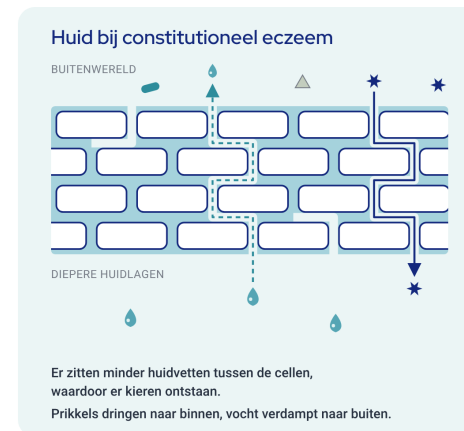


Constitutioneel eczeem

Wat het is en wat je eraan kunt doen

De huidbarrière

De hoornlaag, de buitenste laag van de huid, werkt als een muur van stenen en specie.



★ irriterende stoffen, zoals zeep ▲ allergenen, zoals huisstofmijt ● bacteriën ● vocht

onlinedermatologie.nl

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

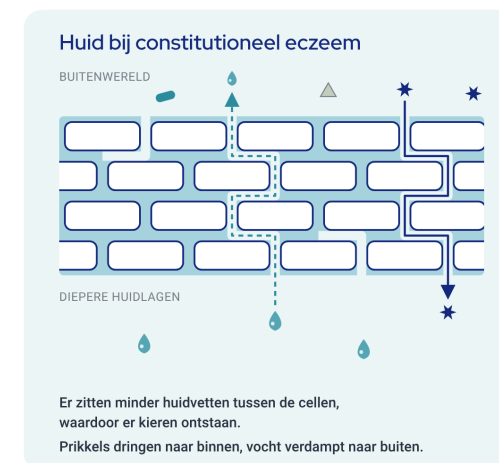
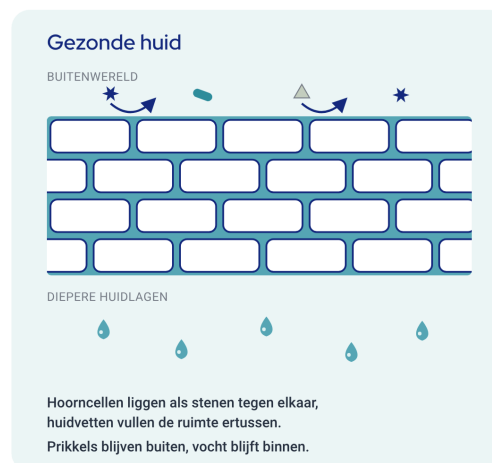


De huid bij eczeem

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

De huidbarrière

De hoornlaag, de buitenste laag van de huid, werkt als een muur van stenen en specie.

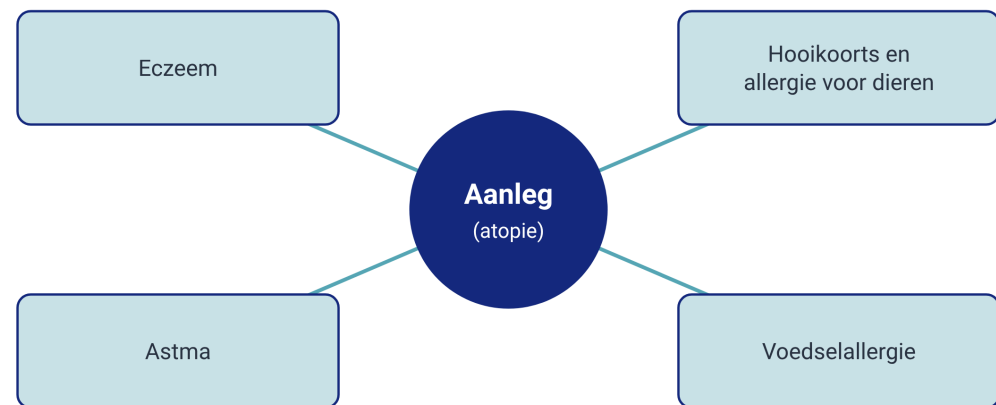


★ irriterende stoffen, zoals zeep ▲ allergenen, zoals huisstofmijt ■ bacteriën ● vocht

onlinedermatologie.nl

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



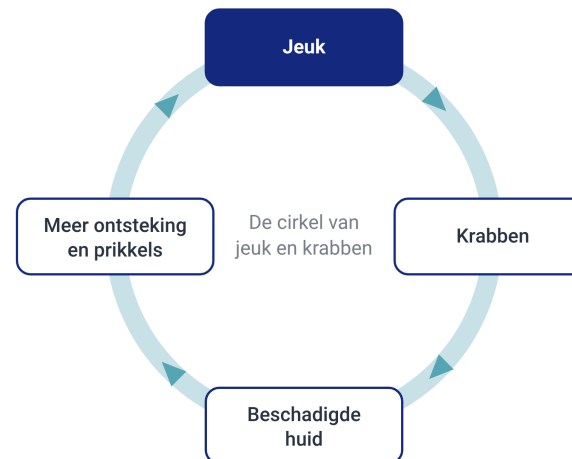
Wat maakt eczeem erger?

- Heet water en zeep
- Wol en schurende kleding
- Zweeten 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

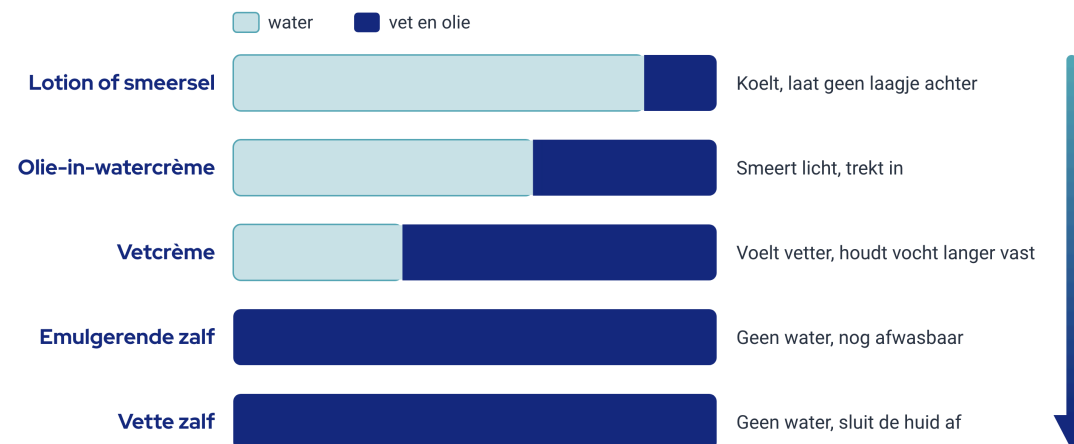
Van basis naar zwaardere behandeling

De vettende crème blijft op elke stap nodig.



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



1. Kort en lauw douchen of in bad



2. Zalf op de plekken, vettende crème op de rest



3. Katoenen pyjama of verbandkleding



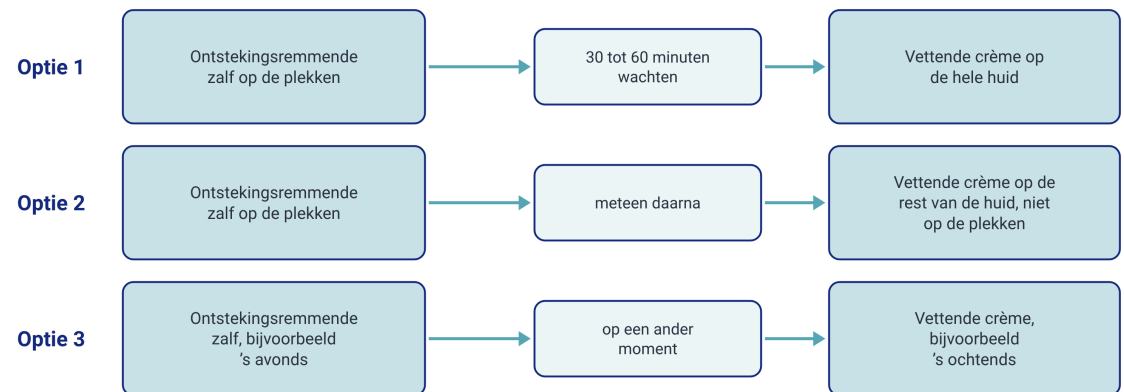
4. Rustig moment: voorlezen of muziek



5. Koele kamer, licht uit

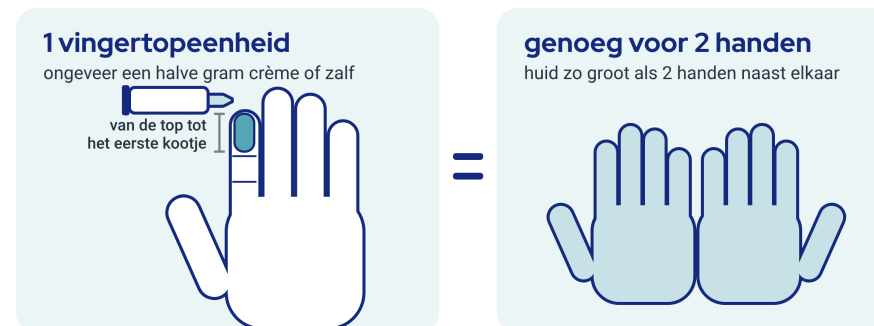
Stap 3. Hormooncrème op de plekken

- 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



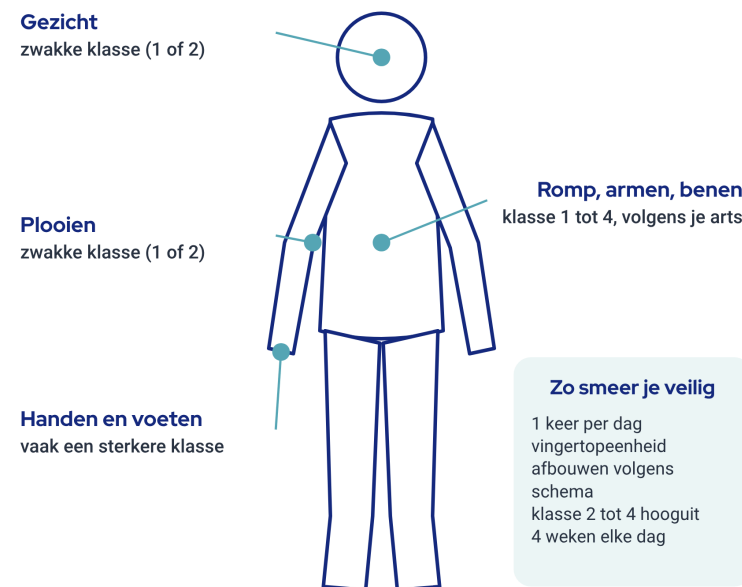
Hoeveel? De vingertopeenheid

- 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

	dag	1	2	3	4	5	6	7	
Opstarten		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7 dagen 1 tot 2 weken
▼									
Afbouwen		○	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6 dagen 1 tot 2 weken
▼									
Afbouwen		○	○	✓	✓	✓	✓	✓	5 dagen 1 tot 2 weken
▼									
Afbouwen		○	○	○	✓	✓	✓	✓	4 dagen 1 tot 2 weken
▼									
Afbouwen		○	○	○	○	✓	✓	✓	3 dagen 1 tot 2 weken
▼									
Afbouwen		○	○	○	○	○	✓	✓	2 dagen 1 tot 2 weken
▼									
Afbouwen		○	○	○	○	○	○	✓	1 dag 1 tot 2 weken
▼									
Stoppen		○	○	○	○	○	○	○	vettende crème blijft elke dag

✓ hormooncrème ○ geen hormooncrème

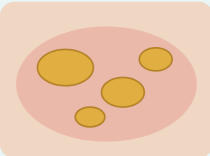
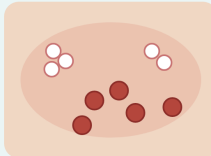
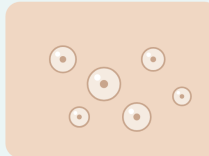
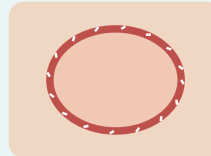
Mijn eczeem-actieplan

- 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

 Bacterie natte plekken, honinggele korsten, puskopjes Binnen 1 tot 2 dagen	 Koortslipvirus groepjes blaasjes, daarna ronde wondjes, vaak koorts Dezelfde dag	 Waterwratjes glanzende bolletjes met een deukje in het midden Geen haast	 Schimmel ronde, rode plek met een schilferende rand Binnen een paar weken
---	---	---	--

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



thuisarts.nl
huisartsen en
specialisten



huidarts.info
dermatologen



eczeemwijzer.nl
landelijk
eczeemmateriaal



vmce.nl
patiënten-
vereniging



huidenarbeid.nl
huid en werk