

# SNAKK MED LEGEN DIN OM BEHANDLINGSPLAN

Å leve med atopisk eksem kan påvirke livskvaliteten. Denne veiledningen kan hjelpe deg med å forberede en samtale med legen din om en behandlingsplan. Spør om hvilken behandling som passer for deg.



## FØR samtalen med legen

Når du snakker med legen din, er det viktig å dele eventuelle eksemrelaterte endringer, både fysiske og psykiske. Det kan være lurt å notere ned endringer du opplever mellom hvert legebesøk. Bruk gjerne litt tid til å tenke over de ulike temaene nedenfor som samtale punkter i møte med legen din.

### Temaer å forberede



#### Symptomer og triggerere

Legg merke til eventuelle nye eller forsterkede symptomer eller triggerere.

- Hvordan vil du beskrive dine eksemsymptomer fra du startet med behandling til den behandlingen du benytter i dag? Siden ditt siste legebesøk? Hvordan påvirkes du fysisk, psykisk og sosialt?

---

---



#### Utslett

Vurder hvor ofte eksemet ditt blusser opp og hvor lenge oppblussene varer.

- Er det spesifikke perioder eller symptomer som skiller seg ut? Hvordan påvirker de søvnen din eller andre aspekter av livet ditt?

---

---



#### Livstil

Spør deg selv hvordan eksemen har påvirket livet ditt de siste månedene. Eksem påvirker alt fra søvn og energinivåer til følelsesmessig tilstand og sosiale interaksjoner.

- Merker du endringer i søvn- eller fysisk aktivitetsnivå? Hvordan har jobben eller privatlivet ditt blitt påvirket?

---

---



#### Hvor tilfreds er du nå

Reflekter over dine nåværende symptomer. Hvis du føler eksemen har negativ påvirkning, bør du snakke med legen din om å vurdere behandlingsplanen og se på hvilke behandlingsalternativer som kan være riktige for deg.

- Ville du følt deg komfortabel med å utforske andre alternativer hvis de ble tilbudt? Diskuter gjerne med din behandlende lege om hva som kan tilpasses og optimalisere dine symptomer og behov.

---

---

## I møte med legen

Din erfaring med eksem er unik for deg - fra symptomer og triggere til innvirkning på livsstil og personlige mål. I samtalen med legen er det viktig at du setter ord på hvordan du opplever dine eksemsymptomer. Ved å være åpen med legen din om hvordan eksemen påvirker deg på, kan dere samarbeide for å finne behandlingsalternativer som kan passe for deg.

### Temaer å diskutere

- Snakk om hvordan eventuelle symptomer, triggere eller utslett har endret seg siden ditt siste besøk.
- Del hvordan du føler deg generelt. Fra de gode dagene til de verste symptomene eller største frustrasjonene.
- Diskuter din nåværende livsstil og dine personlige mål – helse relatert og annet.
- Be legen din om å gjennomgå behandlingsplanen din sammen med deg.

Sørg for å dele din personlige opplevelse. Hvordan eksem påvirker det fysiske, følelsesmessige og sosiale opplever forskjellige. Legen er avhengige av åpen pasientkommunikasjon for å finne den riktige behandlingsplanen for deg.

## ETTER møte med legen

### Evaluer hvordan du opplever dine nåværende symptomer og planen din fremover

Vurder å skrive ned noen notater om dine daglige rutiner og hvordan du har det i ditt daglige liv. Noter gjerne ned når du har oppbluss av utslett og hvordan eksemen utvikler eller endrer seg mellom legebesøkene. Tenk ærlig på hvor mange dager eksem påvirker deg – på alle måter. Ved å ha en åpen og god dialog med legen kan du oppnå en bedre tilpasset behandlingsplan og leve bedre med din eksem.

---

---

---

---

---

---

---

---