

# Omgaan met eczeem en jeuk

## Omgaan met jeuk

Leven met jeuk, elke dag opnieuw, is geen gemakkelijke opgave. De gevolgen van jeuk zijn voor iedereen verschillend. Jeuk kan uw dagelijkse leven ingrijpend beïnvloeden. De volgende aspecten herkent u misschien:

- Door veel krabben kan uw huid kapot gaan, uw huidaandoening verergert en de jeuk neemt toe. Door te krabben ontstaan wondjes die na genezing weer jeuk geven. Zo ontstaat een vicieuze cirkel.

### Vicieuze cirkel jeuk-krabben-jeuk



- Jeuk en krabben kunnen ook aanleiding geven tot spanningen in uw directe omgeving of tot geïrriteerde reacties van uw partner familieleden of kennissen. Door deze spanningen kan uw huidaandoening verergeren, waardoor de jeuk toeneemt. Opnieuw ontstaat een vicieuze cirkel.
- Door de jeuk kunt u last hebben van slaapproblemen, dit kan ertoe leiden dat u overdag moe bent en zich niet of moeilijk kunt concentreren.
- Door schaamtegevoelens over jeuk en krabben verminderen uw sociale activiteiten wellicht, waardoor eenzaamheid of verveling kan ontstaan.

### Zorg voor een goede behandeling van de huidaandoening

Goede (uitvoering van de) behandeling van de huidaandoening is het belangrijkste middel tegen jeuk. Naast de behandeling van uw huidaandoening zijn er medicijnen en zalven die de jeuk kunnen verminderen. De arts en verpleegkundige adviseren u hierover.

### Let op de dagelijkse huidverzorging

- **Beperk contact met water en gebruik lauw water**
  - douche niet dagelijks (twee a drie keer per week) en niet te lang (vijf a tien minuten), water droogt de huid uit;
  - gebruik liever niet te warm water ( 30 graden): hoe warmer het water hoe meer de huid ontvet;
  - droog de huid goed af (deppend): water wat op de huid blijft liggen droogt extra uit.
- **Gebruik een zeepvervanger en milde shampoo**
  - gebruik een zeepvervanger: ph-neutraal, hypoallergeen en ongeparfumeerd (vraag evt. proefmonsters aan om te testen);
  - gebruik bij voorkeur douche- of badolie. Dit gaat het uitdrogend effect van water tegen, irriteert niet en geeft een olielaagje. De douche- of badolie is meestal op basis van soja, pinda of noten. Over het algemeen worden bij een allergie voor soja, pinda of noten, deze bestanddelen in het badwater wel verdragen.
  - om irritatie van de hoofdhuid te voorkomen is het gebruik van een milde, liefst ongeparfumeerde shampoo aan te bevelen. Het beste kan een milde iedere dag shampoo gebruikt worden, maar dan niet dagelijks.
- **Smeer na douchen of baden de huid meteen in**
  - Dep na het douchen of baden de huid droog en zalf direct in met een neutrale zalf. Dit zalven kunt u het beste binnen drie minuten doen. Hierdoor blijft de huid soepel en droogt de huid niet verder uit.
- **Samengevat**
  - beperk contact met water;
  - gebruik lauw water;
  - gebruik een zeepvervanger (bijvoorbeeld badolie) en een milde shampoo;
  - smeer na douchen of baden de huid meteen in

### Neem maatregelen die de jeuk tijdelijk verlichten

- **Zalf met een neutrale zalf**

Droge huid geeft vaak jeuk. Neutrale zalf helpt droge huid voorkomen en kan jeuk verminderen.
- **Zorg voor verkoeling**

Verkoel de huid met lauw water, koude omslagen, een ventilator, koele wijde kleding, door te blazen op de huid of naar buiten te gaan. Ook een vette zalf uit de koelkast kan verlichting geven. Gebruik ijspakkingen (coldpacks) als jeuk op een klein gebied voorkomt. Doe een doek of washandje om de coldpack, leg de coldpack nooit direct op de huid. Coldpacks zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek.

- **Zoek alternatieven voor krabben**

Om beschadiging van de huid te voorkomen zijn er alternatieven voor het krabben mogelijk. Probeer bijvoorbeeld te wrijven, te kloppen, te knijpen of te blazen in plaats van te krabben. Soms kan een massage (met een neutrale zalf) ook verlichting geven.

- **Zoek afleiding**

Bij jeuk kan afleiding soms helpen. Gedachten ergens anders op richten leidt de aandacht van jeuk af. Ontspanningsoefeningen kunnen ook afleiding bieden. Activiteiten waarbij de handen gebruikt worden zijn soms een hulpmiddel, bijvoorbeeld knutselen of in anti-stressballetjes knijpen. Even naar buiten gaan biedt ook vaak afleiding en verkoeling.

- **Samengevat:**

- zalf met neutrale zalf;
- zorg voor verkoeling;
- zoek alternatieven voor krabben;
- zoek afleiding.

### Vermijd factoren die de jeuk verergeren

Het is belangrijk na te gaan welke factoren de jeuk verergeren en hoe u die factoren kunt vermijden.

- **Kleding**

- Vermijd warmte door koele kleding te dragen.
- Draag geen knellende of ruwe, prikkelende kleding als wol, maar katoen. Ook is het belangrijk dat kleding vochtdoorlatend is, draag dus geen nylon (synthetische kleding).
- Een onbedekte huid is gevoeliger voor prikkels en leidt eerder tot jeuk. Daarom raden we aan ook in de zomer een dunne katoenen pyjama (lange pijpen en mouwen) te dragen.
- Spoel kleding na het wassen zorgvuldig uit zodat er geen zeepresten achterblijven die irriterend kunnen werken.
- Gebruik bijvoorbeeld het extra spoelprogramma op de wasmachine.
- Gebruik geen wasverzachter, dit geeft irritatie op de huid. Een half kopje azijn kan een alternatief zijn voor wasverzachter.

- **Temperatuur en ventilatie**

- Zet de verwarming thuis niet te hoog.
- Droge lucht kan jeuk verergeren, bijvoorbeeld door airconditioning. Zorg voor goede ventilatie.
- Warmte en transpiratie leiden vaak tot jeuk (transpiratie bevat zouten). Het is daarom belangrijk om ervoor te zorgen dat de slaapkamer koel en fris is, en er niet teveel dekens of een te warm dekbed op bed ligt.

- **Overig**

- Zorg voor een goede conditie door voldoende slaap, goede voeding en lichaamsbeweging.
- Douche direct en kort na transpireren en verzorg de huid.
- Vermijd rokerige ruimtes.
- Wees matig met gebruik van alcohol.

- **Samengevat**

- kleding;
- temperatuur;
- droge lucht;
- transpiratie;
- verminderde weerstand.

## Beperk beschadiging van de huid

- Zorg dat uw nagels schoon, glad en kortgeknipt zijn
- Verbinden of inpakken van de huid

Bedek de huid, door kleding of verband, zodat u niet op de blote huid krabt.

  - Er zijn katoenen en zijden handschoenen op recept verkrijgbaar. Als de handschoenen snel uitgaan, plak ze dan vast met een papieren pleister rond de polsen.
  - Ook is er een verbandbroek en verbandshirt (dermasilk) op recept verkrijgbaar van ongebleekte, ongeverfde natuurzijde met antibacteriële werking. Deze zijn verkrijgbaar in diverse maten bij apotheek, thuiszorgwinkels en medische speciaalzaken.
  - Wanneer er lichaamsdelen ingepakt moeten worden kan dat worden gedaan met buisverband. Het voordeel hiervan is dat je het plaatselijk kunt verbinden, bijvoorbeeld alleen een been of een arm. Een buisverband beschermt de huid tegen ernstige beschadiging door het krabben. Wrijven kan nog wel, dit heeft minder vervelende gevolgen. De grote winst wordt behaald doordat het verband de huid beschermt tegen het krabben en zo de huid en u zelf rust geeft. Het genezingsproces kan dan zo optimaal mogelijk verlopen. Het buisverband is van ongebleekt katoen en is absorberend en hypoallergeen. De verpleegkundige kan u instructies geven over het aanbrengen van het verband.
  - Wanneer het eczeem niet reageert op de voorgeschreven behandeling kan gekozen worden voor de wet wrap methode.
- **Samengevat**
  - Zorg voor schone, gladde en kort geknipte nagels
  - Verbinden of inpakken van de huid:
    - Handschoenen
    - Verbandbroek en –shirt
    - Buisverband
    - Wet wrap

## Zoek een manier om met gevolgen van jeuk om te gaan

- **Hulp**

Het omgaan met gevolgen van jeuk is geen gemakkelijke opgave. De gevolgen van jeuk zijn voor ieder mens verschillend. Indien u problemen ervaart als gevolg van de jeuk, kan de arts of verpleegkundige u helpen hiermee om te gaan.
- **Jeukdagboek**

Om u bewust te worden van uw jeuk en krabgedrag kunt u een zogenaamd jeukdagboek bijhouden. In dit jeukdagboek kunt u per dag de volgende onderwerpen beschrijven:

  - Tijdstippen van jeuk
  - Intensiteit van jeuk
  - Gevolgen van jeuk
  - Mogelijke oorzaak van optredende jeuk
  - Maatregelen
  - Effecten

Door dit elke dag te beschrijven wordt u zich bewust van de jeuk en de gevolgen die dat voor u heeft. Ook kunt u nagaan of de maatregelen die u genomen heeft, effect hebben. Het dagboek kan u helpen beter met de jeuk om te gaan. U kunt het dagboek ook bespreken met uw arts of verpleegkundige. Samen kunt u dan nagaan hoe u het beste met de jeuk en de gevolgen ervan om kunt gaan.

## Leven met eczeem

In de verschillende folders heeft u kunnen lezen wat eczeem is en hoe het behandeld kan worden. Nu rest de vraag nog hoe u het ervaart om een chronische huidaandoening te hebben. Voor u houdt immers het verhaal niet op bij zalf of medicijnen. Hoe kunt u er het beste mee omgaan op een manier die u genoeg ruimte geeft uw leven zoveel mogelijk gewoon voort te zetten? Dat valt niet iedereen even gemakkelijk.

## Gevolgen van eczeem voor uw dagelijks leven

Eczeem is een chronische aandoening. Het kent een wisselend verloop waarin periodes van relatieve rust afgewisseld kunnen worden met ernstig eczeem. Gewoonlijk speelt het eczeem in de loop der jaren minder op en is het beter te beheersen. Een kleine groep mensen houdt echter veel langer last.

## Zichtbaarheid en onzichtbaarheid

Eczeem in de actieve fase ziet er vaak rood uit, er zijn bultjes te zien en soms scheidt de huid zelfs vocht af. In de chronisch fase wordt de huid wat dikker, neemt de schilfering toe en vertoont soms wat pigmentvlekken. Misschien heeft u liever dat een ander het niet ziet. Anderen zouden kunnen denken dat het besmettelijk is, terwijl dat niet zo is. Begrijpelijk dat er mensen met eczeem zijn die de huid het liefst bedekken.

Schaamte voor uw huid kan u belemmeren in uw dagelijks leven. Het kan u onzeker maken en uw gevoel van eigenwaarde beïnvloeden. Soms begrijpen mensen in uw omgeving niet precies wat u heeft. U krijgt allerlei goedbedoelde adviezen, waarmee u meestal weinig kunt. Anderen geven u het gevoel dat als u zich maar rustig houdt en uw grenzen goed bewaakt, alles weer goed komt. Het kan helpen om met mensen in uw directe omgeving uw zorgen te delen.

## Stress en eczeem

Het hebben van eczeem en het vaak moeten zalven, kan een belasting voor uw dagelijks leven betekenen. Jeuk, pijn, slecht slapen, verminderde concentratie en uw krabgedrag zijn andere aspecten die stress op kunnen leveren. Ook de mogelijke irritatie die het in uw omgeving oplevert, speelt hierbij een rol. Dikwijls hebben niet ingewijden geen flauw idee hoezeer iemand met eczeem kan lijden onder deze huidaandoening. Het kan een veel grotere rol in het dagelijks leven spelen dan veel mensen denken.

Stress hoeft niet alleen door negatieve omstandigheden veroorzaakt te worden. Ook leuke dingen als vakantie, een feest of je verheugen op iets bijzonders kan stress opleveren. Stress is niet te vermijden en dat zou ook niet goed zijn. Het hoort bij het leven. Het bewust zijn of worden in welke situatie u het meest met stress te maken heeft, kan u echter wel helpen er anders mee om te gaan. Misschien herkent u ook nu al dat het eczeem soms samenhangt met periodes waarin u onder druk staat of u zich veel zorgen maakt om iets. Deze vorm van stress kan een al bestaand eczeem doen verergeren. Andere stress-situaties kunnen ingrijpende gebeurtenissen in uw leven zijn, bijvoorbeeld in uw naaste omgeving, in relaties of op het werk.

Misschien dat u met uw huid in gedachten bezig bent en dat u bang bent dat deze juist op een vervelend moment gaat opspelen. Ook dat kan stress geven.

## Relatie en eczeem

Leven met eczeem kan een grote belasting zijn, welke ook door kan werken op de relatie met uw partner. Uw lichaam vraagt veel energie en u heeft extra tijd nodig voor uzelf. Misschien vindt u het moeilijk die tijd voor uzelf te nemen, zeker als uw partner het niet goed begrijpt en het spanningen geeft. Uw huid is een tastorgaan en kan in uw beleving van seksualiteit een rol spelen. Warmte en aanraking van uw huid kunnen leiden tot extra jeuk. Belangrijk is zo open mogelijk deze dingen met uw partner te bespreken. Dat geeft vaak weer lucht.

### Eczeem en werk/hobby's

In de thuissituatie kunt u de woonomgeving en uw activiteiten soms zo aanpassen dat het eczeem hanteerbaar is. Dit is in de werkomgeving vaak moeilijker. U bent afhankelijk van de mogelijkheden op de werkplek en van de bereidheid van uw werkgever en collega's om hieraan mee te werken. Heeft u in uw werk te maken met factoren die uw eczeem mede negatief beïnvloeden, dan valt het dikwijls niet mee contact daarmee te voorkomen of te beperken. Bijvoorbeeld bij een allergisch contacteczeem veroorzaakt door een stof op uw werk. Belangrijk is dit te bespreken met uw arts. Hetzelfde geldt als u bezigheden of hobby's heeft die mogelijk uw eczeem kunnen verergeren. Soms zijn alternatieven mogelijk waardoor u toch uw werk of hobby kunt blijven voortzetten zonder dat uw eczeem verder zal reageren.

### Psychosociale ondersteuning

Eczeem kan de kwaliteit van leven ernstig beïnvloeden. Zo zeer zelfs dat u er alleen of samen met uw omgeving niet meer uit komt. In zo'n situatie kan het wenselijk zijn professionele hulp te zoeken in de persoon van een maatschappelijk werker of psycholoog. U kunt dit aangeven bij de arts of verpleegkundige van het ziekenhuis maar natuurlijk ook bij uw huisarts.

Voor meer informatie over leven met eczeem en over lotgenotencontact kunt u ook contact opnemen met de Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE) of de Huidfederatie.

### Telefoonnummers en adressen

Polikliniek dermatologen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 18

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 58

Huidfederatie

T: 026 – 35 14 160

I: [www.huidfederatie.nl](http://www.huidfederatie.nl)

Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE)

T: 033 – 247 10 44

E: [info@vmce.nl](mailto:info@vmce.nl)

I: [www.vmce.nl](http://www.vmce.nl)



#### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

#### Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

#### Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55