Eczeem als je 12 tot 18 bent

Zelf smeren, school, sport, uitgaan en je afspraken

Het doel van deze folder

Deze folder is voor jongeren van 12 tot 18 jaar met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Je leest hoe je zelf je eczeem regelt, met tips voor school, sport, uitgaan, je uiterlijk en je afspraken.



Jij wordt de baas over je huid

Toen je klein was, smeerden je ouders. Nu ga je het steeds meer zelf doen. Dat is soms lastig: je hebt het druk, smeren kost tijd en je wilt niet anders zijn dan anderen. Toch maakt het veel uit. Een rustige huid jeukt minder, je slaapt beter en je kunt doen wat je wilt.

Smeren zonder gedoe

- Koppel smeren aan iets wat je toch al doet, zoals tandenpoetsen of na het douchen.
- Zet een herinnering op je telefoon.
- Zet je crème waar je hem ziet. Neem een kleine tube mee in je tas.
- Kies een crème die je fijn vindt. Overdag een lichte, 's avonds een vette. Vraag je arts om iets anders als je de crème niet fijn vindt.
- Begin meteen met de ontstekingsremmende zalf als het eczeem opspeelt. Dan ben je er sneller vanaf.
- De gratis app Smeerwijzer helpt: smeren.netlify.app.

School

- Vertel je mentor wat je wilt dat hij of zij weet, bijvoorbeeld als je slecht hebt geslapen.
- Spoel na de gym zweet af en smeer.
- Denk bij je profielkeuze en vervolgopleiding na over je handen. Beroepen met veel nat werk, zoals kapper of kok, zijn zwaar voor handen met eczeem. Bespreek het met je arts.

Sport en zwemmen

Sporten kan gewoon. Draag luchtige kleding, spoel zweet af en smeer daarna. Bij zwemmen smeer je vooraf een vettende crème en daarna weer. Meer tips staan in de folder Sporten, zwemmen en op vakantie met eczeem.

Je uiterlijk

- Make-up: zo weinig mogelijk producten, zonder parfum. Eerst je zalf laten intrekken.
- Scheren: met een scherp mesje of elektrisch. Niet scheren over plekken met eczeem.
- Piercings en oorbellen: kies titanium of chirurgisch staal zonder nikkel. Nikkel geeft vaak allergie.
- Haarverf en zwarte henna-tattoos: de stof PPD daarin geeft vaak een heftige allergie. Doe het liever niet.
- Een tattoo zet je niet op een plek met eczeem.

Uitgaan, roken en alcohol

Roken en veel alcohol zijn slecht voor je gezondheid, ook voor je huid. Of ze eczeem erger maken, is niet goed onderzocht. Warmte, zweten en weinig slaap na een avond uit maken jeuk vaak wel erger. Smeer voor je weggaat en als je thuiskomt.

Je gevoel

Eczeem kan je onzeker maken. Misschien vermijd je korte mouwen of zwemmen, of word je gepest. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Je arts kan je ook helpen, bijvoorbeeld met een psycholoog. Bij de VMCE (vmce.nl) vind je andere jongeren met eczeem.

Je eigen afspraken

- Ga eens alleen naar binnen bij de arts, of neem iemand mee die je zelf kiest.
- Schrijf vooraf op wat je wilt vragen.
- Vanaf 16 jaar beslis je zelf over je behandeling. Vanaf 12 jaar beslis je samen met je ouders.
- Helpt smeren niet genoeg? Vanaf 12 jaar zijn er ook injecties en tabletten. Vraag ernaar.

Veelgestelde vragen

Gaat mijn eczeem over?

Bij veel jongeren wordt eczeem minder. Bij een deel blijft het, vaak milder, of komt het later terug, bijvoorbeeld aan de handen.

Krijg ik puistjes van de vettende crème?

Een te vette crème kan in het gezicht puistjes geven. Kies daar een lichtere crème. Vraag je arts welke past.

Mag ik zonnebank?

Nee. Een zonnebank helpt niet tegen eczeem en vergroot de kans op huidkanker.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken smeren niet beter is
- slecht slapen door jeuk
- als je je somber of onzeker voelt door je eczeem

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.

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 NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025 en 2026), de NVDV-richtlijn Handeczeem (2020) en de Wet op de geneeskundige behandelingsovereenkomst. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.