

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 triggere

Legg merke til eventuelle nye eller forsterkede symptomer eller triggere.

- 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 påvirke 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 legebekøkene. 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.
