

Mijn spreekbeurt over eczeem

Vertel je klas over eczeem. Knip de kaartjes uit en lees ze voor, of vertel het in je eigen woorden. Laat het plaatje van het muurtje zien op het digibord of op papier.



KAARTJE 1

Wat is eczeem?

Ik heb eczeem. Mijn huid is droog en jeukt snel. Soms heb ik rode of donkere plekjes. Het komt en gaat.



KAARTJE 2

Mijn huid is een muurtje

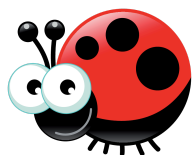
Jullie huid is een muurtje dat dicht zit. In mijn muurtje zitten gaatjes. Daardoor droogt mijn huid uit en komen prikkels naar binnen.



KAARTJE 3

Waarom jeukt het?

Een droge huid jeukt. Als ik krab, gaat mijn huid stuk en jeukt het nog meer. Daarom probeer ik iets anders te doen, zoals koelen of kloppen.



KAARTJE 4

Wat doe ik eraan?

Elke dag smeer ik mijn hele huid met vettende crème. Op de plekjes smeer ik een zalf van de dokter. Ik douche kort en draag zachte kleren.

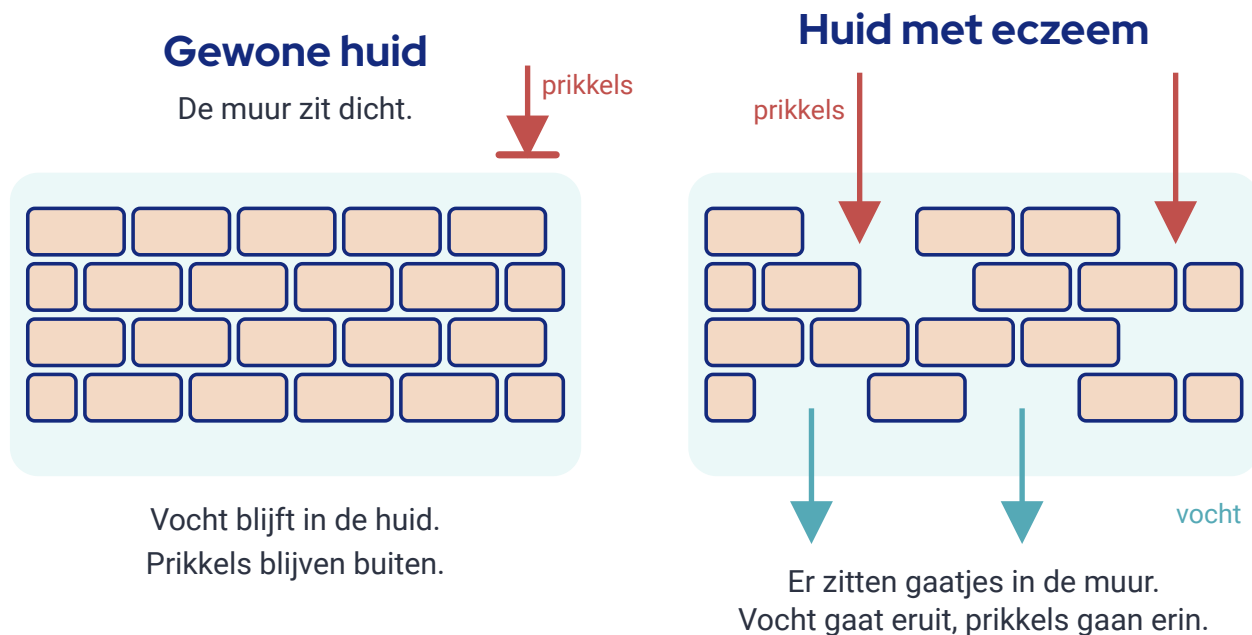


KAARTJE 5

Is het besmettelijk?

Nee. Je kunt eczeem niet van mij krijgen. Je mag me gewoon een hand geven en met me spelen.

Laat het muurtje zien



Quiz voor de klas

1. Kun je eczeem van iemand krijgen?

Antwoord: Nee, eczeem is niet besmettelijk.

2. Waarom smeer je elke dag vettende crème?

Antwoord: Om de gaatjes in het muurtje van je huid dicht te maken.

3. Wat kun je doen in plaats van krabben?

Antwoord: Koelen, kloppen, blazen of iets leuks gaan doen.

4. Is lang en heet douchen goed voor eczeem?

Antwoord: Nee. Kort en lauw douchen is beter.

5. Welke kleren zijn fijn bij eczeem?

Antwoord: Zachte kleren van katoen, zonder kriebelende labeltjes.

VOOR OUDERS EN DE LEERKRACHT

Voor lessen over de huid is er ook lesmateriaal van Huid in de klas. Laat de leerkracht weten of je kind het fijn vindt om zelf te vertellen, of liever samen met de juf of meester.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog. De tips volgen het Smeer'm-eczeemboekje en de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.