






Plan d'action pour la prise en charge de la dermatite atopique.

DATE : _____

En collaboration avec votre médecin, créez un plan écrit qui facilitera votre prise en charge de votre dermatite atopique, des soins de la peau de base jusqu'au traitement des poussées. Utilisez votre plan d'action comme guide pour mieux suivre les directives de votre médecin sur la prise en charge de votre dermatite atopique et savoir quoi faire si votre état change.

	Signes et symptômes légers	Signes et symptômes modérés	Signes et symptômes graves
 Bain ou douche			
 Soins quotidiens de la peau			
 Prise en charge des symptômes			
 Informations supplémentaires			
 Stratégies de soutien	<ul style="list-style-type: none">• Prenez conscience de votre respiration• Tentez d'acquérir de saines habitudes• Prenez le temps d'être présent à vous-même	<ul style="list-style-type: none">• Regardez des vidéos pour penser à autre chose• Essayez les exercices de conscience du corps• Adoptez des techniques de distraction	<ul style="list-style-type: none">• Suivez des conseils pour mieux dormir• Remplacez le grattage par une autre habitude• Faites preuve de compassion envers vous-même

L'information médicale contenue dans le présent site est offerte à des fins d'éducation générale uniquement. Votre professionnel de la santé est la meilleure source possible de renseignements en ce qui concerne votre santé. Veuillez consulter votre professionnel de la santé pour toute question sur votre santé ou votre traitement.