Jeuk bij eczeem

Wat helpt, wat niet, slapen en een jeukdagboek

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest waarom eczeem jeukt, wat je kunt doen bij een jeukaanval en hoe je beter slaapt. Achterin staat een jeukdagboek.



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

Waarom jeukt eczeem?

Jeuk is het meest vervelende deel van eczeem. In de huid zitten zenuwen die alleen jeuk doorgeven. Bij eczeem prikkelen veel verschillende stoffen uit de ontsteking die zenuwen. Histamine is er daar maar één van.

Krabben geeft even verlichting. Daarna beschadigt het de huid. De beschadigde huid jeukt weer meer en laat makkelijker prikkels binnen. Zo ontstaat een cirkel van jeuk en krabben. Elke keer dat je die cirkel doorbreekt, krijgt de huid de kans om te herstellen.

Jeuk is vaak ’s avonds en ’s nachts het ergst. De huid is dan warm onder het dekbed en er is minder afleiding.

De basis: het eczeem goed behandelen

De beste behandeling van jeuk is het eczeem zelf goed behandelen. Als de ontsteking minder wordt, wordt de jeuk ook minder.

- Smeer elke dag een vettende crème op de hele huid. Een droge huid jeukt meer.
- Begin bij opspelen meteen met de ontstekingsremmende zalf op de plekken. Zie de folder Mijn eczeem-actieplan.
- Helpt dat niet genoeg? Dan kan je arts verbandkleding, lichttherapie of tabletten of injecties voorstellen.

Wat helpt bij een jeukaanval

Koelen

- Leg een koud, vochtig washandje of een koelelement in een doek op de plek.
- Smeer een vettende crème die in de koelkast heeft gestaan.
- Blaas op de huid of ga even naar buiten in de frisse lucht.
- Een crème met 1% levomenthol kan verkoelen. Vraag je arts of apotheek of dit voor jou geschikt is. Bij kinderen alleen op advies van de arts.

In plaats van krabben

- Klop, knijp of wrijf met de vlakke hand over de jeukende plek.
- Druk met een vinger op de plek.
- Houd de nagels kort en glad. Dat scheelt veel krabschade, vooral bij kinderen.
- Zoek afleiding: iets met de handen doen, een spelletje, muziek.

Wat niet helpt

- Heet douchen, hard wrijven, borstelen of lotions met alcohol. Ze geven heel even verlichting en maken de jeuk daarna erger.
- Tabletten tegen allergie (antihistaminica) helpen niet tegen de jeuk van eczeem. Ze zijn wel zinvol bij hooikoorts of galbulten.

Beter slapen

- Houd de slaapkamer koel en fris. Gebruik geen te warm dekbed en niet te veel dekens.
- Draag katoenen nachtkleding. Bij kinderen kunnen katoenen handschoenen of wantjes over de ingevette huid helpen.
- Smeer voor het slapen de vettende crème, en zo nodig de ontstekingsremmende zalf.
- Een vast, rustig bedritueel helpt, ook voor kinderen.
- Verbandkleding over de ingesmeerde huid beschermt tegen krabben in de slaap. Zie de folder Natte omslagen, verbandkleding en wet wrap.

Slaap je of je kind slecht door de jeuk, ondanks een goede behandeling? Dan kan de arts een antihistaminicum dat slaperig maakt kort voorschrijven, 1 tot 2 weken voor de nacht. Dat kan vanaf 2 jaar. Het vervangt het smeren niet. Onder de 2 jaar wordt het niet aangeraden.

Kleding en omgeving

- Draag kleding van katoen, zijde of bamboe. Wol en synthetische stof prikkelen.
- Knip merkjes en ruwe naden uit de kleding.
- Spoel het wasgoed goed uit en gebruik geen wasverzachter.
- Zet de verwarming niet te hoog en ventileer goed. Droge lucht en warmte geven meer jeuk.
- Vermijd zweten waar dat kan. Spoel zweet na het sporten kort af met lauw water en smeer daarna.
- Leg een dikke handdoek op een autostoel waar de zon op heeft gestaan.

Jeuk, stress en stemming

Jeuk en slecht slapen maken moe en prikkelbaar. Spanning kan de jeuk ook erger maken. Merk je dat? Bespreek het met je arts. Ontspanningsoefeningen of hulp van een psycholoog kunnen de cirkel van jeuk, krabben en spanning helpen doorbreken. Sommige ziekenhuizen hebben een speciaal programma om met krabben om te gaan.

Het jeukdagboek

Met een jeukdagboek zie je hoe het gaat en of de behandeling helpt. Geef elke avond een cijfer van 0 tot 10: 0 is geen jeuk, 10 is de ergste jeuk die je je kunt voorstellen. Neem het dagboek mee naar je afspraak.

Mijn jeukdagboek

Dag	Jeuk overdag (0 tot 10)	Jeuk ’s nachts (0 tot 10)	Geslapen? (goed, matig, slecht)	Wat ik smeerde	Opvallend (zweten, stress, nieuw product)
W1 ma					
W1 di					
W1 wo					
W1 do					
W1 vr					
W1 za					
W1 zo					
W2 ma					
W2 di					
W2 wo					
W2 do					
W2 vr					
W2 za					
W2 zo					

Neem contact op met je arts bij:

- jeuk die je of je kind ondanks de behandeling wakker houdt
- jeuk zonder zichtbaar eczeem, of jeuk op een nieuwe plek
- jeuk in de zwangerschap, vooral op de handpalmen en voetzolen. Neem dan contact op met je verloskundige of arts.
- krabwondjes met gele korsten of pus
- als je merkt dat de jeuk je somber of angstig maakt

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 (module Effectiviteit van antihistaminica), de NHG-Standaard Eczeem (2014) en de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.