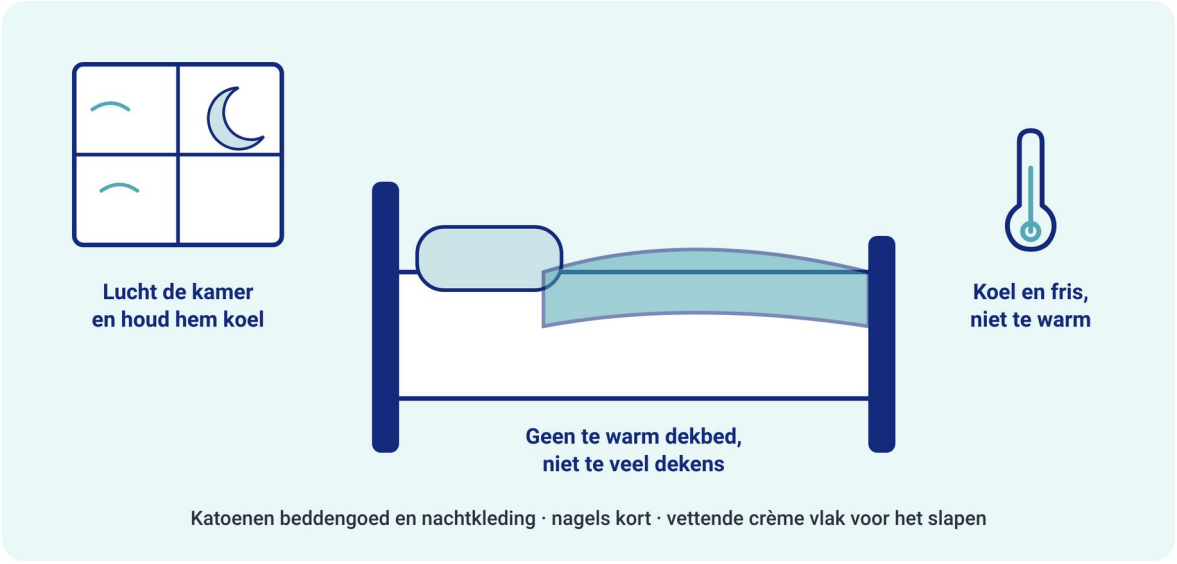
Slapen met eczeem

Rustiger nachten voor kinderen en volwassenen

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. Veel mensen met eczeem slapen slecht door de jeuk. Je leest hoe je de slaapkamer en de avond zo inricht dat je of je kind beter slaapt, en wanneer je hulp vraagt.



Waarom slaap je slecht?

Jeuk is vaak ’s avonds en ’s nachts het ergst. Warmte en zweten in bed maken de jeuk erger. In de slaap krabt bijna iedereen met eczeem, zonder het te merken. Slecht slapen maakt moe, prikkelbaar en minder geconcentreerd, overdag op school of op het werk. Bij een kind slaapt vaak het hele gezin slechter.

Goede behandeling van het eczeem helpt het meest. Speelt het eczeem op, begin dan meteen met de ontstekingsremmende zalf, zoals in je actieplan staat.

De slaapkamer

- Houd de slaapkamer koel en fris. Lucht elke dag.
- Gebruik geen te warm dekbed en niet te veel dekens.
- Kies katoenen beddengoed en nachtkleding.
- Droge lucht maakt de jeuk erger. In de winter kan een bak water aan de verwarming of een luchtbevochtiger helpen.

Krabben in de nacht

- Houd de nagels kort.
- Verbandkleding of een katoenen pyjama over de ingesmeerde huid beschermt tegen krabben.
- Bij kinderen kunnen katoenen handschoenen of wantjes over de ingevette huid helpen.
- Word je wakker van de jeuk? Leg iets koels op de plek of smeer vettende crème uit de koelkast.

Een vast avondritueel



Een vast, rustig ritueel helpt, ook voor kinderen. Smeer vlak voor het slapen. Dan is de huid in de nacht het best beschermd. Maak van smeren bij een kind een rustig moment met een liedje of een verhaal.

Tabletten tegen jeuk

Tabletten tegen allergie (antihistaminica) helpen niet tegen de jeuk van eczeem. 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.

Moe en gespannen

Slecht slapen en stress versterken elkaar. Ontspanning, bijvoorbeeld met ademhalingsoefeningen of mindfulness, kan helpen naast de gewone behandeling. Blijf je slecht slapen, of loop je als ouder vast? Bespreek het met je arts. Er is hulp, ook voor ouders.

Bijhouden

Schrijf een paar weken op hoe je of je kind slaapt, bijvoorbeeld in het jeukdagboek of het Smeer'm-dagboekje. Neem het mee naar je afspraak. Zo ziet de arts of de behandeling genoeg helpt.

Neem contact op met je arts bij:

- een kind of volwassene dat vaak wakker wordt van de jeuk, ondanks goed smeren
- moeheid of concentratieproblemen op school of op het werk
- ouders die door de nachten vastlopen

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 (modules Effectiviteit van antihistaminica, Niet-allergische factoren, Eczeem en stress en Psychosociale gevolgen) en de NHG-Standaard Eczeem. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.