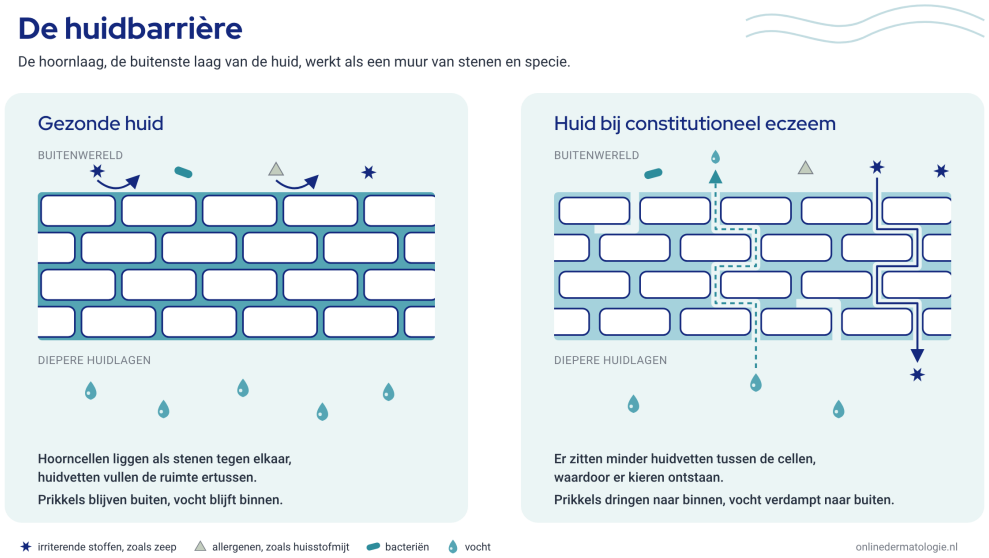
Constitutioneel eczeem

Wat het is en wat je eraan kunt doen



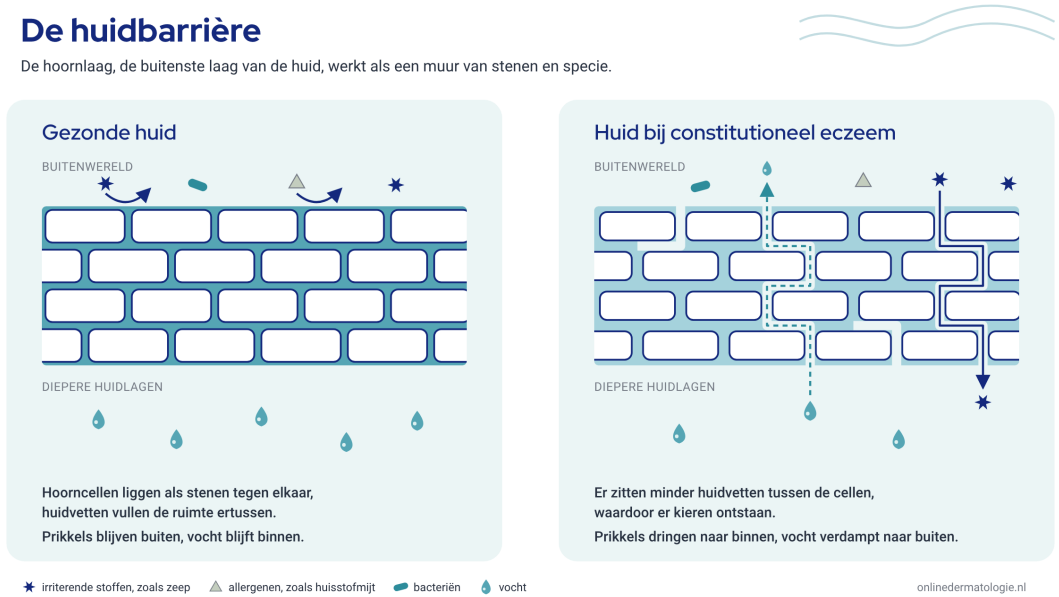
Wat is constitutioneel eczeem?

- Een droge huid met jeuk en plekken
- Komt en gaat, met rustige en drukke periodes
- Niet besmettelijk
- Niet te genezen, wel goed te behandelen
- Ziet er op elke huidskleur anders uit



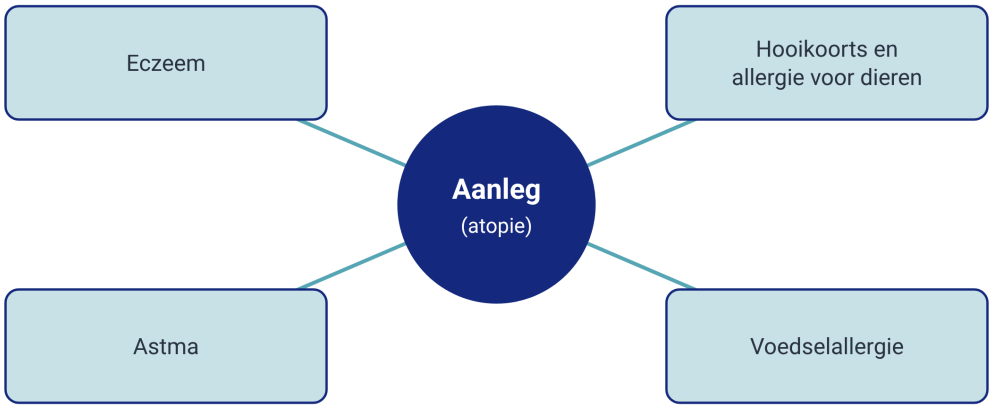
De huid bij eczeem

- De huid maakt minder vet en eiwit aan
- Water verdampt sneller: de huid droogt uit
- Prikkels komen makkelijker binnen
- De huid raakt sneller ontstoken



Atopie: het zit vaak in de familie

- Aanleg voor eczeem, astma, hooikoorts en voedselallergie
- Niet iedereen met aanleg krijgt klachten
- Hormooncrème veroorzaakt geen astma of allergie
- Voeding is zelden de oorzaak van eczeem



Wat maakt eczeem erger?

- Heet water en zeep
- Wol en schurende kleding
- Zweten en het te warm hebben
- Droge lucht in de winter
- Spanning, slecht slapen, infecties



De jeuk-krabcirkel

- Jeuk leidt tot krabben
- Krabben beschadigt de huid
- Een beschadigde huid geeft meer eczeem
- Meer eczeem geeft meer jeuk
- Goed smeren en koelen doorbreekt de cirkel



Zo doorbreek je de cirkel

- Elke dag vettende crème
- Bij opspelen meteen de ontstekingsremmende zalf
- Koelen in plaats van krabben
- Kloppen, knijpen of wrijven
- Nagels kort en glad
- Verbandkleding voor de nacht

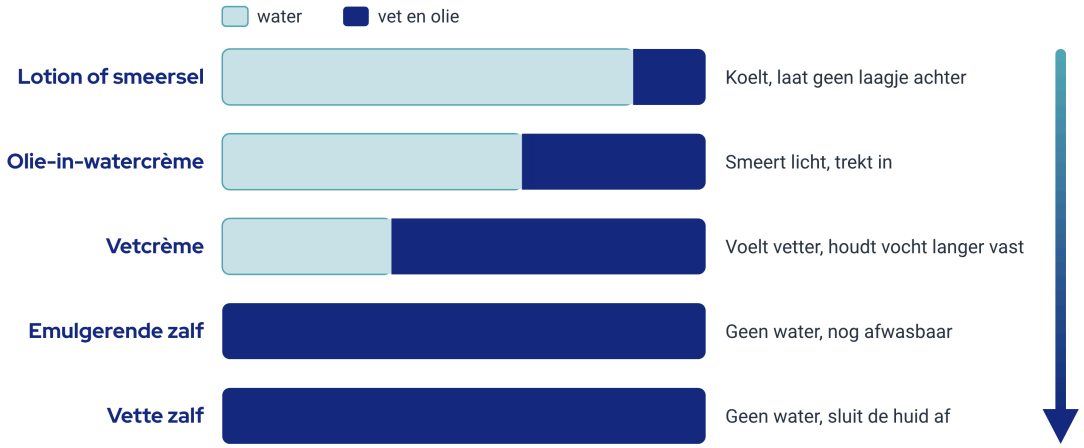
De behandeling in stappen

- Elke dag vettende crème
- Huid sparen: kort wassen, geen zeep
- Ontstekingsremmende zalf op de plekken
- Niet krabben
- Lukt het niet? Dan volgen lichttherapie, tabletten of injecties



Stap 1. Vettende crème

- Elke dag de hele huid, ook als het rustig is
- Hoe droger de huid, hoe vetter het middel
- Kies wat je prettig vindt, dan houd je het vol
- Zomer: lichter, winter: vetter



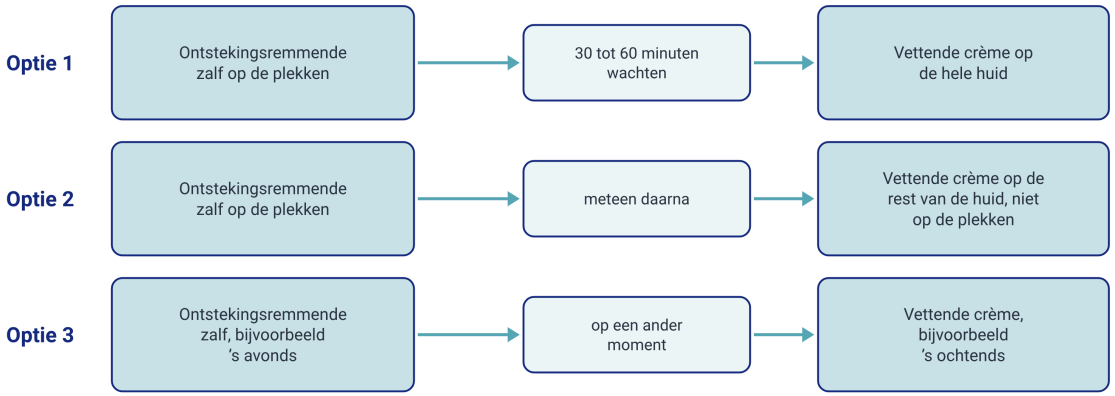
Stap 2. Wassen en verzorgen

- Kort douchen, 5 tot 10 minuten
- Handwarm water, hooguit 37 °C
- Zeepvrije wasemulsie
- Droog deppen
- Binnen een paar minuten smeren



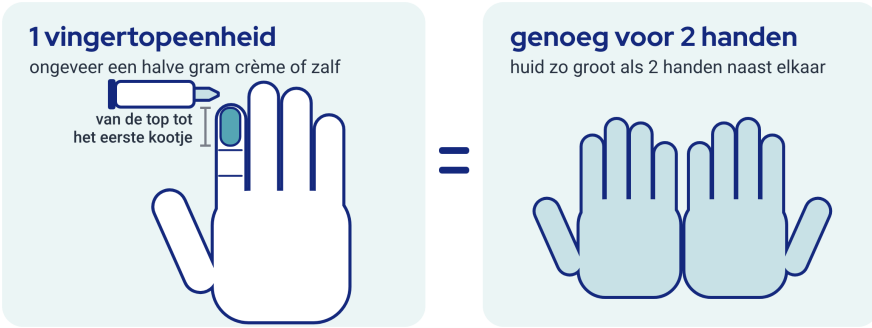
Stap 3. Hormooncrème op de plekken

- Eén keer per dag, alleen op de plekken
- Begin zodra het eczeem opvlamt
- Eerst de hormooncrème, dan de vettende crème
- Bij goed gebruik zijn bijwerkingen zeldzaam



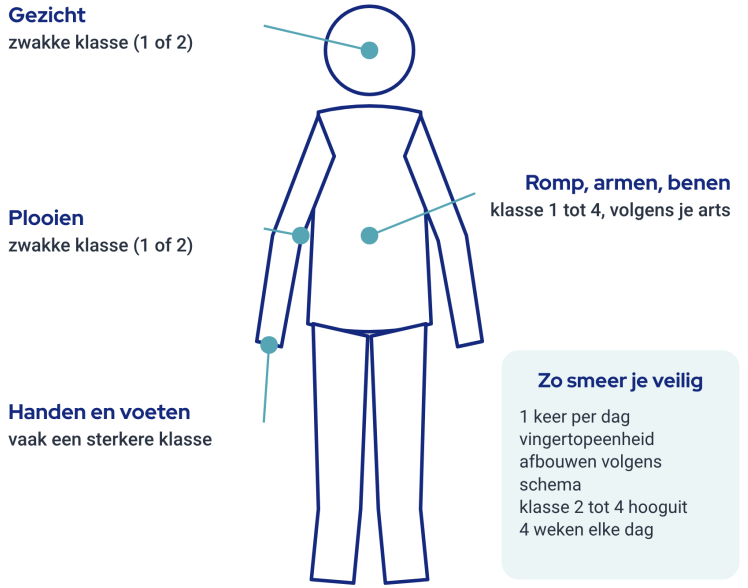
Hoeveel? De vingertopeenheid

- Een streep zalf van de top tot het eerste kootje van de wijsvinger
- Genoeg voor twee handpalmen huid
- Niet te dun en niet te dik



Welke sterkte waar?

- Gezicht, hals en plooien: zwakke klasse
- Romp, armen en benen: sterkere klasse mogelijk
- Handen en voeten: vaak sterker
- Gezicht en plooien soms tacrolimus of pimecrolimus



Opbouwen en afbouwen

- Elke dag smeren tot de huid rustig is
- Daarna steeds minder dagen per week
- Terug op dezelfde plek? Dan 2 vaste dagen per week blijven smeren
- Vettende crème altijd



Mijn eczeem-actieplan

- Groen: rustig, alleen vettende crème
- Oranje: plekken, start met de zalf op de plekken
- Rood: snel erger of niet beter na 2 tot 3 weken, bel je arts



Infecties herkennen

- Gele korsten of pus
- Snel uitbreidende blaasjes, soms met koorts: dezelfde dag bellen
- Ronde, schilferende plekken
- Witte plekjes of rode randjes in de plooien



Als smeren niet genoeg is

- Natte omslagen of verbandkleding
- Lichttherapie
- Tabletten of injecties die de ontsteking van binnenuit remmen
- Je dermatoloog bespreekt wat bij jou past



Meer weten?

- De folders en themamappen op onlinedermatologie.nl
- Mijn eczeem-actieplan en het smeerplan
- De vragenlijsten: POEM en DLQI
- App Smeerwijzer van Smeer'm: smeren.netlify.app
- App Eczeem Keuzehulp: eczemaceuticals.netlify.app

