



Canadian Skin Patient Alliance Alliance canadienne des

patients en dermatologie



## What is Atopic Dermatitis?

Atopic Dermatitis (AD) is a chronic, inflammatory skin condition with symptoms ranging from dry, itchy skin to repeated flares of oozing, crusted rashes.

#### How common is AD?

AD affects up to 17% of Canadians, including both children and adults.

#### What does AD look like?

Initial symptoms of AD may include itchy, scalv and inflamed skin. It commonly affects the area behind the knees, on the inside of the elbows, and on the face, neck. feet and hands.

#### How do I know if I have AD?

AD is very common and is often diagnosed quickly by a family physician, pediatrician or dermatologist.

#### Classifications of AD

Severity is defined by frequency of itching, amount of skin affected and presence of skin thickening and cracking.

#### AD can be classified into:

Mild (45% of patients)

- ✓ Small areas of dry skin
- ✓ Some itching
- ✓ May also have small areas of redness

Moderate (45% of patients)

- ✓ Medium-sized areas of dry skin
- ✓ Frequent itching
- ✓ Redness
- ✓ Affected area(s) may also appear cracked, broken or thickened

The toughest part is the itching and that it's not always easily relieved. 55

**Severe** (10% of patients)

- ✓ Large areas of dry skin
- ✓ Constant itching
- ✓ Redness
- ✓ Affected area(s) may also appear cracked, broken or thickened
- ✓ Affected area(s) may also bleed and ooze
- ✓ Affected area(s) may also cause skin discolouration

## What lifestyle changes can I make to reduce symptoms?

In trying to prevent flare-ups or lessen symptoms, individuals with AD can engage in numerous behavior and lifestyle changes.

These may include avoiding certain foods that they have found to trigger their symptoms, reducing stress where possible, refraining from baths or showers that are too hot and avoiding itchy, woolen clothing.

GGI choose my clothing very carefully and it sometimes limits my social activities.

#### **Treatment**

People with AD may have to try multiple treatments before finding relief. They often apply different creams and try other forms of skin care maintenance, as well as natural or alternative remedies.

Talk to your health care professional about what works best for you, and be sure to ask about new and emerging treatment options available in Canada.

> It takes some time to find a treatment that works best. 일상



## AD and allergies

AD is often associated with an increased risk of developing asthma and allergies. In fact, seasonal allergies and food allergies are quite common among individuals with AD.

## How can I learn more about what it's like to have AD?

In November 2017, the Canadian Skin Patient Alliance conducted the Atopic Dermatitis Patient Experience (ADPE) survey, with responses from individuals with AD and as well as caregivers.

The survey revealed that the vast majority of



respondents saw their family physician first with AD symptoms and were diagnosed within a month of that first visit. The majority had tried multiple treatments, with topical corticosteroids being the most commonly used. Many found it to be effective.

Those living with moderate/severe AD reported several ways their lives were impacted, including:

- ✓ sleep deprivation
- ✓ anxiety
- ✓ intimacy issues

The ADPE survey showed that patients and caregivers primarily turn to their doctors and health websites for AD information. They want to learn more about alternative and non-medicinal remedies, as well as lifestyle and dietary changes to help control their symptoms of AD.

For more information on the ADPE Survey, please visit: www.canadianskin.ca/adreport

The Canadian Skin Patient Alliance is a national non-profit organization dedicated to advocate, educate and support Canadians living with skin diseases, conditions and traumas.

Phone: Toll Free: Email:

613-224-4266

1-877-505-CSPA (2772)

info@canadianskin.ca

Mail:

15 Capella Crt., Unit 109 Ottawa, Ontario, K2E 7X1

Follow:











Canadian Skin Patient Alliance

Alliance canadienne des patients en dermatologie



## Qu'est-ce que la DA?

La dermatite atopique (DA) est une maladie inflammatoire chronique dont les symptômes vont d'une peau sèche et irri-table, à des poussées de plaques squameuses parfois suintantes.

#### La DA est-elle fréquente?

Près de 17 % des Canadiens, enfants et adultes, sont atteints de DA.

## À quoi ressemble la DA?

L'apparition de plaques squa-meuses, de démangeaisons et d'inflammation cutanée fait partie des premiers symptômes. Elle se manifeste généralement dans le creux des genoux et des coudes, sur le visage, le cou, les pieds et les mains.

#### Suis-je atteint de DA?

La DA est une maladie fréquente, habituellement rapidement diagnostiquée par un médecin de famille, un pédiatre ou un dermatologue.

#### Sévérité de la DA

La sévérité est établie selon la fréquence de démangeaison, l'étendue de la surface affectée et la présence d'épaississement et de fissure de la peau.

#### La DA peut être considérée :

**Légère** (45 % des patients)

- ✓ Petites zones de peau sèche
- ✓ Démangeaisons légères
- ✓ Présence possible de petites rougeurs

Modérée (45 % des patients)

- ✓ Zones moyennes de peau sèche
- ✓ Démangeaisons fréquentes
- ✓ Rougeurs
- ✓ Fissure ou épaississement possible des zones affectées.

Le plus dur c'est la démangeai-son et le fait qu'elle n'est pas toujours facile à apaiser.

**Sévère** (10 % des patients)

- ✓ Grandes zones de peau sèche
- ✓ Démangeaisons constantes
- ✓ Rougeurs
- ✓ Présence possible de fissure ou d'épaississement des zones affectées
- ✓ Présence possible de saignements ou de suintements
- ✓ Possible décoloration de la peau des zones affectées

# Modifiez votre style de vie afin de diminuer vos symptômes

De nombreux changements dans les habitudes et le style de vie des gens atteints de DA peuvent aider à prévenir les poussées et réduire les symptômes.

Certains évitent les aliments déclenchant leurs symptômes, contrôlent leur niveau de stress lorsque possible, évitent de prendre des bains et des douches trop chaudes et évitent les vêtements de laine ou irritants.

Je choisis très soigneusement mes vêtements et cela peut parfois limiter mes activités sociales.

#### **Traitement**

Les gens atteints de DA doivent parfois essayer de nombreux traitements avant de trouver celui qui puisse les soulager. Ils ont souvent recours à différentes crèmes topiques et autres soins de la peau ainsi qu'à des traitements naturels ou alternatifs. Parlez à votre médecin de ce qui fonctionne le mieux pour vous et assurez-vous de vous renseigner au sujet des nouvelles options de traitements offertes au Canada.

Il faut parfois un certain temps afin de trouver le traitement qui fonctionne le mieux pour nous.



## La DA et les allergies

La DA est souvent associée à un risque accru d'asthme et d'aller-gies. En fait, les allergies saison-nières et alimentaires sont assez fréquentes chez ces patients.

## Comment en apprendre plus sur la vie avec la DA?

En novembre 2017, l'Alliance canadienne des patients en dermatologie a mené une étude sur l'expérience des patients atteints de dermatite atopique (EPDA) auprès de gens atteints et de personnes soignantes.

L'étude a révélé que la majorité des répondants avait reçu un diagnostic en



moins d'un mois après avoir vu leur médecin, dès l'apparition des premiers symptômes. La plupart avaient fait l'essai de nombreux traitements, le plus courant étant le traitement topique aux corticostéroïdes, généralement considéré efficace.

Parmi les répercussions de la DA sévère ou modérée, on retrouve :

- ✓ La perte de sommeil
- ✓ L'anxiété
- ✓ Les problèmes d'intimité

Le sondage a démontré que les patients et les soignants consul-tent d'abord leur médecin ainsi que les sites de santé en ligne pour se renseigner sur la DA et désirent approfondir leur con-naissance quant aux traitements alternatifs et non médicinaux ainsi qu'aux changements à apporter à leur style de vie afin de réduire leurs symptômes.

Plus de détails sur le sondage EPDA au : www.canadianskin.ca/adreport

L'Alliance canadienne des patients en dermatologie est un organisme sans but lucratif dédié à la défense, l'édu-cation et le soutien aux Canadiens vivant avec des maladies de la peau et des traumatismes associés.

**Téléphone:** 613-224-4266

Sans Frais: 1-877-505-CSPA (2772)
Courriel: info@canadianskin.ca

Poste: 15, cour Capella, bureau 109 Ottawa (Ontario) K2E 7X1

Ottawa (Ontario) NZE 77







