



Eksem

Råd til deg som har barn med atopisk eksem
Et temahefte fra Psoriasis- og eksemforbundet

Dette temaheftet er laget av Psoriasis- og eksemforbundet i 2023 med økonomisk støtte fra legemiddelfirmaet Sanofi.

Takk til Astrid Blikstad som har skrevet tekstene om atopisk eksem i heftet. Hun er hudsykepleier på sengepost for hudsykdommer ved Oslo universitetssykehus og tidligere helsefaglig rådgiver i Psoriasis- og eksemforbundet.

Forsideillustrasjon: Mari Knudsen

Foto og illustrasjoner: Mari Knudsen, Tøri Gjendal, Josef Tzegal Yohannes og iStock.

Design og trykk: Aksell



Kjære deg som har barn med eksem

Atopisk eksem er en hudsykdom som kjennetegnes med tørr hud, utslett og intens kløe. Sykdommen er kjent som en barnesykdom, men nyere studier tyder på at forekomsten av atopisk eksem hos barn og voksne kan være lik. Og i de siste årene har flere og flere fått denne diagnosen.

Atopisk eksem kan gi barnet ditt smerter og ubehag, og det kan være utfordrende for barnet å leve med denne sykdommen. I dag finnes det heldigvis flere gode behandlingsalternativer, og du og barnet kan gjøre enkelte ting for å redusere plagene og smertene som barnet ditt opplever.

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) har utarbeidet dette temaheftet til deg som har barn med atopisk eksem. Her finner du kvalitetssikret informasjon og gode faglige råd. Vi håper at du finner noe her som kan gjøre det lettere for barnet ditt å leve med denne hudsykdommen.

Mari Øvergaard

Generalsekretær i Psoriasis- og eksemforbundet



Hva er eksem?

Eksem er en gruppe hudsykdommer med forskjellige årsaker, som karakteriseres av en kløende betennelsestilstand i øvre del av huden. Huden endrer farge på grunn av denne betennelsestilstanden. Ved eksem blir partier på huden tørre og flassende. Hos noen kan det oppstå små blærer i huden.

Ved nyoppstått (akutt) eksem kan huden som er rammet, være fuktig. Huden væsker. Ved langvarig (kronisk) eksem er huden gjerne tørr, flassende og fortykket (lichenifisert). Når huden blir tørr eller fortykket, kan det lettere oppstå smertefulle sprekker i huden (fissurer).

Det finnes ulike typer eksem. Noen eksempler på eksemtyper er kontakteksem, mikrobielt eksem og atopisk eksem. Når ordet «eksem» brukes alene, refereres det som oftest til atopisk eksem. Denne eksemtypen kjennetegnes med rød, kløende utslett på typiske steder på kroppen.

Ordet «atopisk» brukes gjerne om overfølsomhet. Med atopisk sykdom, mener vi sykdom som har til felles at den som rammes, reagerer allergisk. Eksempler på atopiske sykdommer er atopisk eksem, høysnue (allergisk rhinitt), astma og matvareallergi.

Hvis du har kontakteksem, reagerer du på noe som irriterer huden din, eller du kan være allergisk mot stoffer du er i kontakt med. Ved mikrobielt eksem reagerer huden din på bakterier eller sopp. Et eksempel på mikrobielt eksem er seboreisk eksem. Seboreisk eksem er vanlig og skyldes at kroppen reagerer på en ufarlig sopp som normalt finnes på hudens flora.

«Ordet 'eksem' kommer fra det greske ordet 'ekzema' som er avledet av 'ekzein' som betyr 'å koke'.»

Atopisk eksem

Utbredelse

Omtrent 15-20 prosent av alle barn i Skandinavia har atopisk eksem i en kortere eller lengre periode under oppveksten. Atopisk eksem kan oppstå i ulike faser av livet, men det er mest vanlig at plagene begynner før fem års alder.

De fleste blir frisk i huden i løpet av oppveksten, men for noen vedvarer plagene med atopisk eksem utover i ungdomsårene. Noen opplever også plagene i voksen alder.

Årsak

Årsaken til atopisk eksem er sammensatt og fortsatt ikke fullstendig kartlagt. Det er felles enighet om at både arvelige (genetiske) og miljømessige (ytre) faktorer spiller inn. Mekanismene bak atopisk eksem kan være vanskelig å forstå.

Hva er symptomene?

Sykdommen atopisk eksem begynner ofte med tørre områder på huden som klør. De tørre områdene får en annen farge enn huden ellers, og fargen varierer ut ifra hudtype.

Vanlige symptomer er:

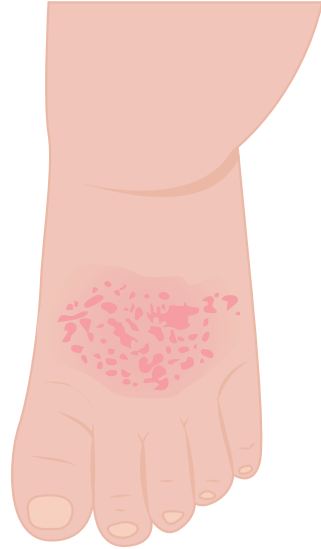
- Tørr hud
- Intens kløe
- Fargeforandringer i huden
- Små nupper eller blærer
- Flassende hud

Eksem kan se forskjellig ut på huden i ulike aldre og ved ulike hudtyper. Hos mennesker med lys hud, kan området med eksem se rødt eller rosa ut. Hos mennesker med mørkere hud, kan områder med eksem se mørkere ut enn huden ellers på kroppen, og områdene har gjerne en lilla eller gråaktig nyanse.

Hos spedbarn og barn under 2 år er eksem ofte nuppete med små blærer på kinnene. Eksemet kan være i hodebunnen og på forsiden av armer og ben, som for eksempel på albuer eller knær. Ofte er det fravær av eksem i bleieområdet.

Hos barn og ungdom (2-16 år) kan eksemet se tørrere ut. I denne aldersgruppen er det oftere eksem i bøyeområdet som i albue-bøy og knehase, nakkeområdet, på innsiden av handleddene og på håndryggen.

I alle aldersgrupper kan atopisk eksem oppstå på ulike steder av kroppen med ulik alvorlighetsgrad. Det er mindre vanlig at atopisk eksem oppstår i armhuler, på setet eller genitalt.

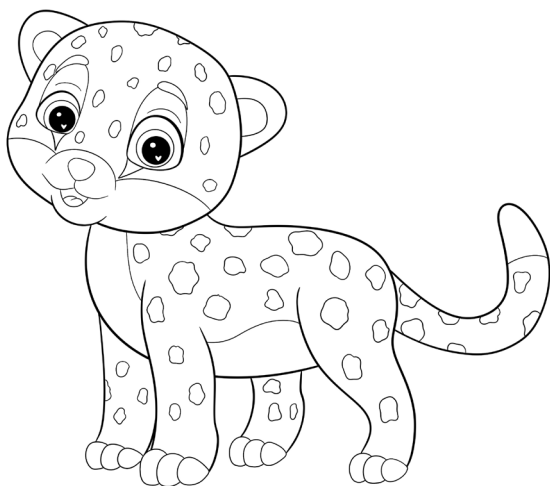


«Ordet 'atopisk' kommer fra det greske ordet 'atopos' som betyr noe som er uvanlig eller annerledes. Ordet ble første gang introdusert i 1923 for å beskrive overfølsomhet.»

Til deg som liker å fargelegge!

Her finner du fire tegninger som du kan fargelegge. Du kan klippe ut denne siden, hvis du vil det.





Tegningene er hentet fra et fargeleggingshefte fra PEF-ung. Det er et prosjekt som er støttet av Stiftelsen Dam. Du kan bestille heftet på hudportalen.no



Diagnostisering

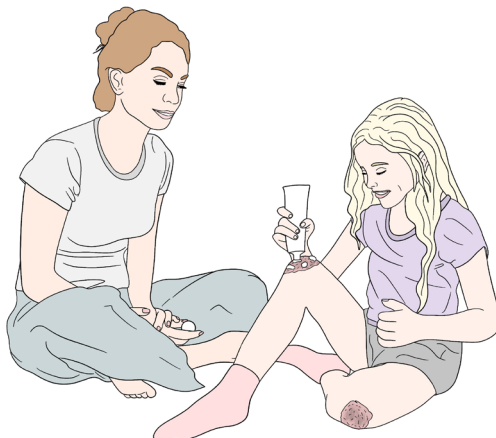
Hvordan stilles diagnosen?

Det finnes ikke en enkeltprøve som kan vise at det er atopisk eksem. En lege stiller diagnosen ved å se på huden til barnet, kombinert med å stille spørsmål til foreldrene. Eksempel på spørsmål som legen kan stille er «Har noen andre i familien eksem eller allergier?»

Behandling av atopisk eksem

Hva kan jeg gjøre for å redusere barnets plager?

Du kan smøre barnets hud med en fuktighetskrem for å forebygge tørr hud, og gjør det gjerne flere ganger daglig. Smøring er viktig i behandling av eksem, og huden skal ikke kjennes tørr. Øk hyppigheten på smøringen, hvis huden ikke kjennes myk og fuktig. Bruk rikelige mengder fuktighetskrem etter barnets toleranse.



PRØV Å UNNGÅ DETTE FOR Å GJØRE EKSEMET VERRE:

- Å være for varm eller å svette mye
- Tørr luft
- Stress og bekymring
- Plutselige temperaturendringer
- Såper og vaskemidler
- Parfyme
- Ull eller syntetiske fibre
- Allergener (ved allergi)*

*Allergen er et stoff som kan fremkalle allergi hos personer som ikke allerede er allergiske mot stoffet. Allergen kan også utløse en allergisk reaksjon hos personer som har denne allergien.

Det er viktig å smøre huden rett etter bad eller kroppsvask. Vann tørker ut huden og krem trekker lettere inn i fuktig hud. Mange barn opplever velvære og lindring av hudkløe med et oljebad. Tilsett litt badeolje uten parfyme til badevannet. Det er også mange eldre barn som liker å ta en oljedusj. Husk å ikke bruke for varmt vann. Dusj som normalt først. Deretter kan du skru av vannet litt, mens du går over kroppen med nøytralbadeolje. Skyll kroppen raskt og klappetørk huden tørt til slutt.

Tips til hyggelige smørestunder:

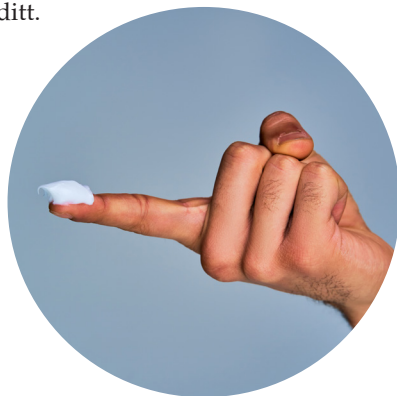
- Lag en gøyol smøredagbok.
- Lær barnet fra tidlig alder å assosiere smørestunden med noe hyggelig som for eksempel barne-tv eller morsom musikk. Hvorfor ikke ha en egen smøresang?
- Lær barnet å smøre seg selv med fuktighetskrem så tidlig som mulig.
- Du som forelder kan smøre huden din samtidig som barnet.

Hvordan behandles atopisk eksem?

Det finnes flere gode behandlingsalternativer for atopisk eksem. Ved forverring er det viktig med rask og effektiv behandling. Snakk med legen til barnet om hvilken behandling som er aktuell for barnet ditt.

Lokalbehandling

Kortisonkrem er det mest vanlige preparatet som benyttes til behandling av atopisk eksem. Kortison demper betennelsen i huden og reduserer kløe. Andre preparater som såkalte immunmodulerende kremer, er et alternativ til kortisonkrem. Det er trygt for barn å bruke kortisonkrem slik legen har bestemt.



Når du smører kortison er det viktig at du smører nok krem på området med eksem. Om det kommer kortison litt utenfor hudpartiet som er sykt, så gjør ikke dette noe.

Tommelfingerregelen er at hvis du dekker det ytterste fingerleddet med krem/salve, så tilsvarer dette mengden som skal til for å behandle et hudområde tilsvarende størrelsen av to håndflater. Dette veiledende prinsippet kalles «fingertuppenhet». Smører du for lite kortisonkrem, risikerer du at behandlingen ikke virker slik den skal. Ikke smør kortisonkrem eller fuktighetskrem umiddelbart etter hverandre. La den ene kremen trekke inn litt først, før den andre kremen smøres på.

Ha et par sett med smøretøy. Mange barn har glede av en egen morgenkåpe som benyttes etter smørerutinen. For barn med uttalt kløe og kloremarker i tillegg til eksem, kan våtbandasjer (wet wrap) være til god hjelp.

Ta kontakt med lege dersom eksemet til barnet ditt begynner å væske, ser hovent ut og gjør vondt. Dette kan være tegn på infeksjon i huden.

Systemisk behandling

Ved alvorlige tilfeller av atopisk eksem, kan sykdommen også behandles ved at barnet får medisin i tablettform eller som injeksjoner.

Klimabehandling

Behandlingsreiser til utlandet er et tilbud til barn med atopisk eksem opp til 18 år. Barn under 14 år har rett til å ha med én ledsager. I løpet av tre uker får barnet tilrettelagt sykdomsundervisning på ettermiddagene. På dagtid får barna undervisning på skole eller går i barnehage. Barnet følger et behandlingsopplegg med ulike aktiviteter. Det er Seksjon for behandlingsreiser på Rikshospitalet ved Universitetssykehuset i Oslo som administrerer ordningen med behandlingsreiser. For å søke trenger du en bekreftelse fra lege.

Du kan lese mer om behandling av atopisk eksem på hudportalen.no



FAKTA

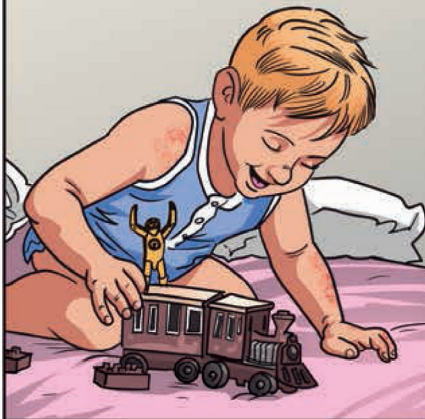
RÅD OG TIPS

- Smør barnet med fuktighetskrem daglig.
- Sørg for skånsom håndhygiene, med lunkent vann og milde såper uten parfyme.
- Unngå at barnet bader eller dusjer for lenge i varmt vann.
- Smør alltid huden med fuktighetskrem etter kroppsvask.
- Bruk klær som ikke irriterer.
- Kortklippede negler kan forebygge oppkloring av huden.
- Bruk av bomullshansker på natten kan forebygge kloring i søvne.
- Ha det svalt og luftig på barnets soverom.

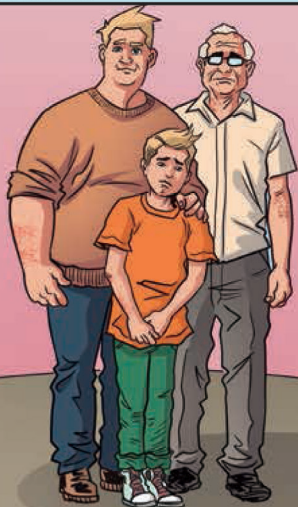
"JES ER HER FORDI JEG HAR EN HUDSYKDOM SOM HETER ATOPISK EKSEM. DET ER DEN VÄNLIGSTE TYPEN EKSEM, EN SYKDOM SOM GÖR AT HUDEN KLÖR OG AT DEN BLIR TÖRR OG SPREKKER."



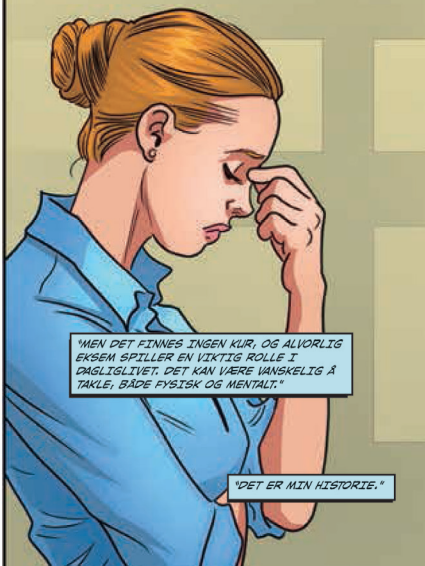
"ATOPISK EKSEM ER VÄNLIGST BLANT BARN. OFTE FÄR DE DET FÖR DE FÖLLER ETT ÅR. MEN DET KAN OGSÄ LITISKE SEG SENERE, HOS VOKSNE. DET ER EN KRONISK LIDELSE SELV OM MANGE BLIR MYE BEDRE MED ÅRENE, OG UTSLETTET KAN TIL OG MED FÖRSVINNE HELT NÄR BARN BLIR ELDRE. MEN, MANGE HAR OGSÄ ATOPISK EKSEM SOM UNGDOM OG VOKSNE. OG SLIK HAR DET VÄRT FÖR MEG."



"HVA SOM ER ÅRSAKEN TIL ATOPISK EKSEM ER UKJENT, MEN DET ER KLART AT DET IKKE SKYLDIGES EN ENKELT TING. MANGE MED ATOPISK EKSEM HAR OGSÄ ALLERGIER ELLER ASTMA. DET ER FÖRDI GRUPPEN MED ATOPIN HAR EN DEFLEKT HUDBARRIERE OG ET ÖVERFÖLSOMT IMMUNSYSTEM. NÄR HUDEN IKKE KLARER Å BESKYTTE MOT YTRE PÄRER REAGERER IMMUNFÖRSVÄRET PÄ UFARLIGE TING SOM OM DET VAR FÄRLIG."



"DET KAN OFTE VÄRE ENKELTE TING SOM TRIGGER ATOPISK EKSEM, FÖR EKSAMPEL SÄPE, VÄSKEMIDDEL, STRESS OG VÄRET. NOEN GANGER SPILLER METALLERSG EN ROLLE, SÄRLIGT HOS SMA BARN MED ÄLVORLIG EKSEM."



"MEN DET FINNES INGEN KLUR, OG ÄLVORLIG EKSEM SPILLER EN VIKTIG ROLLE I DAGLIGLIVET. DET KAN VÄRE VÄNSKELIG Å TAKLE, BÄDE FYSSISK OG MENTALT."

"DET ER MIN HISTORIE."

Dette er et utdrag fra en spesialutgave av tegneserieheftet The Urban Legend om hudsykdommer. Det ble utgitt i samarbeid med PEF-ung i 2021.

Å leve med atopisk eksem

Når et barn får atopisk eksem påvirker dette hele familien. Det er slett ikke uvanlig at foreldre eller søsken kan ha samme sykdom. Et barn med eksem trenger tilrettelegging i hverdagen, hvor det er tid og rom til fuktighetsgivende og medisinsk behandling. Mange barn med atopisk eksem plages tidvis med at de våkner opp om natten på grunn av kløe. Noen sover derfor dårlig i perioder. Det er viktig at foreldre til barn med atopisk eksem finner gode mestringsstrategier slik at sykdommen til barnet holdes i sjakk. Det er normalt at foreldre til barn med alvorlig atopisk eksem i perioder kan føle seg sliten. Det kan derfor være lurt at foreldre søker hjelp hos ressurspersoner i sitt nettverk, eventuelt fastlege dersom belastningen blir for høy.

Barn i barnehage- eller skolealder kan få kommentarer fra andre barn om synlig utslett. Det er viktig å snakke åpent med barnet om sykdommen og at det ikke er smittosomt. Barnehageansatte, lærere og helsesykepleiere kan være gode ressurser å benytte seg av. De kan informere de andre barna om hva atopisk eksem er. Atopisk eksem er en vanlig hudsykdom, og det er viktig at barnet får leve ut sin normale barndomstid.

Visste du at...

- ...barn med atopisk eksem kan bade i klorvann? Siden bading i klorvann kan tørke ut huden, er det viktig at huden smøres med fuktighet med en gang badetiden er ferdig for å gjenopprette hudens fuktighet.
- ...smøring av huden med en god fuktighetskrem virker forebyggende og bør brukes uavhengig av om barnet har et eksemutbrudd eller ikke?
- ...på PEF-ung sin nettside pefung.no kan du se animerte smørefilmer laget for barn i ulike aldre?

Hudskolen

Atopisk eksem er en av de to kroniske inflammatoriske hudsykdommene med høyest forekomst i Norge. På nettsiden hudskolen.no finner du som jobber med barn tips om hva du kan gjøre hvis ett eller noen av barna du jobber med har atopisk eksem eller andre hudplager.

Du finner informasjon og råd og tips på hudskolen.no.



Noen å snakke med

Trenger du noen å snakke med om diagnosen til barnet ditt eller noe annet som er blitt utfordrende på grunn av sykdommen?

Rådgivere

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) har sin egen rådgivningstjeneste, som du kan kontakte på telefon eller epost. Tjenesten er taushetsbelagt.

Likepersoner

De fleste som rammes av en kronisk sykdom har behov for hjelp og støtte. En god støtte kan være fra en person som har samme sykdom som en selv, og fra en som har lært seg å leve med sykdommen. Våre likepersoner står klare til å hjelpe deg.

Ta kontakt

Rådgivere:
raadgivning@pefnorge.no
Tlf. 23 37 62 40
hudportalen.no/
raadgivningstjenesten

Likepersoner:
likepersonskoordinator@
pefnorge.no
hudportalen.no/likepersoner



Om oss

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) er en interesseorganisasjon for personer med hudsykdommer som psoriasis, atopisk eksem, hidradenittis suppurativa (HS) og kronisk urtikaria (elveblest). Dessuten har flere av våre medlemmer leddsykdommen psoriasisartritt. PEF ble stiftet i 1962 og har fylkeslag og lokallag over hele landet.

Vi jobber kontinuerlig for å være et relevant og slagkraftig forbund med målet om å sikre at alle sykdomsgruppene vi jobber for, får et likeverdig og godt behandlingstilbud. Hver diagnose har sitt eget utvalg som arrangerer møter, kurs og seminarer og holder et spesielt øye med hva som skjer på sin diagnose. Vi har et nettverk med likepersoner som kan gi deg råd og tips, og vi har en egen rådgivningstjeneste som svarer på spørsmål om diagnose, rettigheter, livsstil, kosthold og fysisk trening. Mange av våre tillitsvalgte inviterer til lokale arrangementer over hele landet. Vi er tilstede i ulike internasjonale fora og jevnlig i dialog med beslutningstakere for å fremme våre saker.

Psoriasis- og eksemforbundet ung (PEF-ung) er en barne- og ungdomsorganisasjon som jobber for deg fra 0 til 30 år som har en hudsykdom eller psoriasisartritt. Som medlem i PEF-ung blir du en del av et felleskap med andre unge som har en hudsykdom. Du får tilbud om å bli med på turer, kurs og andre aktiviteter. Du får oppdatert informasjon om sykdommen og behandlingen av den, og du kan bidra til å gjøre livet bedre for unge som er rammet av hudsykdommer.

Ta gjerne kontakt med PEF på epost post@pefnorge.no eller PEF-ung på epost post@pef-ung.no. Du kan også ringe på telefon 23 37 62 40.

Følg oss gjerne på sosiale medier

PEF:  @psoriasisogeksemforbundet  @PEFNORGE  @psoriasisogeksemforbundet

 @psoriasis- og eksemforbundet (PEF)

PEF-ung:  @ungpef  @PEF_ung  @pefung



Meld deg inn her!