Droge huid en dagelijkse verzorging bij eczeem

Wassen, kleding, sporten, zon, make-up, handen en voeten

Het doel van deze folder

Deze folder gaat over de dagelijkse verzorging van de huid bij constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Je leest hoe je wast en afdroogt, welke kleding prettig is en waar je op let bij warmte, sporten, zwemmen, zon, kou en make-up, en bij eczeem op de handen en voeten.



Waarom de huid droog is

Bij constitutioneel eczeem maakt de huid minder huidvetten aan. De beschermlaag van de huid werkt daardoor minder goed. Er verdampt meer vocht en prikkels komen makkelijker in de huid. Een droge huid jeukt meer en raakt sneller ontstoken.

Goede verzorging houdt de huid soepel. Het eczeem blijft dan vaker rustig. Deze verzorging is nodig in rustige periodes en tijdens een opvlamming.

Douchen en baden

Warm water en zeep halen het vet van de huid. Na een lange, warme douche voelt de huid daarom droog en strak. Zo was je de huid zonder dat die uitdroogt:

- Douche of baad kort: 5 tot 10 minuten.
- Gebruik handwarm water, hooguit 37 °C.
- Douche of baad hooguit één keer per dag. Baby's tot 1 jaar: 2 tot 3 keer per week.
- Was met je handen. Een washandje schuurt en er groeien makkelijk bacteriën in.
- Dep de huid droog met een zachte handdoek. Wrijf niet.
- Smeer binnen een paar minuten de hele huid in met een vettende crème, terwijl de huid nog een beetje vochtig is.

Badolie en andere middelen in bad

Badolie in het badwater heeft geen extra effect als je na het wassen goed smeert. Dat is onderzocht bij bijna 500 kinderen met eczeem. Gebruik je toch badolie, kies dan een badolie zonder parfum. Let op: de huid en het bad worden er glad van.

Doe geen bleek, azijn, zout of andere middelen in het bad, tenzij je arts dat adviseert. Een bleekbad is een behandeling van de arts.

Zeep, shampoo en doekjes

- Gebruik geen zeep. Zeep ontvet de huid. Vaak is water alleen genoeg.
- Wil je toch iets gebruiken, kies dan een zeepvrij wasmiddel of een wasolie zonder parfum. Ook daar kan de huid op reageren. Merk je dat, probeer dan een ander middel.
- Douchegel met 'hydraterend' op de fles is meestal gewoon zeep met parfum.
- Gebruik geen ontsmettende zeep. Die helpt niet tegen eczeem en droogt de huid uit.
- Was het haar met een milde shampoo zonder parfum en spoel goed uit. Shampoo die achterblijft, prikkelt de huid.
- Gebruik geen gezichtsdoekjes of verfrissingsdoekjes. Ze kunnen de huid prikkelen.

Elke dag insmeren

Een vettende crème vult het tekort aan huidvet aan. Smeer de hele huid elke dag in, het liefst

twee keer: na het wassen en voor het slapen. Doe dat ook als de huid rustig is. Is de huid erg droog of jeukt het, smeer dan vaker.

Bijna iedereen smeert te weinig. Smeer een laag die je ziet glanzen. Smeer met de haargroei mee en schrob niet. Zo raken de haarzakjes minder snel geïrriteerd.

Welke vettende crème bij jou past en hoeveel je nodig hebt, lees je in de folder Welke basiszalf wanneer. Smeer je ook hormooncrème? Hoe je die combineert met de vettende crème, lees je in de folder Hormooncrème bij eczeem.

Een vast ritme

Smeren kost elke dag tijd. Het lukt makkelijker op vaste momenten, bijvoorbeeld na het douchen en voor het tandenpoetsen. Zet de pot of tube op de plek waar je smeert, zoals op het nachtkastje. Lukt het een dag niet, ga dan de volgende dag gewoon verder.

Kleding en wasgoed

- Draag katoen, bamboe of zijde op de huid. Die stoffen zijn zacht en laten lucht en vocht door.
- Wol en veel synthetische stoffen prikkelen de huid. Wil je ze dragen, draag er dan katoen onder.
- Draag wijde kleding. Een paar dunne laagjes is prettiger dan één dikke laag.
- Knip harde merkjes uit en kies kleding met platte naden.
- Was nieuwe kleding voordat je die draagt.
- Was met een wasmiddel zonder parfum. Gebruik geen wasverzachter en spoel de was een extra keer. Zeepresten in kleding prikkelen de huid.

Krabben in de nacht

Krab je of je kind ’s nachts? Houd de nagels kort. Katoenen handschoenen of wantjes over de ingesmeerde huid beschermen tegen krabwondjes. Er is ook verbandkleding: dunne pakjes die de ingesmeerde huid bedekken. Daarover lees je meer in de folder Natte omslagen, verbandkleding en wet wrap.

Warmte, slapen en het huis

- Warmte en zweten geven jeuk. Houd de slaapkamer koel en fris en gebruik geen te warm dekbed.
- Kies beddengoed van katoen.
- Droge lucht maakt de jeuk erger. Lucht elke dag en zet de verwarming niet hoger dan 19 °C. Een airco droogt de lucht extra uit. In de winter kan een bak water aan de verwarming of een luchtbevochtiger helpen.
- Huisstofmijt, huisdieren en pollen kunnen bij sommige mensen het eczeem erger maken. Neem daar niet op eigen houtje maatregelen tegen, maar bespreek het met je huisarts.

Sporten

Sporten is goed, ook met eczeem. Zweet en schuren kunnen jeuk geven. Zo houd je de huid rustig:

- Draag luchtige kleding van katoen of sportkleding die zweet goed afvoert.
- Spoel na het sporten kort af met lauw water, zonder douchegel met parfum. Dep de huid droog en smeer opnieuw.
- Neem een tube lichte vettende crème mee in de sporttas.
- Douche op de sportclub kort en lauw. Een lange, hete douche droogt de huid uit.

Zwemmen

Zwemmen kan goed met eczeem. Zo bescherm je de huid:

- Smeer voor het zwemmen een vettende crème of zalf. Die beschermt de huid tegen het chloorwater.
- Spoel na het zwemmen kort af met lauw water, zonder zeep.
- Dep de huid droog en smeer opnieuw.

Zeewater prikt op een kapotte huid en droogt de huid uit. Spoel ook na het zwemmen in zee af. Heb je open, natte of ontstoken plekken? Wacht dan met zwemmen tot de huid rustiger is.

Zon en zomer

Bij veel mensen is het eczeem in de zomer rustiger. Verbranden maakt het eczeem juist erger. Zo bescherm je de huid:

- Blijf tussen 12 en 15 uur zo veel mogelijk uit de zon.
- Draag luchtige, bedekkende kleding en een hoed met een brede rand of een pet met nekflap.
- Ook in de schaduw en onder een parasol kun je verbranden.
- Houd baby’s en kinderen tot 2 jaar zo veel mogelijk uit de directe zon.

Zonnebrandcrème

- Kies een zonnebrandcrème zonder parfum, met minstens factor 30 en het UVA-logo op de

verpakking. Voor kinderen is factor 50 het advies.

- Een zonnebrandcrème met minerale filters, zoals zinkoxide of titaandioxide, wordt bij eczeem meestal beter verdragen.
- Probeer een nieuwe zonnebrandcrème eerst 3 dagen uit op een klein stukje huid, zoals de binnenkant van de onderarm. Prikt het meteen, dan is het een irritatie en kies je een ander middel. Komen er na 1 tot 3 dagen jeuk en roodheid, dan kan het een allergie zijn. Bespreek dat met je huisarts.
- Smeer eerst de vettende crème. Wacht 15 tot 20 minuten en smeer dan de zonnebrandcrème.
- Smeer een half uur voordat je naar buiten gaat. Smeer royaal.
- Smeer elke 2 uur opnieuw, en ook na het zwemmen, na het afdrogen en als je flink zweet.

Smeren in de zomer

Op warme dagen voelt een minder vette crème vaak prettiger dan een zalf. Spoel zweet af met lauw water, dep de huid droog en smeer opnieuw. Gebruik je hormooncrème? Smeer die op zonnige dagen 's avonds. Dan smeer je 's ochtends zonnebrandcrème.

Smeer je tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème? Bescherm de behandelde huid dan goed tegen de zon. Ga niet onder de zonnebank. De zonnebank is ook geen behandeling voor eczeem. Over behandelen met licht lees je meer in de folder Lichttherapie bij eczeem.

Winter en kou

In de winter is de lucht buiten koud en binnen droog. De huid droogt dan sneller uit en het eczeem wordt bij veel mensen erger. Smeer vaker of kies een vettere crème. Draag buiten handschoenen. Een lange, hete douche om op te warmen droogt de huid extra uit.

Make-up

Make-up mag op een rustige huid. Gebruik geen make-up op een rode, kapotte of natte huid. Dan dringen kleurstoffen en conserveermiddelen de huid in en blijft de make-up toch niet goed zitten.

- Smeer eerst de vettende crème. Wacht 10 tot 15 minuten en breng dan de make-up aan.
- Kies make-up zonder parfum en met zo weinig mogelijk ingrediënten. Woorden als 'hypoallergeen' en 'dermatologisch getest' zijn geen garantie.
- Poeder en minerale make-up worden vaak beter verdragen dan vloeibare foundation.
- Probeer een nieuw product eerst 3 dagen op een klein stukje huid in de elleboogplooi.
- De oogleden zijn het gevoeligst. Oogschaduw, mascara en eyeliner geven daar het vaakst een reactie. Ook nagellak kan via de vingers eczeem op de oogleden geven.
- Verwijder make-up met een reinigingsmelk of reinigingsolie zonder parfum. Gebruik geen doekjes met alcohol en geen scrub. Spoel daarna met water, dep droog en smeer.
- Vervang mascara na 3 maanden, deel make-up niet met anderen en was kwastjes elke week.

Komt eczeem op de oogleden steeds terug? Ga dan naar de huisarts. Een allergie voor een stof in make-up of een ander product kan de oorzaak zijn.

Eczeem op de handen

- Zijn je handen niet zichtbaar vuil? Dan is een handalcohol zonder parfum milder voor de huid dan wassen met water en zeep.
- Moet je de handen wassen, gebruik dan lauw water en een zeepvrij wasmiddel. Dep de handen goed droog, ook tussen de vingers.
- Smeer je handen in na elke keer wassen. Zet een tube handcrème zonder parfum bij elke wastafel, in je tas en naast je bed.
- Smeer 's nachts een vette zalf op de handen, eventueel met katoenen handschoenen erover.
- Doe ringen af bij nat werk.
- Draag bij nat werk, zoals afwassen en schoonmaken, handschoenen van nitril of vinyl in plaats van latex. Doe ze aan met droge handen. In zulke handschoenen gaan de handen na een tijdje zweten. Draag je ze langer dan een kwartier, draag er dan katoenen handschoenen onder.

Heb je eczeem op de handen dat langer dan 3 maanden duurt? Ga dan naar de huisarts. Komt het door je werk, bespreek het dan ook met de bedrijfsarts.

Voeten

- Bij droge hielen en voetzolen helpt een crème met 5 tot 10% ureum, elke dag na het wassen.
- Op open kloven prikt ureum. Smeer daar eerst een week vaseline tot de kloof dicht is.

- Smeer niets vets tussen de tenen. Daar is de huid vochtig en kan een schimmelinfectie ontstaan. Witte, weke, schilferende huid tussen de tenen is vaak een schimmel. Dan helpt vette crème niet en ga je naar de huisarts.
- Draag katoenen sokken, laat schoenen goed drogen en droog de voeten goed af.
- Heb je diabetes of een slechte doorbloeding? Bekijk je voeten dan elke dag. Laat eelt en kloven behandelen door een pedicure of podotherapeut. Ga met elke wond naar de huisarts.

Mijn dagelijkse verzorging

Schrijf hier op welke middelen je gebruikt en wanneer je smeert. Je huisarts, verpleegkundige of apotheek kan je daarbij helpen.

Wassen met (zeepvrij wasmiddel of wasolie):.....

Shampoo:.....

Vettende crème voor overdag:.....

Vettende crème voor de avond en voor erg droge plekken:.....

Handcrème:.....

Zonnebrandcrème:.....

Mijn vaste smeermomenten:.....

Vragen voor mijn volgende afspraak:.....

.....

Meer informatie

De gratis app Eczeem Keuzehulp geeft verzorgingsadvies dat past bij je huid, en heeft lijsten van middelen zonder stoffen waarvoor je allergisch bent: eczemaceuticals.netlify.app. Meer over constitutioneel eczeem lees je in de folder Constitutioneel eczeem.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een droge, jeukende huid die niet beter wordt, ook als je 4 weken goed smeert
- roodheid, branden of meer jeuk na het smeren van een crème, zonnebrandcrème of make-up
- eczeem op de oogleden, de hals of de handen dat erger wordt van een product
- gele korstjes, pus of natte, pijnlijke plekken
- jeuk bij huisgenoten, of jeuk over het hele lichaam zonder dat je iets ziet
- vragen over de verzorging of over welke crème bij jou past

Bel dezelfde dag bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts of ziek zijn. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- een huid die in korte tijd overal rood wordt
- een dik gezicht, dikke lippen of benauwdheid na het smeren van een middel

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025), de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NHG-Standaard Eczeem (2014) en de zonadviezen van het RIVM. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.