

Eksemskolen

Eksemskolen er en undervisningskveld for foreldre som har barn under 10 år med eksem. Vi snakker om behandlingsmetoder og utbytter erfaringer med andre i samme situasjon.

Av Dr. Helge Bengtsson

Eksemskolen er en undervisningskveld for foreldre som har barn under 10 år med eksem. Vi snakker om behandlingsmetoder og utbytter erfaringer med andre i samme situasjon. Mette og Nina er kontaktpersoner til eksemskolen.

Vi har nå funnet en form som vi er godt fornøyde med og vi mottar spontane, gode kritikker fra mange foreldre etter møtene. I utgangspunktet planlegger vi 4 - 5 eksemskolekvelder i året, avhengig av hvor mange interesserte som melder seg. Kveldene er barnefrie, gratis og vår målgruppe er foreldre til barn fra 0 - 10 år.



Eksemskolen er åpen for alle foreldre i målgruppa, uansett om de er pasienter hos oss eller ikke. Mange blir for eksempel henvist fra helsestasjoner som vi har et godt samarbeide med.

Vi sender innbydelse til de som har meldt sin interesse ca. 14 dager i forveien og setter pris på å få beskjed om vedkommende kommer eller ikke. Gunstigste deltakerantall har vi erfart er mellom 6 og opp til 12. Blir det flere kan det være vanskelig for mange å bli med i diskusjonene som kommer opp. Mange føler det er lettere å komme med spørsmål og avbryte når det ikke er for mange på møtet.

Kveldene bærer mer preg av samtale mellom foreldre og oss enn av en kveld med forelesninger. I og med at foreldrene gjerne er veldig aktive er det vanskelig på forhånd å vite hva kvelden vil inneholde, det er opp til foreldrene og hva de er opptatt av. Det kan være trygdesaker, problemer med bading på skolen, hjelp til smøring i barnehagen, engstelse for kortisonkremer, matallergier, allergier mot husdyr osv.

Vi har et program med lysbilder som vi gjerne vil komme igjennom i løpet av kvelden med mange og ulike avbrytelser underveis. Dette er spennende hver kveld! Vi lærer jo også masse av foreldrene som deltar. Andre pårørende er også hjertlig velkomne, det være seg tanter, dagmammaer, eller besteforeldre.

Vanlige spørsmål i forbindelse med eksemskolen

Hva er eksemskolen?

Eksemskolen er en undervisningskveld hvor vi lærer om allergier og barneeksem.

Vi starter med foredrag. Deretter blir det erfaringsutveksling. Vi mener at samtale rundt bordet er viktig og derfor bruker vi mest tid på det.

Hvem kan delta?

Alle voksne som ønsker å lære mer om atopisk eksem (barneeksem) og allergi. De fleste som deltar er foreldre til barn med barneeksem og allergi.

Når er eksemskolen?

Eksemskolen arrangeres ca. hver tredje måned på kveldstid. De som har meldt sin interesse får en innbydelse med dato og klokkeslett.

Hvordan melder jeg meg på?

Påmelding kan skje ved å kontakte Hudlegekontoret. Enten på telefon 69246500, telefaks 69246501, e-post post@hudlegekontoret.no eller ved å stikke innom.

Hvor mye koster det?

Eksemskolen er gratis.

Hvor er det?

Eksemskolen er i Hudlegekontorets lokaler i Skolegata 7A. Se [kart](#) og [veibeskrivelse](#).

Hvor lenge varer det?

Vanligvis en og en halv til to timer.

Vi vil nå vise et utdrag av noen av lysbildene vi går igjennom i løpet av kvelden. Dette gjør vi som en innledning til kveldens viktigste del som er diskusjonen med deltakerne. Erfaringsutvekslingen mellom oss og deltakerne er ikke bare intellektuell men bearbeider også følelser og holdninger. Dette gjør kveldene både morsomme og spennende.

Vi tar en pause i løpet av kvelden for å vise lys- og baderommene våre. Lys- og badebehandling kan være en del av eksembehandlingen.

<p>En femtedel av alle barn har atopisk eksem.</p> <p>Det er foreldrene til de barna som har det verst som blir invitert til eksemskolen.</p> <p>Typisk for de minste barna - opp til et år - er at eksemet gjerne kan være over hele kroppen. Eksemet er gjerne mer rødt og hissig på denne aldersgruppen. Små barn kan også klø - både natt og dag.</p> <p>Mange foreldre er slitne etter mye nattevåk. Det kan være vanskelig å be om avlastning og barnevakt da mange er redde for at hjelperne skal synes det blir for mye belastning.</p>	
<p>Hos de eldre barna flytter eksemet seg ofte til mer typiske steder som er albuebøyer og knehaser. Nå bærer det preg av tørr hud. Dette bildet viser tydelig kloremerker og at huden er for tørr.</p> <p>For mange er det lyspunkt å høre at de fleste - 80 % - vokser eksemet av seg. Før pubertene er de fleste kvitt sitt eksem.</p> <p>Under puberteten kan noen få en oppblomstring som kalles head-and- neck-eczem. Eksemet sitter da på hals og i ansikt. Noen beholder sin tørre følsomme hud livet igjennom.</p> <p>Generelle råd om ikke å vaske og bade for mye pga. uttørring og smøring med fuktighetskrem kommer inn her.</p>	

<p>Halparten av de med atopisk eksem får håndeksem i voksen alder. Dette kan bli et stort problem for atopikere som er kvitt sitt eksem og det må man være bevisst på i sitt yrkesvalg. Tørre, rene yrker er å foretrekke for personer som tidligere har vært plaget med atopisk eksem.</p> <p>Den atopiske huden er for tørr. Tørr hud klør! Kløe avler eksem. Smøring er viktig og man må bruke krem, ikke lotion som er laget på vannbase og trekker lett inn i huden. Det skal gjerne føles litt kosmetisk ubehagelig rett etter innsmøring for at effekten skal bli bra nok.</p> <p>Vi anbefaler ingen spesielle kremer, og mange føler det riktig å bytte på ulike typer krem i de ulike faser av eksemet.</p>	
<p>Smøresituasjonen er viktig. Den må bære mer preg av kosestund enn en medisinsk handling. Smøring er like selvfølgelig som tannpuss og bør være en positiv handling for barn og voksen.</p>	
<p>Citrusfrukter, stoffer med kunstig smak og farge, syrlige frukter og bær kan utløse kløe i en følsom hud. Her er det ikke snakk om allergier, men om stoffer som provoserer frem kløen avhengig av dosering og hudens tilstand.</p> <p>Ullklær, syntetisk tøy og klær som gnisser og gir mekanisk irritasjon kan også gi kløe.</p>	
<p>Varme gir kløe. Det kan derfor være fornuftig å ikke ha det for varmt på soverommet eller ha for tykke dyner.</p> <p>Grovt sengetøy og mange kosedyr i senga kan også gi kløe.</p>	
<p>Man kan ikke helbrede atopisk eksem, men man kan behandle og påvirke.</p> <p>Ved overflatiske hudinfeksjoner kan det være nødvendig med kaliumpermanganatbad. Man sitter, evt. ligger i badekar ca. 10 minutter før lysbehandling. Det skal blandes ut som lys rød saffarge.</p>	
<p>Det gamle norske navnet på atopisk eksem er vintereksem.</p> <p>De fleste er bedre på sommeren og mange har god hjelp av lysbehandling på vinter og høst. Såfremt barnet aksepterer å ha på briller og ikke er redde for lysboksene er det fullt mulig at små barn tar lysbehandling. Baby på mammas arm har også fungert bra.</p>	
<p>Hel hud fungerer som en barriere mot infeksjoner. Om den brytes av eksem dannes en inngangsport for bakterier. Man kan få brannkopper (impetigo) som må behandles med krem, mikstur eller tabletter med bakteriedrepende stoffer. Slike medisiner er reseptbelagt.</p>	
<p>Ikke glem ørene! Det er lett å glemme å smøre på ørene i kuldeperioder.</p> <p>Trange gensere og trøyer kan være plagsomt og føre til sprekkdannelser når de tas av og på.</p>	
<p>Fuktighetskrem smøres så ofte som mulig, minst 2 ganger daglig og hver gang man har vasket seg eller dusjet. Jo mer jo bedre. Kan smøres over hele kroppen. Brukes både når det er eksem og forebyggende.</p> <p>Lotion og milk inneholder for lite fettstoff/vannbindende emner så man må bruke krem eller salve.</p>	

Kortisonkrem (reparasjonskrem) smøres kun 1 – 2 ganger daglig. Et tynt lag er nok. Smøres kun på eksemflekkene, og med forsiktighet der hud ligger mot hud. Brukes ikke forebyggende, men kun når det er eksem. Brukt på riktig måte er det ingen fare for bivirkninger med kortisonkrem.

Kortisonkremene er ofte tilsatt antiseptiske stoffer for å minske infeksjonsfaren.