ändå kunnat påvisa att atopiker som får sina första hudsymptom först i vuxen ålder, är fler till antalet än vad man tidigare uppskattat.

**HOS EN STOR DEL** av de som får symptom i barndomen, lugnar sig sjukdomen märkbart med åldern och hälften av dem hålls symptomfria i vuxen ålder. Ett, i genomsnitt svårare sjukdomsförlopp kan förutspås om eksemet uppträder i mycket tidig ålder och i aggressivare form redan i ett par månaders ålder, samt om en och samma person har flera atopiska sjukdomar. Ifall symptomen fortsätter långt in i puberteten, är det ett tecken på att de fortsätter även i vuxen ålder. Alla atopiker är ändå enskilda individer och på individnivå är det omöjligt att förutspå sjukdomsförloppet. ■

## SYMPTOM SOM FÖRÄNDRAS MED ÅLDERN

Det typiska för **ATOPISKT EKSEM** är ständigt växlande symptom och att symptomen förändras med åldern. Hos spädbarn förekommer eksem framförallt på kinderna, i hårbotten, på kroppen och extremiteterna, medan blöjområdet ofta är fritt från eksem. Dock är atopikers hud känslig redan i spädbarnsåldern och därför kan det förekomma irritationseksem på blöjområdet, men tack vare dagens blöjor med god absorptionsförmåga är detta ovanligt. Redan tidigt kan man även upptäcka hudens benägenhet att torka ut. Tidigare använde man termen mjölkskorv för atopiskt eksem i spädbarnsåldern.

**I LEKÅLDERN SÖKER SIG EKSEMET** ofta till veckområden, knä- och armveck, handleder och vrister, men det kan förekomma på vilket hudområde som helst. Ett atopiskt eksem som söker sig till veckområden kallas ofta för veck-eksem. Ett atopiskt eksem kan också förekomma fläckvist utan tydliga symptom på veck-eksem, då talar man om nummulärt atopiskt eksem.

**I SKOLÅLDERN** förekommer symptom, förutom i veckområden, ofta på skinkorna och bak på låren, samt på händerna och speciellt vintertid på fötterna. För foteksem vintertid används ibland benämningen "atopikers vinterfot". Våta och fuktiga sockor och skor, som gör att huden på fötterna inte andas, förvärrar symptomen.

Det **ATOPISKA EKSEMET** lugnar sig ofta så småningom **I PUBERTETEN**. Hos en del kan eksemet försvinna helt, hos andra igen kan eksemet återkomma i tidig vuxenålder eller senare. Hos en vuxen atopiker förekommer hudsymptom, förutom i veckområden, också framförallt på halsen och i nacken, på övre kroppen, samt i ansiktet.

Det finns stor variation i **FÖREKOMSTEN AV SYMPTOM** och i praktiken kan atopiskt eksem förekomma på vilket hudområde som helst. Benägenheten för atopiskt eksem är bestående och kvarstår alltså genom hela livet. Detta kan i sin mildaste form synas enbart som hudens benägenhet att torka ut vintertid. ■



# VAD BEROR ATOPISKT EKSEM PÅ

Orsaken till **ATOPISKT EKSEM** finns i hudens struktur och i de individuella egenskaperna i kroppens immunförsvar. Huden fungerar i normala fall som en viktig barriär och skyddsmur mot irritationsfaktorer och dessutom förhindrar den att vätska avdunstar från kroppen. För denna barriär används benämningen hudens permeabilitetsskydd.

**HUDENS IRRITATIONSFAKTORER** kan vara kemiska (t.ex. tvålar eller tvättmedel), fysikaliska (friktion på huden, tryck eller skrapning/kliande), allergener (medel som kroppen kan utveckla överkänslighetsreaktioner mot) eller sjukdomsalstrare (virus, bakterier, svampar och andra mikrober). Hudens skyddsbarriär fungerar inte normalt hos de som lider av atopiskt eksem. På grund av detta kan olika irritationsfaktorer lättare påverka genom huden.

**VÄL GENOM HUDENS SKYDDSBARRIÄR** möter dessa irritationsfaktorer cellerna i kroppens immunförsvar, dessa celler aktiveras då till att försvara kroppen. Detta leder till en inflammationsreaktion. En aktiverad inflammationsreaktion fungerar till en del skadligt

för den egna kroppen och leder till att eksem-symptom uppstår. Inflammationsreaktionen försämrar den redan bristfälliga skyddsbarriären i huden och en ond cirkel, med försämring av eksemet, påbörjas.

Vad gäller **HUDENS SKYDDSBARRIÄR**, är filaggrin det viktigaste strukturproteinet. Därför är det inte alls överraskande att den vanligaste gendefekten vid atopiskt eksem finns i just filaggringen. Därtill har även miljöfaktorer, såsom klimatet, betydelse för sjukdomsutbrottet.

## FAKTORER SOM FÖRVÄRRAR

Sjukdomsförloppet vid **ATOPISKT EKSEM** är vanligen böljande/oförutsägbart. Försämringsfaser kan uppträda helt överraskande och utan yttre orsaker, inom loppet av ett par dagar kan ett svårt eksem blossa upp. Förutom det böljande sjukdomsförloppet är atopiskt eksem även känsligt för olika yttre faktorer inverkan, eftersom huden är exceptionellt känslig för irritationsfaktorer.

**EN TYPISKT FÖRVÄRRANDE FAKTOR** och en faktor som kan framkalla eksemsymptom är torrtinterväder. Detta, förenat med låg mängd UV-strålning från solen, leder till att tiden mellan oktober och april är den besvärligaste för de flesta atopiker.

**STÖRSTA DELEN** av de som lider av atopiskt eksem har nytta av solens UV-strålning. Hos en liten andel kan solen dock förvärra symptomen. Ökad svettning som ett varmt väder för med sig, kan också göra att nyttan av solen inte syns.

**SVETTNING IRRITERAR** en inflammerad och känslig hud. I värsta fall kan svettning leda till att en atopiker börjar undvika motion och därmed går miste om de positiva hälsoeffekterna som motion för med sig.

**TVÅL OCH ANDRA** tvättmedel irriterar en atopikers hud lättare, även i de skeden då huden är i bra skick. Då huden är i dåligt skick är den irriterande effekten mångfaldig. Symptomen förvärras också om huden är fuktig en längre tid.

**SVÅR STRESS** kan ibland aktivera de förändringar i immunförsvaret, som har inverkan på atopisk inflammation och således leda till att eksemet förvärras. Därtill kan stressande situationer förstärka känslan av klåda, vilket gör att man kliar sig mera och således försämras huden.

**HOS EN DEL POLLENALLERGIKER** kan eksemet förvärras under pollensäsongen. ■

# ATOPISKT EKSEM OCH MAT- ALLERGIER

**I SPÄDBARNSÅLDERN** är risken förhöjd för matallergier med hudsymptom eller symptom från matsmältningskanalen. Symptomen kan förekomma med eller utan atopiskt eksem. Atopiskt eksem i sig självt är ändå aldrig förorsakat av matallergi.

**MATALLERGI MED HUDSYMPTOM** i spädbarnsåldern liknar atopiskt eksem. Ifall man misstänker matallergi, undersöks/testas det misstänkta födoämnet med hjälp av provokationstest. Provokationstest innebär att man tar bort de misstänkta födoämnen ur dieten för en tid. Man följer med symptomen och de misstänkta födoämnen tas tillbaka till dieten, ett födoämne i taget.

**BASERAT PÅ LÄKARBEDÖMNING** kan allergier också redas ut i specialistsjukvården med hjälp av hudpricktest eller blodprov. Största delen av betydande matallergier avtar under loppet av de första levnadsåren, då kroppens naturliga tolerans växer.

# VÅRD

Hörnstenarna vid vården av **ATOPISKT EKSEM** är lokala läkemedelssalvor (kortikosteroid-salvor samt kalcineurinhämmare såsom takrolimus- och pimecrolimussalvor). Som tilläggsbehandling kan man använda ljusbehandling och vid svåra former av sjukdomen ibland även läkemedel för invärtes bruk. Behandlande läkare avgör och ordinerar aktuell behandling individuellt. Vid sidan av läkemedelssalvorna används bassalvor, med vilka uppnådd effekt kan bevaras samtidigt som de hindrar huden från att torka ut. ■



MATALLERGIER HAR mycket sällan betydelse för atopiskt eksem i vuxen ålder. Matallergier orsakar oftast omedelbara och snabbt framträdande allergisymptom, vilka inte riktigt har någon betydelse för det allmänna sjukdomsförloppet vid atopiskt eksem. ■

## DIAGNOSTISERING

**DIAGNOSEN GRUNDAR SIG** i första hand på det typiska utseendet och lokaliseringen av de kliande hudsymptomen. Viktig information vid fastställandet av diagnos är: förvärringsfaser vilka är typiska för atopiskt eksem, faktorer som förvärrar eksemet och samtidiga andra atopiska sjukdomar (astma eller symptom på allergisk snuva och allergiska ögonsymptom), samt atopiska sjukdomar hos föräldrar eller syskon.

Vid svårt atopiskt eksem som börjar **INNAN ETT ÅRS ÅLDER** utreds och utesluts vid behov möjligt samband med matallergi, ifall misstanke finns om samband mellan eksem och födoämnen. Vid lindrigt eksem hos spädbarn behövs inga allergiutredningar, ifall pågående behandling har effekt på symptomen. ■



## LÄKEMEDELSSALVOR

**KORTIKOSTEROIDSALVOR ÄR** de som används mest vid behandlingen av atopiskt eksem. De används oftast som kurer och vid behov som s.k. underhållsbehandling två gånger i veckan, mellan kurerna. Kortikosteroidsalvor finns i olika styrkor och längden på kurerna är vanligtvis mellan 1-4 veckor. Behandlande läkare avgör nödvändig behandling individuellt. Kortikosteroidsalvorna är trygga, även för långvarigt bruk, då de används enligt läkares ordination.

**KALCINEURINHÄMMARE** alltså takrolimus- och pimecrolimussalvor är alternativ till kortikosteroidsalvor. Takrolimussalva används främst vid medelsvårt och svårt atopiskt eksem och pimecrolimussalva främst vid lindrigt eller medelsvårt atopiskt eksem. Båda salvorna används med goda resultat även för behandling av eksem på läppar och ögonlock. Fördelen med dessa salvor, jämfört med kortikosteroidsalvor, är att behandlingen kan vid behov fortsätta även i långa perioder utan pauser, vilket i sin tur underlättar underhållsbehandlingen. Nackdelen med kalcineurinhämmare, i jämförelse med kortikosteroidsalvor, är en ibland förekommande brännande och svindande känsla, framförallt i början av behandlingen. Men känslan är oftast övergående i takt med att behandlingen fortsätter. Många har fått lindring av antiinflammatoriska läkemedel (ASA, ibuprofen, naproxen) 30 - 60 min innan smörjning. Oftast räcker det att ta dessa under de första dagarna av behandlingen. ■

## BASSALVOR OCH MINIMERING AV FAKTORER SOM IRRITERAR HUDEN

**BASSALVORNAS VIKTIGASTE UPPGIFT** är att bibehålla effekten av läkemedelssalvorna och att förebygga eksem i ett lugnt skede. Enbart bassalva räcker inte, ifall synligt eksem finns på huden eller ifall bassalvan orsakar sveda. I dessa fall är det nödvändigt med läkemedelssalvor. Tunna vattenbaserade bassalvor passar även som tvättsalva, i stället för tvål som irriterar huden. Dessa tunna bassalvor kan även användas för borttagning av smink.



## VAD GÄLLER PRODUKTER SOM LÄMNAR PÅ

**HU DEN** (deodoranter, kosmetik), lönar det sig att föredra milda och oparfymerade produkter som är ämnade för känslig hud. Atopiker har förhöjd risk för handeksem och därför lönar det sig att alltid skydda händerna med skyddshandskar vid fuktigt och smutsigt arbete. Med skyddshandskarna skyddar man huden även för allergener, t.ex. då man hanterar grönsaker. Vid långvarig användning av skyddshandskar lönar det sig att använda skilda bomullshandskar innanför skyddshandskarna.

Det lönar sig att minimera **HANDTVÄTT MED TVÅL** och även annan användning av tvättmedel. Grova borstar, tvättsvampar eller starkt peelande hudvårdsprodukter bör inte användas på atopisk hud. Vid sportaktiviteter lönar det sig att använda tekniska sportkläder, vilka snabbt styr fukten bort från huden och minskar irritationen som orsakas av svettning. ■

Atopiker har förhöjd risk för handeksem. Mer info om handeksem får du från förbundets Handeksem broschyr.



## LJUSBEHANDLING

**VID LJUSBEHANDLING** används speciallampor, där man drar nytta av UV-strålningens dämpande effekt på atopisk inflammation. Den mest använda ljusbehandlingen vid atopiskt eksem är smalspektrig-UVB-ljusbehandling. Man kan även använda SUP-ljusbehandling.

**LJUSBEHANDLING GES** oftast 2–4 gånger i veckan, i serier på sammanlagt 15–20 gånger. Ljusbehandling används främst vid medelsvårt och svårt atopiskt eksem, i de fall där tillräcklig effekt inte uppnås med lokalbehandling. Ifall symptomen är mycket svåra, bör de lugnas med effektiva läkemedelssalvor innan man påbörjar ljusbehandlingen. Kortikosteroidsalvor kan användas samtidigt med ljusbehandlingen. Vid behandlingen av atopiskt eksem har man ingen nytta av solariumlampor, vilka är avsedda för kosmetiskt bruk.

**OFTAST ÄR ATOPISKT** eksem lugnare sommartid och den naturliga solen kan man försiktigt utnyttja som behandling av eksemet. Detta lämpar sig ändå bara för en hudtyp som blir brun och även då bör man komma ihåg UV-strålningens kortsiktiga och lånsiktiga risker (bränd hud, förhöjd hudcancerrisk, föräldrande inverkan på huden). Huden bör skyddas på rätt sätt med solskyddskräm. Hos en liten andel (uppskattningsvis fem procent) av de som lider av atopiskt eksem, kan UV-strålning förvärra eksemet. ■

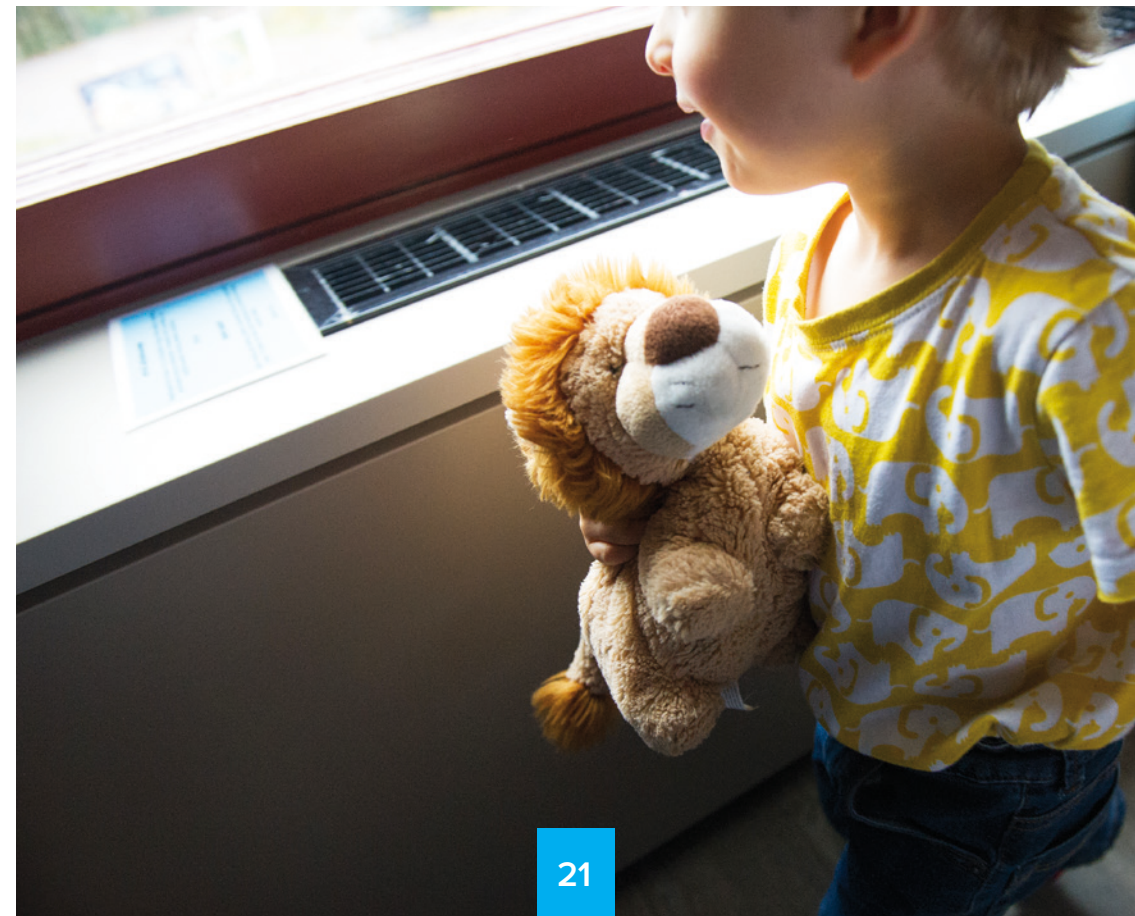
## INVÄRTES LÄKEMEDELSBEHANDLING OCH BIOLOGISKA LÄKEMEDEL

**BEHANDLINGEN AV SVÅRT ATOPISKT** eksem kan ibland kräva långvariga invärtes läkemedelsbehandlingar med till exempel ciklosporin eller metotrexat. Användningen av dessa bör ske under uppföljning av hudläkare. Forskningen gällande biologiska läkemedel framskrider snabbt och det första biologiska läkemedlet ämnat för svårt atopiskt eksem, dupilumab, fick försäljningstillstånd 2017. ■

## ANDRA LÄKEMEDELSBEHANDLINGAR

**ENDAST EN LITEN** del av de som lider av atopiskt eksem har nytta av antihistaminer för lidandet av klåda. Mycket används hydroxizinhydroklorid antihistaminer för svår klåda som stör nattsömnen, effekten baseras på läkemedlets tröttande effekt. Klåda upplevs mindre störande om man är trött. Användningen av hydroxizinhydroklorid antihistaminer bör vara kortvarig och de lämpar sig inte för äldre eller hjärtsjuka. Nyare antihistaminer, utan tröttande effekt, är trygga även vid långvarig användning.

**I FÖRVÄRRINGSFASEN BEHÖVS** sällan antibiotikabehandling för symptom på bakterieinfektioner eller för att minska växten av skadliga stafylokockbakterier i eksemet. Påbörjandet av en eventuell antibiotikabehandling bör alltid utvärderas av läkare. Förr påbörjades ofta invärtes kortikosteroidtablettkurer i förvärringsfasen, dessa hör i huvudsak inte längre till vården vid atopiskt eksem. ■



# KLÄDSEL

**RÄTT KLÄDSEL** kan underlätta livet med en atopisk hud. Kravet på klädsel är ändå individuellt. Till exempel behovet av värmereglering och förebyggande av svettning inverkar på valet av kläder.

Att kläderna **SKAVER PÅ HUDEN** kan undvikas genom att välja vissa typer av material. Det lönar sig att föredra material med mjuka fibrer, såsom konstfiber, silke och bomull, i de kläder som bärs närmast huden. Med sömlösa kläder kan man också undvika att kläderna skaver.

**PÅ GRUND AV RIKLIG SMÖRJNING** tvättas kläderna oftare än vanligt, vilket också kan inverka på valet av material i kläderna. Vid valet av tvätt- och sköljmedel är det bra att ta i beaktande deras sköljegenskaper och att föredra parfymfria produkter. Dessutom bör man undvika överdriven användning av medlen. Om man vill kan man ta till extra sköljningar.

Genom att reglera **TEMPERATUREN I HEMMET** kan man inverka på svettning och värmeregleringen. En passande temperatur i vardagsrum och kök är 21-22 grader och något lägre i sovrummet. Vintertid kan man göra inomhusluften behagligare genom att tillföra extra fukt. ■

# TIPS VID TVÄTT

## 1. DUSCHA DAGLIGEN.

Det är bra att få bort salvor, döda hudceller och annan smuts och bakterier från huden, de irriterar huden.

## 2. ANVÄND LJUMMET VATTEN.

Hett vatten gör att fukt avdunstar från huden, eftersom det stimulerar ämnesomsättningen.

## 3. ANVÄND ENBART VATTEN VID TVÄTT.

Tvål och tvättmedel kan vid behov användas i armhålor, veck och på genitalområden.

## 4. FÖREDRA MILDA, HELST SURA TVÄTTMEDEL/TVÅLAR (PH 3 - 5,5).

## 5. DU KAN ANVÄNDA LÄTTA BASSALVOR VID TVÄTT (LOTION, CREME) I STÄLLET FÖR TVÅL/TVÄTTMEDEL.

- smörj in hela huden med bassalva.
- skölj bort salvan i duschen. Huden suger i sig maximal mängd fukt i duschen på 15 minuter.
- torka huden varsamt med klappande rörelser. Gnugga inte.



- smörj huden med bassalva efter duschen. Salvan absorberas bättre i en fuktig hud. Salvan förhindrar att fukt avdunstar ur hudens strukturer efter tvätt/dusch. En salva som är smord på fuktig hud irriterar inte heller huden lika mycket som en salva som smörjs på torr hud.

#### 6. BAD

- i badvattnet kan man tillsätta t.ex. olja eller havssalt, vilket binder fukt och balanserar bakteriefloran.
- man bör inte bada längre än 15 minuter.

#### 7. BASTUBAD ÄR ETT BRA ALTERNATIV

- Bastubad passar bra för atopisk hud. En fuktig bastu med något lägre temperatur fungerar bäst.



# ATOPISKT EKSEM SOM RISKFAKTOR

**DE SOM LIDER AV ATOPISKT EKSEM** får betydligt lättare bakterie- och virusinfektioner i huden (svinkoppor eller symptom orsakade av herpesvirus). Dessutom kan symptomen på infektioner vara svårare hos atopiker. Vanliga vårtor och mollusker är vanligt förekommande hos atopiker. Barn med atopiskt eksem har konstaterats ha en något förhöjd risk för luftvägsinfektioner och öroninflammationer (inflammation i mellanörat).

**UNDER DE SENASTE ÅRTIONDEN** har det forskats alltmer om atopiskt eksem som riskfaktor vid psykiatriska sjukdomar. En förhöjd risk har konstaterats åtminstone vad gäller depression, ångest och aktivitets- och uppmärksamhetsstörning (ADHD). Risken misstänks åtminstone till en del höra ihop med klådan som stör den normala sömnrhythmen och orsakar avbrott i sömnen. Förmodligen är denna påverkan störst hos barn, hos vilka hjärnans utveckling är mycket snabb. En effektiv behandling av eksemet minskar betydligt risken för hudinfektioner och förbättrar sömnen i takt med att eksemet lugnar sig och klådan avtar.





# EFFEKTER PÅ LIVSKVALITETEN

**ATOPISKT EKSEM** är en långvarig kronisk sjukdom, som kan ha en betydande inverkan på livskvaliteten oberoende av ålder. Effekterna kan påverka livet för hela familjen. Effekterna på livskvaliteten är ändå individuella upplevelser. Jämförbara symptom kan inverka på upplevd livskvalitet på olika sätt hos olika personer och i olika livssituationer.

**ATOPISKT EKSEM** är en kronisk sjukdom, vården av sjukdomen är tidskrävande och symptomen har inverkan på livskvaliteten. Klådan stör nattsömnerna och ökar tröttheten dagtid och kan därför förorsaka koncentrationssvårigheter.

**HUDSJUKDOMEN KAN** även leda till undvikande beteende. Till exempel om svettning ökar klådan, kan sportaktiviteter bli minimala. Ett synligt eksem kan redan hos småbarn bidra till en känsla av att vara annorlunda och leda till undvikande av sociala situationer. En känsla av att vara annorlunda kan också försämra självkänslan och inverka negativt på självbild och dess utveckling. ■

# STÖD OCH SERVICE FÖR LÅNGTIDSSJUKA

Det lönar sig att överväga **SAMHÄLLETS STÖD** och tjänster ifall atopiskt eksem orsakar daglig oro och besvär. Sjukdomens karaktär, den sökandes ålder, familjesituation, samt eventuella andra sjukdomar och handikapp avgör vilka stöd och tjänster man kan ansöka om och få.

**VARJE BESLUT** grundar sig på en individuell bedömning av den sökandes situation. Det centrala för bedömningen är sjukdomens inverkan på individens funktionsförmåga.

**I OLIKA ÅLDRAR** är olika typer av tjänster aktuella. I barnfamiljer bedöms aspekter som har med dagvård och skolgång att göra. De unga är intresserade av studier och yrkesval, varför det är bra att i god tid reda ut det blivande yrket i relation till de begränsningar den egna sjukdomen för med sig. För de i arbetsför ålder ligger tyngdpunkten på rehabilitering och saker som har att göra med utkomst, men mitt i karriären kan även behov av yrkesinriktad rehabilitering och omskolning bli aktuella.

Du kan fråga om saker som berör social trygghet även hos Allergi-, hud- och astmaförbundet. Kontaktuppgifter: [allergia.fi/neuvontanumerot](http://allergia.fi/neuvontanumerot).



**AV SJUKDOMEN ORSAKAD** skada, nedsatt funktionsförmåga och kostnader orsakade av dessa kan stöd fås t.ex. via beskattningen, privata försäkringar eller utkomststöd. Vid ansökan om utkomststöd beaktas den sökandes inkomster, men också t.ex. ovanligt stora utgifter orsakade av sjukdomen.

Stöd och tjänster som är beviljade för **LÅNGTIDSSJUKDOM** eller handikapp är oftast oberoende av den sökandes inkomster. Till en del stöd och tjänster hör en självriskandel. För ansökan om stöd krävs en diagnostiserad sjukdom eller handikapp. Diagnosen är ändå inte avgörande för beslutet på stödansökan, utan den sökandes helhetssituation beaktas alltid.

**HJÄLP** med kartläggning av den egna livssituationen, samt hjälp med ansökan om stöd och tjänster kan fås av t.ex. socialarbetare, FPA eller medarbetare på olika förbund.



## HÄLSOVÅRDSTJÄNSTER

**TILL HÄLSOVÅRDENS ANSVAR** hör nödvändig vård och information. Informationen innefattar grundinfo om den egna sjukdomen och dess vård/ behandling. Vid behov skall det göras upp en hälso- eller vårdplan för den som lider av atopiskt eksem, särskilt om symptomen är besvärliga/svåra eller om någon annan långvarig sjukdom finns med i bilden utöver atopin. I vårdplanen sammanfattar man bl.a. nödvändig info om vård/ behandling, metoder och målsättningar. I planen dokumenteras också information om diagnoser och mediciner. Planen gör det lättare att hållas uppdaterad om saker som rör den egna vården.

Som bilaga till ansökan om **STÖD OCH TJÄNSTER** behövs oftast ett läkarutlåtande. Socialarbetare på sjukhus hjälper till med ansökningarna. ■

## SOCIALVÅRDSTJÄNSTER

De stödformer och tjänster som kan ansökas på basen av **HANDIKAPP OCH LÅNGTIDS-SJUKDOM**, specificeras i "Lagen om service och stöd på grund av handikapp." I lagen definieras en person med handikapp som en person, som på grund av skada eller sjukdom, har under en längre tid särskilda svårigheter att klara de funktioner som hör till normal livsföring.

De stöd som **SPECIFICERAS I LAGEN OM SERVICE OCH STÖD PÅ GRUND AV HANDIKAPP** baseras på en subjektiv rättighet (d.v.s. välfärdsområdet har en särskild plikt att ordna dessa) eller på prövning och finansiella anslag. Subjektiv rätt till stöd kan t.ex. vara nödvändiga förändringsarbeten i bostaden och personlig assistans, som följd av sjukdom eller handikapp.

**DE STÖDFORMER SOM ÄR BUNDNA TILL FINANSIELLA ANSLAG** är vanligtvis extra kostnader för kläder, samt ersättning för sådana utrustningar, maskiner och apparater som behövs för att klara sig i vardagen. För de som lider av atopiskt eksem har t.ex. stöd för anskaffande av tvättmaskin beviljats.

**VÄLFÄRDSOMRÅDET KAN** bevilja hemtjänster, vid nedsatt funktionsförmåga, vid olika familjesituationer, sjukdom, handikapp eller någon annan liknande orsak, då hjälp är nödvändig för att klara av vardagliga uppgifter. Barnfamiljer har en subjektiv rätt till hemservice, om man med den tjänsten kan trygga barnets välbefinnande. Även stöd för närstående-vård är på välfärdsområdets ansvar att ordna, inom ramen för de anslag som är beviljade för ändamålet. ■

## FPA:S STÖDTJÄNSTER

**BEVILJANDE AV UTKOMSTSTÖD** är på FPA:s ansvar. FPA och välfärdsområdena ansvarar för kompletterande och förebyggande utkomststöd. Kompletterande utkomststöd kan beviljas för särskilda utgifter. Dessa kan bl.a. vara utgifter förorsakade av en långvarig eller svår sjukdom.

**HANDIKAPPFÖRMÅNER ÄR AVSEDDA** för personer med handikapp eller långvarig sjukdom, som stöd i vardagen och för att förbättra personens livskvalitet. Dessutom är avsikten med förmånerna att stöda deltagande i arbetslivet eller studier, samt att upprätthålla funktionsförmågan, stöda hemmaboende, rehabilitering och vård. Handikappförmånerna delas in i tre helheter: handikappbidrag för personer under 16 år, handikappbidrag för personer över 16 år och vårdbidrag för pensionstagare. Alla dessa är indelade i tre nivåer. Bidraget kan utbetalas 6 månader retroaktivt.

Reseersättning för kostnader i samband med vård/ behandling och rehabilitering **KAN ANSÖKAS FRÅN FPA**, samt rehabiliteringspenning för utebliven inkomst under rehabiliteringsperioden.

**FRÅN FPA** kan ersättning ansökas för mediciner, bassalvor och kliniska näringspreparat, som en läkare har ordinerat som behandling av den sökandes sjukdom. För bassalvor som används som behandling för långvariga hudsjukdomar betalas grundersättning. Ett läkemedelspreparat som ordinerats av läkare kan bytas till ett billigare motsvarande preparat på apoteket. Tilläggsersättning kan ansökas för läkemedelskostnader som överstiger den årliga självriskandelen. ■

## BESKATTNING

**AVDRAG FÖR NEDSATT SKATTEBETALNINGENS FÖRMÅGA** kan ansökas ifall den skattepliktiges skattebetalningsförmåga har, av särskilda skäl, försämrats avsevärt. Vid bedömningen beaktas den skattepliktiges och familjens inkomster och tillgångar. Särskilda skäl kan vara t.ex. underhållsskyldighet, arbetslöshet och sjukdom.

**IFALL LÄKARE** konstaterar att skadegraden av sjukdomen eller handikappet är minst 30 procent, kan invalidavdrag beviljas i beskattningen.

**HUSHÅLLSAVDRAG KAN** fås för vanliga hushålls-, omsorgs- och vårdtjänster, samt underhållsarbeten och grundförbättringsarbeten i bostaden. ■

## YRKESRELATERADE HUDSJUKDOMAR

**TILL YRKESRELATERAD HUDSJUKDOM RÄKNAS** sådan hudsjukdom, vars huvudsakliga orsak finns på arbetsplatsen. Sjukdomen kan orsakas av en fysikalisk, kemisk eller biologisk faktor som finns på arbetsplatsen. Årligen uppstår ca. 1000 nya fall av yrkesrelaterade hudsjukdomar.

**MISSTANKE OM YRKESSJUKDOM KONSTATERAS** på arbetshälsovården eller annan enhet inom hälso- och sjukvården. På basen av en arbetsplatsutredning görs en bedömning av orsakerna till yrkessjukdomen. Information om utförda medicinska undersökningar inom primärvården, samt arbetshälsoinstitutet eller poliklinik specialiserad på arbetshälsa och yrkessjukdomar, förmedlas till aktuellt försäkringsbolag. Försäkringsbolaget fattar beslut om yrkessjukdom.

**FÖRSÄKRINGSERSÄTTNINGARNA** går före andra lagstadgade ersättningar och socialskydd. Vid en yrkessjukdom konstaterad och godkänd av försäkringsbolag ersätts alla utgifter orsakade av yrkessjukdomen, samt yrkesinriktad rehabilitering.

**EFTER KONSTATERAD YRKESSJUKDOM** ersätts utebliven inkomst, sjukvård, mediciner, vårdmaterial, hjälpmedel, samt medicinsk rehabilitering. Rehabiliteringen kan innefatta bl.a. bedömning av funktions- och arbetsförmågan, samt en utvärdering av rehabiliteringsbehovet.

**SOCIALARBETARE PÅ SJUKHUS** kan ge mer detaljerad information om försäkringskydd, yreksinriktad rehabilitering och sysselsättning.





# ANPASSNING- STRÄNING, REHABILITERING OCH KURSER

**FPA** ordnar rehabiliterings- och anpassningskurser. En anpassningskurs hjälper att anpassa sig till de förändringar som klientens sjukdom för med sig. På en rehabiliteringskurs får klienten hjälp med den rehabilitering som sjukdomen förutsätter. På kursen får klienten information om sin sjukdom, kamratstöd och stöd för att bättre klara av dagliga aktiviteter.

ALLERGI-, HUD- OCH ASTMAFÖRBUNDET ordnar kurser för dom som lider av atopiskt eksem. Vår målsättning för kurserna är att man skulle ha möjligheten att få kamratstöd och att man kan dela erfarenheter med andra i samma situation i en respekterande miljö.

Mera information om kurserna

[www.allergia.fi/kurssit](http://www.allergia.fi/kurssit)

# FÖRBUNDETS TJÄNSTER

ALLERGI-, HUD- OCH ASTMAFÖRBUNDET ([www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)) förenar allergi, astma och hudsjukdomar, samt brännskadeoffer. Till förbundets medlemsorganisationer hör också lokala atopiföreningar. De erbjuder möjligheter att träffa andra som lider av atopiskt eksem och därmed dela erfarenheter, upplevelser och tips i vardagen. Förbundet stöder sina medlemsorganisationer genom att ordna skolningar och gemensamma träffar för organisationernas frivilliga aktörer och de som är engagerade i kamratstödsverksamhet.

**FRÅN FÖRBUNDET FÅS** stöd och information om saker som berör hudvård, hur det är att leva med en hudsjukdom, samt information om stöd och tjänster som erbjuds av samhället. Utöver anpassningskurser ordnar förbundet även stödd semesterverksamhet i hemlandet, vars avsikt är att erbjuda möjlighet till rekreation och kamratstöd. ■



Från Allergi-, hud- och astmaförbundets information får du personlig rådgivning även gällande vård av atopisk hud.

Allergi-, hud- och astmainformation  
[www.allergia.fi/neuvonta](http://www.allergia.fi/neuvonta)

På förbundets websida [allergia.fi/iho](http://allergia.fi/iho) finns även rikligt med information om hudvård och olika hudsjukdomar.



"Jag fick goda tips från förbundet om hur jag skall smörja min hud och i "klåda-gruppen" har jag fått vädra mina känslor. Det lönade sig att bli medlem."

Kom med du också  
[www.allergia.fi/yhdessa](http://www.allergia.fi/yhdessa)



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry  
Paciusgatan 19  
00270 Helsingfors

[www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)