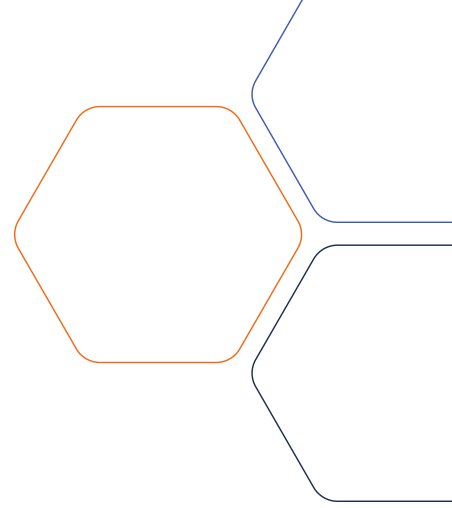




Eczeem

Patiënteninformatie

Eczeem (constitutioneel eczeem) is een vervelende aandoening. Het kan een grote invloed hebben op jouw dagelijks leven, gezin of kind. Na de diagnose kun je veel vragen en onduidelijkheden hebben. De huidtherapeut is er om antwoord te geven. De huidtherapeut helpt om jouw klachten goed onder controle te krijgen.

Wat is eczeem?

Constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, is een langdurige huidziekte. De huid kan rood en droog zijn. En erg jeuken. Het komt vaak voor bij baby's en kinderen. Maar ook volwassenen kunnen het hebben. Mensen met eczeem hebben soms ook allergieën, zoals hooikoorts of astma.

Eczeem is voor een deel erfelijk. Dit betekent dat het in sommige families vaker voorkomt. Bij deze ziekte werkt de bescherm laag van de huid minder goed. Hierdoor droogt de huid sneller uit. De huid kan dan sneller irriteren en ontsteken. Eczeem is niet besmettelijk en kan niet helemaal genezen. Maar met de juiste verzorging en behandeling kun je de klachten minder maken.

Hoe ziet eczeem eruit en welke klachten geeft het?

Mensen met eczeem hebben vaak last van:

- Rode huid
- Ontsteking van de huid
- Droge huid die schilfert
- Erge jeuk, soms zo erg dat slapen moeilijk is
- Wondjes door het krabben, die kunnen leiden tot infecties
- Huid die dikker is geworden, op plekken waar eczeem al lang zit

De plekken waar eczeem voorkomt verschillen per leeftijd:

- Baby's: vaak op de wangen, het voorhoofd en de romp
- Kinderen: in de huidplooien, zoals de holte in je elleboog en knie
- Volwassenen: vaak in het gezicht, op de handen en in de hals

Hoe krijg je eczeem?

Eczeem kan komen door:

- Erfelijke aanleg
- Invloeden uit jouw omgeving

Dit kan eczeem erger maken:

- Droge lucht en wisseling van temperatuur
- Huisstofmijt, pollen of huisdieren
- Stress en vermoeidheid
- Irriterende stoffen zoals zeep, parfum en wasmiddelen

Wat kan de huidtherapeut voor mij doen?

Als je de diagnose eczeem hebt gekregen, dan kun je naar de huidtherapeut. De huidtherapeut begeleidt jou om de klachten minder te maken. Huidtherapeuten zijn hiervoor speciaal opgeleid. Je kunt bij de huidtherapeut terecht met al jouw vragen en onduidelijkheden. De huidtherapeut legt uit:

- hoe de huid werkt
- wat er in de huid gebeurt bij eczeem
- welke zalven je kunt smeren
- welke maatregelen je kunt nemen

De huidtherapeut werkt goed samen met de apotheker en huisarts. De huidtherapeut kan makkelijk contact met hen opnemen als er vragen zijn.

Eczeem bij kinderen

Eczeem komt veel bij kinderen voor. Het is niet niks als je kind eczeem heeft. Als ouder kan dit zorgen voor veel onrust, onzekerheden en zorgen. De huidtherapeut neemt de tijd om al jullie vragen te beantwoorden. Er zijn speciale materialen ontwikkeld die de behandeling makkelijker maken. Uit ervaring weten we dat de klachten door begeleiding van de huidtherapeut snel minder kunnen worden.

Wat kan ik zelf doen?

- Gebruik elke dag een vette crème of zalf zonder parfum of irriterende stoffen. Hiermee voorkom je dat de huid droog wordt en gaat jeuken.
- Douch kort en niet te heet. Gebruik een milde, zeepvrije wasgel of doucheolie.
- Draag katoenen kleding. Liever geen wol of synthetische stoffen.
- Probeer niet te krabben. Houd nagels kort en schoon.
- Draag geschikte en beschermende handschoenen als je veel contact hebt met vloeistoffen of irriterende stoffen op het werk of bij hobby's.
- Verminder stress en vermoeidheid.
- Ga naar de huidtherapeut als je er niet uitkomt of begeleiding nodig hebt.

Veelgestelde vragen

1. Is eczeem besmettelijk?

Nee, eczeem is niet besmettelijk. Eczeem is erfelijk en kan erger worden door invloeden uit je omgeving.

2. Kan voeding eczeem verergeren?

Voeding zorgt meestal niet voor eczeem. Heb je een voedselallergie? Dan kunnen klachten wel erger worden. Stop alleen met bepaalde voeding als jouw dokter medisch advies heeft gegeven.

3. Kan eczeem vanzelf overgaan?

Bij veel kinderen wordt eczeem minder als ze ouder worden. Het kan ook tijdelijk verdwijnen. De aanleg blijft wel bestaan. Eczeem kan terugkomen als je ouder wordt.

4. Waarom heb ik 's avonds meer jeuk?

's Avonds is er minder afleiding en meer rust, waardoor je jeuk sterker ervaart. Warmte onder de dekens kan dit ook verergeren.

5. Kan ik met eczeem douchen en zeep gebruiken?

Douchen mag, maar niet te lang en niet te heet. Gebruik liever geen gewone zeep, maar een doucheolie of crème met vetstoffen om uitdroging te voorkomen.

6. Kan ik sporten met eczeem?

Ja! Sporten is juist goed. Zorg er wel voor dat je na het zweten je huid afspoelt en opnieuw insmeert met een vette zalf.

7. Is eczeem erfelijk?

Ja, constitutioneel eczeem komt vaak voor in families. Als één of beide ouders het hebben, is de kans groter dat kinderen het ook krijgen.

8. Welke kleding is het beste bij eczeem?

Draag zachte, ademende stoffen zoals katoen. Vermijd wol en synthetische stoffen die de huid kunnen irriteren.

9. Kan ik make-up of parfum gebruiken?

Dat kan, maar test het eerst op een klein stukje huid. Kies producten zonder irriterende stoffen en gebruik parfum liever op kleding dan direct op de huid.

Meer informatie over eczeem

Huidtherapeuten hebben samen met huisartsen en dermatologen betrouwbare informatie gemaakt over eczeem. Dit vind je op www.eczeemwijzer.nl.

Er is ook een patiëntenvereniging voor mensen met eczeem. Als je lid wordt, kun je in contact komen met lotgenoten. Kijk op www.vmce.nl.

NVH-Zorgmodule constitutioneel eczeem

De informatie uit dit document komt voort uit de NVH-Zorgmodule Begeleiding, educatie en advies bij constitutioneel eczeem. Deze zorgmodule beschrijft hoe de zorg van de huidtherapeut moet worden uitgevoerd en is ontwikkeld in samenwerking met de patiëntenvereniging VMCE, dermatologen, een huisarts, kinderartsen, jeugdartsen, verpleegkundigen en physician assistants.

Deze patiënteninformatie is ook te vinden op www.huidtherapie.nl/eczeem.