

# Eczeem door erfelijke aanleg

(constitutioneel eczeem of atopisch eczeem)

**Wat is het, wie helpt je  
en wat kun je zelf doen?**



Nationaal  
Constitutioneel  
Eczeem Project



# **Eczeem door erfelijke aanleg**

(constitutioneel eczeem of atopisch eczeem)

**Wat is het, wie helpt je  
en wat kun je zelf doen?**

*Deze eczeemgids is voor  
kinderen én voor volwassenen.*

## Samenvatting

### **Wat is eczeem door erfelijke aanleg?**

Er zijn verschillende soorten eczeem.

Deze folder gaat over eczeem door erfelijke aanleg.

We noemen het 'eczeem' in deze folder.

Bij eczeem heb je plekken op de huid die jeuken.

Deze plekken zijn rood of donker van kleur.

En deze plekken hebben ook schilfers, bultjes, kloofjes of korstjes.

Eczeem begint vaak op jonge leeftijd, maar het kan op iedere leeftijd beginnen.

Er zijn veel kinderen en volwassen mensen met eczeem.

Eczeem is niet besmettelijk. Aanraken en knuffelen kan gewoon.

### **Hoe krijg je eczeem door erfelijke aanleg?**

Eczeem is geen allergie en het ontstaat ook niet door een allergie.

Erfelijke aanleg heeft veel invloed op het ontstaan van eczeem.

Vaak hebben meer mensen in 1 familie last van eczeem.

### **Wat kun je zelf doen?**

Je kunt de erfelijke aanleg voor eczeem niet veranderen.

Je kunt wel de volgende dingen doen:

- Vermijd zo veel mogelijk stoffen en prikkels die de huid irriteren en eczeem erger maken.

Bijvoorbeeld:

- handzeep, douchegel
  - heet en lang douchen
  - schoonmaak-middelen
  - kleren van wol
- Smeer zalf op je huid.

### Hoe gaat het verder als je eczeem hebt?

De klachten bij eczeem duren vaak een paar jaar en verdwijnen dan weer. Soms blijven de klachten.

De klachten bij eczeem zijn goed te behandelen met zalf.

### Smeren met zalf

- **Altijd smeren met basiszalf**

Smeer iedere dag een basiszalf **op je hele lichaam**. Dit is zalf zonder medicijn.

- **Medicijnzalf (corticosteroid)**

In overleg met je behandelaar smeer je medicijnzalf **alleen op de plekken met eczeem**.

Het medicijn in deze zalf is corticosteroid. Dit lijkt op het natuurlijke hormoon cortisol, wat je lichaam ook zelf maakt.

Deze zalf is veilig voor volwassen én voor kinderen als je het op de juiste manier gebruikt.

In dit boekje lees je hoe je de medicijnzalf veilig gebruikt.

**Let op:** Gebruik de zalf zoals je behandelaar het vertelt!

Een goede behandeling is belangrijk, omdat eczeem veel invloed kan hebben op hoe je je voelt.

### Deze eczeemgids heeft 3 delen

Deel 01	Informatie over eczeem door erfelijke aanleg
Deel 02	Wat kun je zelf doen?
Deel 03	Bijlagen

# INHOUD

deel 01

<b>Informatie over eczeem door erfelijke aanleg</b>	<b>9</b>
1. Wat is eczeem door erfelijke aanleg?	13
2. Hoeveel kinderen en volwassen mensen hebben eczeem door erfelijke aanleg?	15
3. Op welke plekken van het lichaam zit eczeem door erfelijke aanleg?	17
4. Wat zijn de oorzaken van eczeem door erfelijke aanleg?	19
5. Wat maakt eczeem erger?	23
6. Hoe behandel je eczeem door erfelijke aanleg?	25
6.1. Altijd smeren met basiszalf	27
6.2. In overleg: medicijnzalf (corticosteroid) smeren	31
6.3. In overleg: andere soorten zalf met medicijn	59
6.4. In overleg: andere behandelingen	61
7. Hoe gaat het verder als je eczeem door erfelijke aanleg hebt?	67
8. Andere klachten bij eczeem door erfelijke aanleg	69
9. Andere ziekten die vaker voorkomen bij eczeem door erfelijke aanleg	71
9.1. De klachten van hooikoorts, astma en voedselallergie	73
9.2. Eczeem en voedselallergie	77
10. Andere soorten eczeem	79
11. Welke zorgverleners helpen je bij eczeem door erfelijke aanleg?	81
1. De jeugdarts	81
2. Huisarts	81
3. Verpleegkundige of doktersassistent	81
4. Apotheker en apothekersassistent	81
5. De dermatoloog	83
6. Verpleegkundig specialist en physician assistant	83
7. Huidtherapeut	83
8. Kinderarts	83
9. Psycholoog of kinderpsycholoog	83
12. Patiëntenvereniging	85

deel 02

**Wat kun je zelf doen?** 87

1. Tips om niet te krabben	91
2. Tips voor het douchen of in bad gaan	93
3. Tips bij warm en koud weer	95
4. Tips om te slapen	97
5. Tips voor kleding	99
6. Tips bij sporten en zwemmen	101
7. Tips bij schoonmaken	103
8. Tips bij zon	105

deel 03

**Bijlagen** 107

Schema's met wanneer je medicijnzalf smeert en hoe je afbouwt	108
Soorten basiszalf	110
Gouden regels voor basiszalf	111
Soorten medicijnzalf (corticosteroid)	112
Gouden regels voor medicijnzalf (corticosteroid)	114
Welke medicijnzalf smeer ik waar op mijn lichaam?	116
Woordenlijst met moeilijke woorden uit deze folder	118
Websites met meer informatie	119





deel 01

# Informatie over eczeem door erfelijke aanleg



In deel 1 van deze eczeemgids lees je:

- Wat is eczeem door erfelijke aanleg
- Wat is de oorzaak
- Wat is de behandeling
- Welke zorgverleners helpen je

## Lichte huid

Lichte huid zonder  
eczeem



Lichte huid met  
eczeem



---

## Donkere huid

Donkere huid zonder  
eczeem



Donkere huid met  
eczeem



## 1. Wat is eczeem door erfelijke aanleg?

Er zijn verschillende soorten eczeem.

Deze folder gaat over eczeem door erfelijke aanleg.

We noemen het eczeem in deze folder.

Andere namen voor eczeem door erfelijke aanleg zijn:

- Constitutioneel eczeem
- Atopisch eczeem
- Dauwworm

### De klachten

Bij eczeem heb je plekken op de huid die jeuken.

Deze plekken zijn rood of donker van kleur.

De kleur van je eigen huid bepaalt de kleur van de plekken.

Heb je een lichte huid? Dan zijn de plekken rood.

Heb je een donkere huid? Dan zijn de plekken donkerder dan de rest van je huid.

De plekken met eczeem hebben ook schilfers, bultjes, kloofjes of korstjes. En de huid is droog.

Als je een lange tijd eczeem hebt, kan je huid ruw en dik worden.

Eczeem begint vaak op jonge leeftijd, maar het kan op iedere leeftijd beginnen.

De klachten duren vaak een paar jaar en verdwijnen dan weer.

De aanleg voor eczeem blijft wel, dus het eczeem kan weer terugkomen.

Soms houdt iemand altijd klachten.

**Eczeem is niet besmettelijk**

**Aanraken en knuffelen kan dus gewoon**



**Kinderen**



**Volwassenen**

## 2. Hoeveel kinderen en volwassen mensen hebben eczeem door erfelijke aanleg?

Er zijn veel kinderen en volwassen mensen met eczeem door erfelijke aanleg.

### **Kinderen**

Van alle kinderen heeft 15% eczeem.

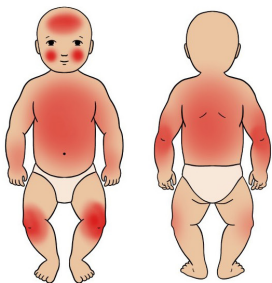
Dus van iedere 100 kinderen zijn er 15 kinderen met eczeem en 85 kinderen zonder eczeem.

Vooraf kinderen onder de 2 jaar hebben vaak eczeem.

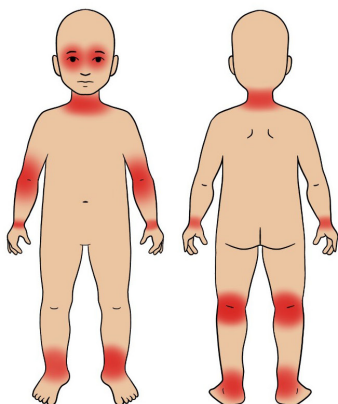
### **Volwassen mensen**

Van alle volwassen mensen heeft 4% eczeem.

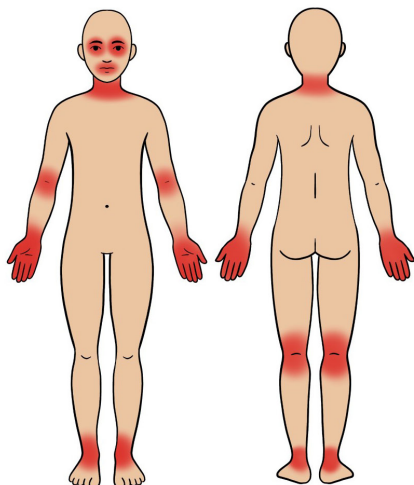
Van iedere 100 volwassenen zijn er 4 mensen met eczeem en 96 mensen zonder eczeem.



Baby's en  
kinderen tot 2 jaar



Kinderen  
tot 12 jaar



Jongeren vanaf 12 jaar  
en volwassenen



### 3. Op welke plekken van het lichaam zit eczeem door erfelijke aanleg?

Eczeem kan overal op het lichaam voorkomen.

Per leeftijd zijn er wel plekken waar eczeem het meeste voorkomt:

#### **Bij baby's en kinderen tot 2 jaar**

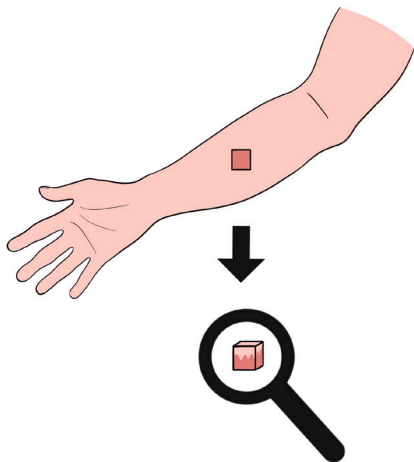
- Wangen
- Voorhoofd
- Buitenkant van ellebogen
- Knieën
- Bovenlichaam

#### **Bij kinderen tot 12 jaar**

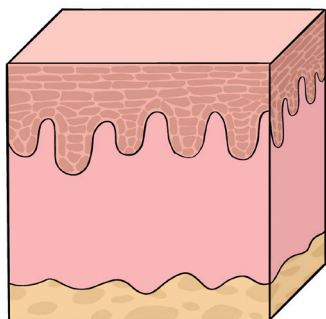
- Binnenkant van de ellebogen
- Knieholten
- Enkels en polsen
- Nek
- Rond de ogen

#### **Bij jongeren vanaf 12 jaar en bij volwassenen**

- Dezelfde plekken als bij kinderen tot 12 jaar
- Handen
- Rond de mond



We leggen een stukje van de huid onder een vergrootglas.

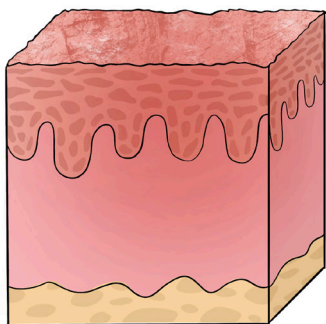


Bovenste laag van de huid

Middelste laag van de huid

Onderste laag van de huid

Huid **zonder** eczeem



De bovenste huidcellen liggen niet goed tegen elkaar

Huid **met** eczeem

## 4. Wat zijn de oorzaken van eczeem door erfelijke aanleg?

Erfelijke aanleg heeft veel invloed op het ontstaan van deze vorm van eczeem.

### Erfelijke aanleg

Het is bewezen dat sommige mensen aanleg hebben voor eczeem. Dat betekent dat eczeem in je familie kan voorkomen, maar dat hoeft niet. De erfelijke aanleg kun je niet veranderen.

De huid bestaat uit 3 lagen:

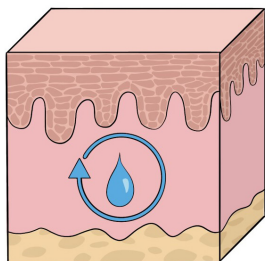
- Bovenste laag van de huid (opperhuid)
- Middelste laag van de huid (lederhuid)
- Onderste laag van de huid (bindweefsel)

Bij huid **zonder** eczeem liggen de bovenste huidcellen van de bovenste huidlaag dicht tegen elkaar.

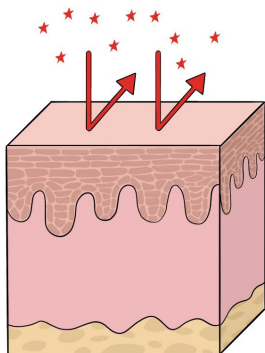
Bij huid **met** eczeem liggen de bovenste huidcellen van de bovenste huidlaag niet goed tegen elkaar.

Dat komt door de erfelijke aanleg.

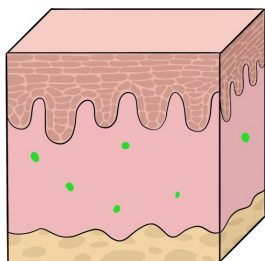
## Huid **zonder** eczeem



De huid kan vocht goed vasthouden

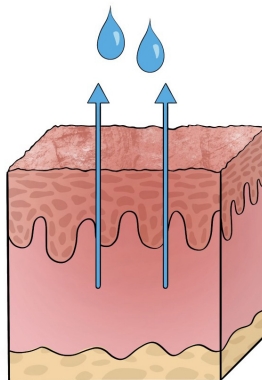


De huid beschermt goed tegen stoffen en prikkels

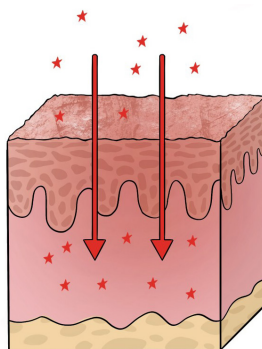


De afweer is gezond

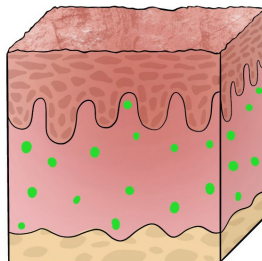
## Huid **met** eczeem



Vocht gaat makkelijk door de huid naar buiten



Stoffen en prikkels gaan makkelijker door de huid naar binnen



De afweer in de huid is te actief

**De huid van iemand zonder eczeem**

Een huid van iemand zonder eczeem kan goed vocht vasthouden en beschermt goed tegen prikkels en stoffen van buiten.

De huid is zacht en soepel.

**De huid van iemand met eczeem door erfelijke aanleg**

Bij eczeem door erfelijke aanleg zijn de volgende dingen anders aan de huid:

- **De huidcellen van de bovenste huidlaag liggen niet goed tegen elkaar**

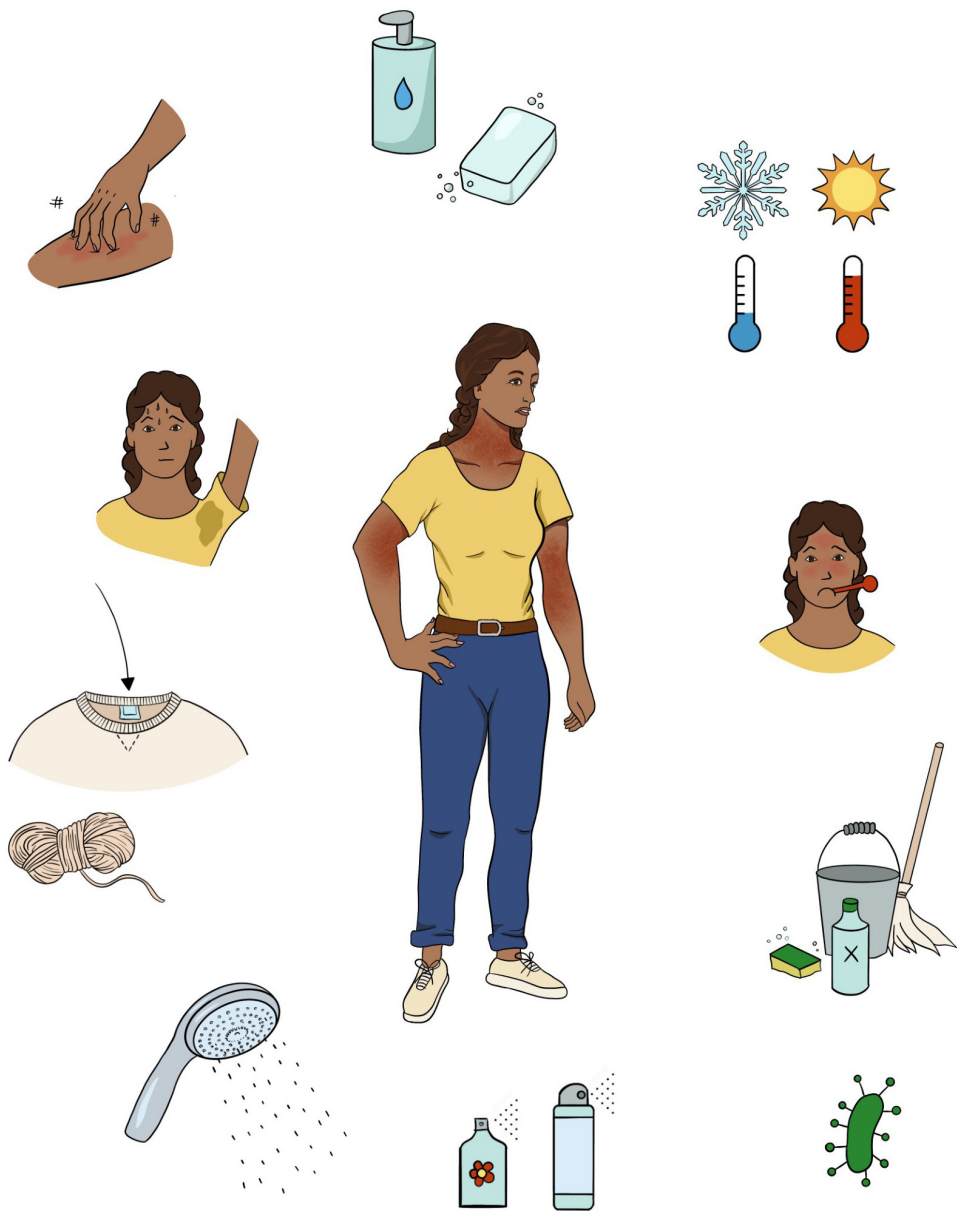
Dit heeft 2 gevolgen:

- Vocht gaat makkelijker door de huid naar buiten.  
Hierdoor wordt de huid droog en jeukt sneller.
- Stoffen en prikkels gaan makkelijker door de huid naar binnen.

- **De afweer in de huid is te actief**

De afweer in de huid is te actief en reageert ook op normale stoffen en prikkels die op de huid komen.

Hierdoor ontstaan ontstekingen van de huid en dat geeft eczeem.



Mogelijke stoffen en prikkels

## 5. Wat maakt eczeem erger?

De erfelijke aanleg voor eczeem kun je niet veranderen.

Je kunt wel **stoffen en prikkels** die de huid irriteren en eczeem erger maken zoveel mogelijk vermijden.

Eczeem is geen allergie voor deze stoffen en prikkels.

Het is voor iedereen anders welke stoffen en prikkels de huid irriteren.

Voorbeelden van stoffen en prikkels zijn:

- Handzeep, douchegel en shampoo
- Heet en lang douchen of in bad
- Schoonmaak-middelen
- Kleren van wol en dekens van wol
- Parfum
- Zweten
- Warm weer of koud weer
- De wisseling van warm en koud weer
- Krabben

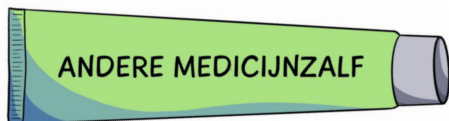
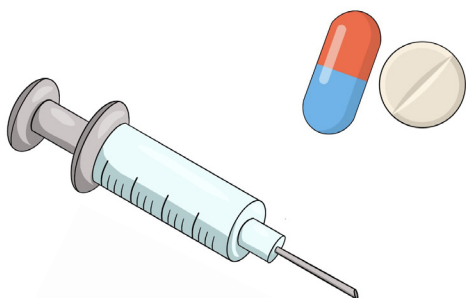
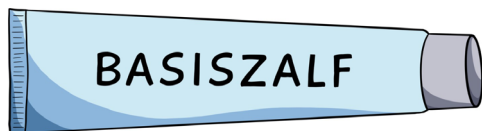
De volgende dingen kunnen eczeem ook erger maken:

- Moe zijn
- Ziekte door een virus of bacterie  
Bijvoorbeeld keelpijn, verkouden zijn of griep
- Als je klachten hebt van je hooikoorts of je astma
- Stress / spanningen

Probeer gezond te leven, dus genoeg slapen, gezond eten en spanningen vermijden.

Ook als je stoffen en prikkels zoveel mogelijk vermijdt, kan je eczeem nog steeds onrustig zijn. Want aan de aanleg voor eczeem kun je niets veranderen.

Door het eczeem te behandelen kun je de klachten van eczeem wel rustig houden.



### Mogelijke behandelingen



## 6. Hoe behandel je eczeem door erfelijke aanleg?

Het smeren met zalf kan de klachten van eczeem verminderen. De soort zalf en de hoeveelheid zalf verschillen per persoon.

Je beslist samen met je behandelaar wat voor jou de beste behandeling is.

Een goede behandeling is belangrijk omdat eczeem veel invloed kan hebben op hoe je je voelt. Dat is zo bij kinderen én bij volwassenen.

### **Altijd: smeren met basiszalf**

Smeer iedere dag een basiszalf **op je hele lichaam**.

Smeer ook als je geen plekken met eczeem hebt.

### **In overleg met je behandelaar: Medicijnzalf (corticosteroid)**

In overleg met je behandelaar kun je ook medicijnzalf smeren **op de plekken met eczeem**. Het medicijn in deze zalf is corticosteroid. Dit lijkt op het natuurlijke hormoon cortisol.

### **Ook in overleg met je behandelaar: Andere behandelingen**

Helpen de basiszalf en medicijnzalf niet genoeg?

Dan zijn er andere behandelingen zoals:

- Andere soorten medicijnzalf.
- Licht-therapie.
- Medicijnen die de afweer remmen.  
Dit kunnen pillen of injecties zijn.



**Een vader smeert basiszalf bij zijn kind**



**Een moeder smeert basiszalf bij haar baby**

## 6.1. Altijd smeren met basiszalf

Basiszalf is een zalf zonder medicijn.

Voorbeelden van deze zalven staan in de bijlage op pagina 110

### Waarom is basiszalf belangrijk?

Basiszalf doet het volgende:

- Het zorgt dat de droge huid meer vocht vasthoudt.  
Hierdoor wordt de huid minder droog en jeukt minder.
- Het vormt een vette beschermlaag op de huid.  
De zalf beschermt de huid tegen stoffen en prikkels van buiten.  
Hierdoor wordt de kans op nieuwe plekken met eczeem kleiner.

### Basiszalf kan een zalf, een crème of een lotion zijn.

#### Wat is het verschil?

Een zalf is vetter dan een crème.

Een crème is weer vetter dan een lotion.

Een zalf smeert je op een heel droge huid.

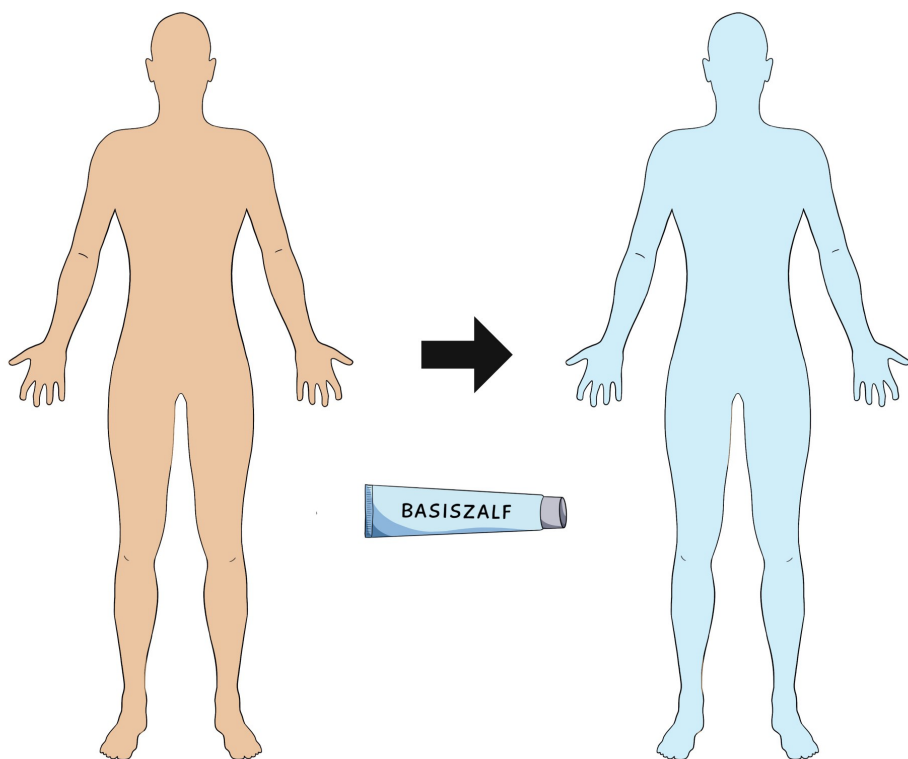
Een crème smeert je op een droge huid.

Een lotion smeert je alleen op plekken met veel haar.

Hoe droger je huid, hoe vetter de basiszalf moet zijn.

In de winter is bijvoorbeeld vaak een vettere basiszalf nodig dan in de zomer.

Probeer een paar soorten en kijk welke basiszalf het beste werkt en het fijnste smeert.



**Basiszalf op je hele lichaam**

## Hoe smeer je de basiszalf?

Smeer **altijd** minstens 1 keer per dag basiszalf **op je hele lichaam**.

Dus ook op plekken zonder eczeem.

Je mag ook vaker smeren dan 1 keer per dag.

### Let op:

Smeer de basiszalf ook als je weinig klachten hebt of als het eczeem helemaal weg is.

Dan blijft eczeem langer weg.

**Een basiszalf kun je altijd smeren. Je hoeft er niet mee te stoppen.**

### Tips voor het smeren:

- Zorg voor een goed moment om te smeren, bijvoorbeeld:
  - na het opstaan
  - voordat je naar bed gaat
  - na het douchen of in bad gaan

*Een voorbeeld:*

*Smeer een zalf voor je naar bed gaat.*

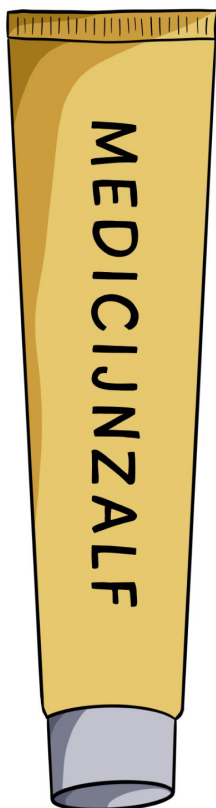
*En smeer een crème na het opstaan, want dat voelt beter als je daarna kleren aantrekt.*

*Maar doe vooral wat voor jou het beste werkt.*

- Smeer van boven naar beneden met de richting van de haren mee, dus:
  - van schouder naar hand
  - van heup naar voet
- Smeer de basiszalf over je hele lichaam
- Smeer de zalf zo dik als je fijn vindt. Het mag best een dikke laag zijn.
- Laat de basiszalf intrekken voordat je kleren aandoet

Zorg dat je genoeg tubes basiszalf in huis hebt.

Leg de tubes op verschillende plekken in huis.



**Tube met medicijnzalf (corticosteroid)**

## 6.2. In overleg: medicijnzalf (corticosteroid) smeren

Als het nodig is, krijg je ook medicijnzalf.

Het medicijn in deze zalf is corticosteroid. Dit lijkt op het natuurlijke hormoon cortisol.

Andere namen voor medicijnzalf zijn:

- corticosteroid-zalf
- hormoonzalf
- dermatocorticosteroid-zalf
- cortisonzalf
- eczeemzalf

We noemen het medicijn-**zalf**, maar het medicijn kan ook in een crème of lotion zitten.

Medicijnzalf vermindert de ontsteking in de huid doordat het de afweer remt op de plek waar je smeert.

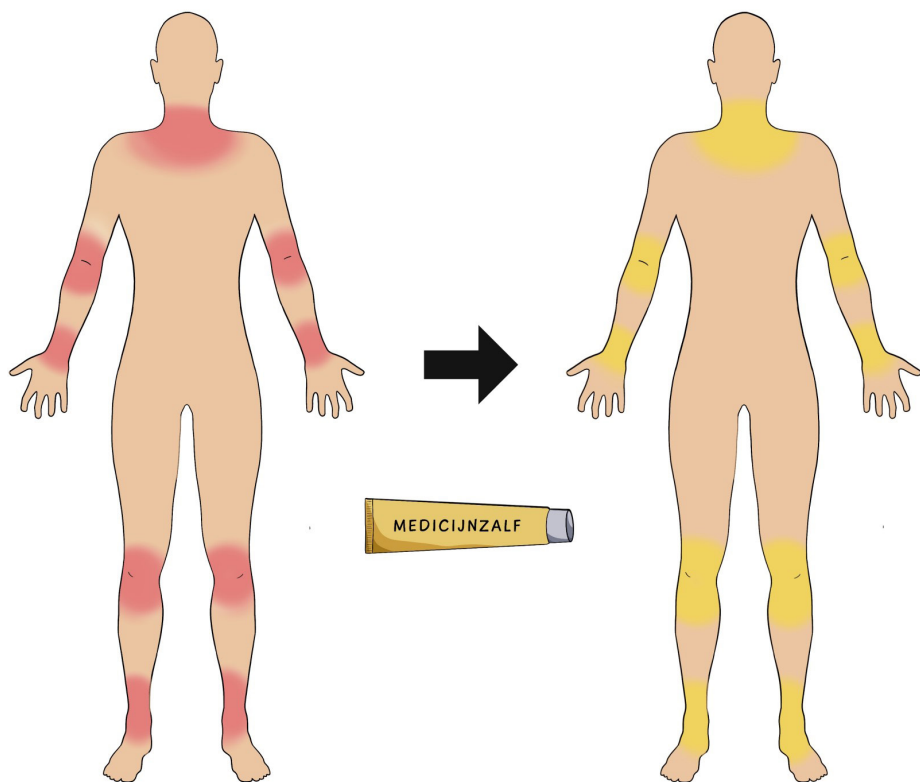
Hierdoor heeft medicijnzalf de volgende effecten:

- het vermindert het eczeem
- het vermindert jeuk

Het geneest de aanleg voor het krijgen van eczeem niet. Dat kan ook niet.

Maar medicijnzalf is een heel goede behandeling voor de klachten bij eczeem.

Je krijgt een recept van je behandelaar.



**Medicijnzalf alleen op de eczeemplekken**



**Is medicijnzalf met corticosteroid veilig?**

Medicijnzalf is veilig om te gebruiken voor volwassenen én voor kinderen. Daarvoor moet je de zalf wel op de goede manier gebruiken. Hoe dat moet lees je hierna.

**Wanneer begin je met de medicijnzalf?**

Je begint met medicijnzalf zodra je een plek met eczeem voelt of ziet. Hoe eerder je begint, hoe sneller je eczeem minder wordt of weggaat. Zorg dus dat je altijd medicijnzalf in huis hebt.

**Waar smeert je medicijnzalf?**

Smeer de medicijnzalf op de **plekken met eczeem**. Smeer ook op plekken waar de huid ruw voelt.

Smeer het dus op alle plekken waar je eczeem ziet of voelt.

Besprek met je behandelaar welke medicijnzalf je smeert op welke plekken van je lichaam.

Bij eczeem is de huid soms kapot.

Je mag de medicijnzalf ook smeren op kapotte huid.

**Hoe vaak smeert je medicijnzalf?**

Je behandelaar vertelt hoe vaak je moet smeren.

Je krijgt een schema voor het smeren.

Voorbeelden van schema's staan op pagina 46 tot en met 53

**Let op:**

Smeer **ook** altijd met de basiszalf.

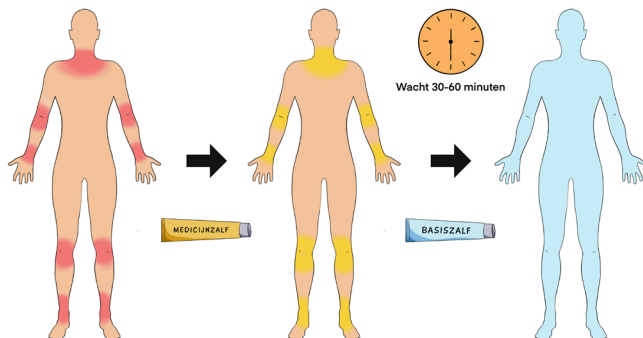
De basiszalf smeert je op het hele lichaam.

Op de volgende bladzijde lees je in welke volgorde je de medicijnzalf en de basiszalf smeert.

### Optie 1: 30 tot 60 minuten tussen medicijnzalf en basiszalf

Smeer medicijnzalf op de  
plekken met eczeem

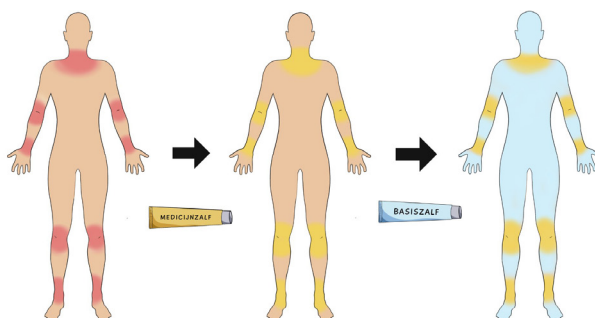
30-60 minuten  
later smeer je basiszalf op  
het hele lichaam



### Optie 2: de basiszalf direct na de medicijnzalf

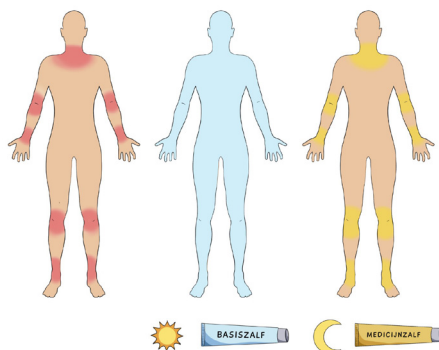
Smeer medicijnzalf op de  
plekken met eczeem

Smeer de basiszalf op je hele  
lichaam, maar NIET op de  
plekken met de medicijnzalf



### Optie 3: de verschillende zalven op verschillende momenten van de dag.

Smeer twee zalven op  
verschillende momenten van de  
dag. Bijvoorbeeld in de ochtend  
en in de avond



## Volgorde van smeren met medicijnzalf en basiszalf

Meng de medicijnzalf niet met de basiszalf. Dan werkt de medicijnzalf minder goed.

Er zijn 3 opties om de zalven niet te mengen:

### **Optie 1: 30 tot 60 minuten tussen medicijnzalf en basiszalf.**

1. Smeer medicijnzalf op de plekken met eczeem.
2. 30 tot 60 minuten later smeer je basiszalf op het hele lichaam.

of als je niet 30 tot 60 minuten wilt wachten:

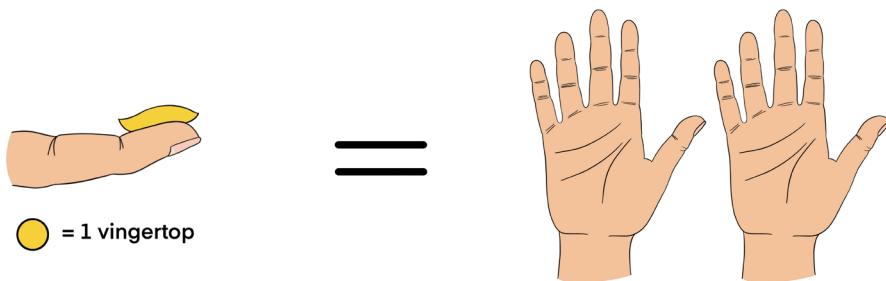
### **Optie 2: de basiszalf direct na de medicijnzalf.**

1. Smeer medicijnzalf op de plekken met eczeem.
2. Smeer direct daarna de basiszalf op je hele lichaam.  
Smeer dan NIET op de plekken met de medicijnzalf!

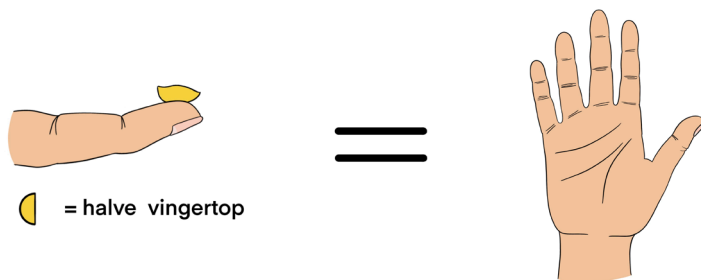
### **Optie 3: de verschillende zalven op verschillende momenten van de dag.**

Wil je de 2 zalven op 2 verschillende momenten van de dag smeren?

Smeer dan bijvoorbeeld in de avond medicijnzalf op de plekken met eczeem en smeer in de ochtend de basiszalf op het hele lichaam.



Met 1 vingertop met zalf smeert je een stuk eczeem zo groot als 2 handen naast elkaar



Met een halve vingertop smeert je een stuk eczeem zo groot als 1 hand.

**Hoeveel medicijnzalf moet je smeren?**

Smeer alleen medicijnzalf op de plekken met eczeem.

Smeer voldoende medicijnzalf. Er moet een goede laag zalf op de plekken met eczeem. Anders werkt de zalf niet goed.

**Zalf op de vingertop**

Artsen bedachten een hulpmiddel voor de hoeveelheid zalf die je moet smeren. Dit hulpmiddel is de vingertop-maat.

**Hoe krijg je 1 vingertop met zalf?**

Doe een streep zalf op de **hele** vingertop.

We bedoelen de hele vingertop van de wijsvinger van een volwassene.

Je gebruikt ook de vingertop van een volwassene als je de zalf bij een kind smeert.

Om te kijken hoeveel vingertoppen je op jouw eczeemplekken moet smeren kun je je hand gebruiken.

**Je hand als maat voor hoeveel zalf**

Je meet met je hand hoeveel medicijnzalf je op de plek met eczeem moet smeren. Er is 1 vingertop met zalf nodig voor een stuk eczeem zo groot als 2 handen naast elkaar.

Hieronder staan een aantal voorbeelden:

- Is een plek eczeem ongeveer zo groot als 1 volwassen hand?  
Dan smeert je een halve vingertop met zalf op die plek met eczeem.
- Is een plek eczeem ongeveer zo groot als 2 handen naast elkaar?  
Dan smeert je 1 hele vingertop met zalf op die plek met eczeem.

Je behandelaar kan je hiermee helpen. Jullie kunnen samen kijken hoe groot jouw eczeemplekken zijn en hoeveel vingertoppen je dus moet smeren.

Er zijn hulpmiddelen om te bepalen hoeveel vingertoppen je nodig hebt voor de verschillende delen van je lichaam.







Deze hulpmiddelen zijn:

- Een tabel, zie pagina 38
- Smeerkaarten, zie pagina 39 tot en met 44

## Smeeradvies per lichaamsdeel

Deze tabel laat zien hoeveel vingertoppen je gebruikt per lichaamsdeel als je overal op dat lichaamsdeel eczeem zou hebben.

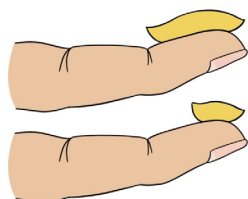
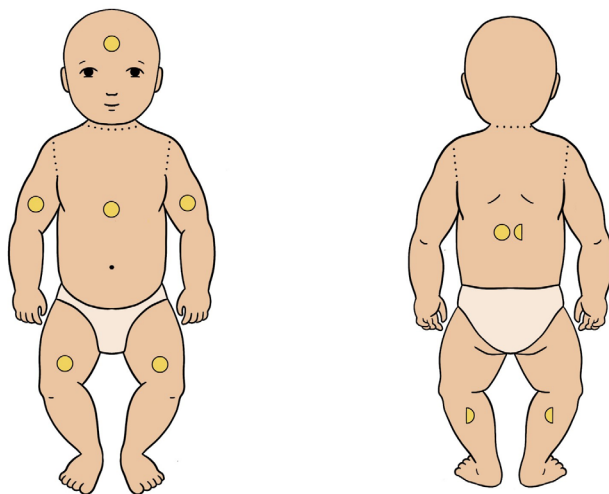
Op de bladzijden hierna zie je hiervan tekeningen met uitleg.

Lichaamsdeel		Aantal vingertoppen medicijnzalf					
		Baby 3-12 mnd	Kind 1-2 jaar	Kind 3-5 jaar	Kind 6-10 jaar	Kind 11-16 jaar	Volwassene
Hoofd en hals		1	1,5	1,5	2	2,5	2,5
Arm en hand		1	1,5	2	2,5	3	4
Been en voet		1,5	2	3	4,5	6	8
Voorkant romp		1	2	3	3,5	5	7
Rug en billen		1,5	3	3,5	5	6	7
Hele lichaam		8,5	13,5	18	24,5	31,5	40,5

## Smeerkaarten per leeftijd

### Hoeveel vingertoppen medicijnzalf (corticosteroid)?

3 - 12 maanden



● = 1 vingertop

◐ = halve vingertop

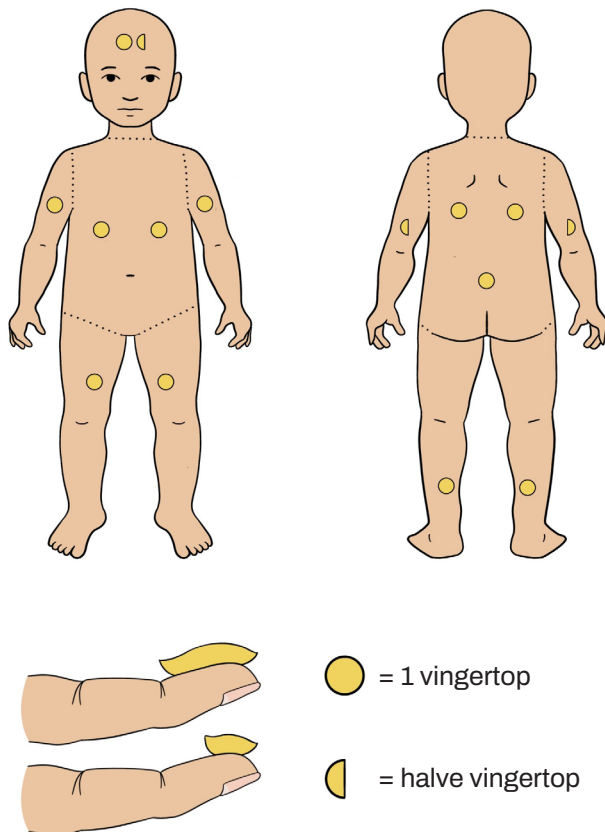
Smeer medicijnzalf alleen op de plekken met eczeem.

Bijvoorbeeld:

Heeft een baby eczeem op zijn hele arm en hand, aan de voorkant en aan de achterkant?

Dan is er 1 vingertop nodig om de hele arm met eczeem in te smeren.

## 1 - 2 jaar



Smeer medicijnzalf alleen op de plekken met eczeem.

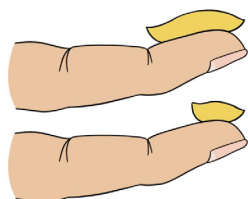
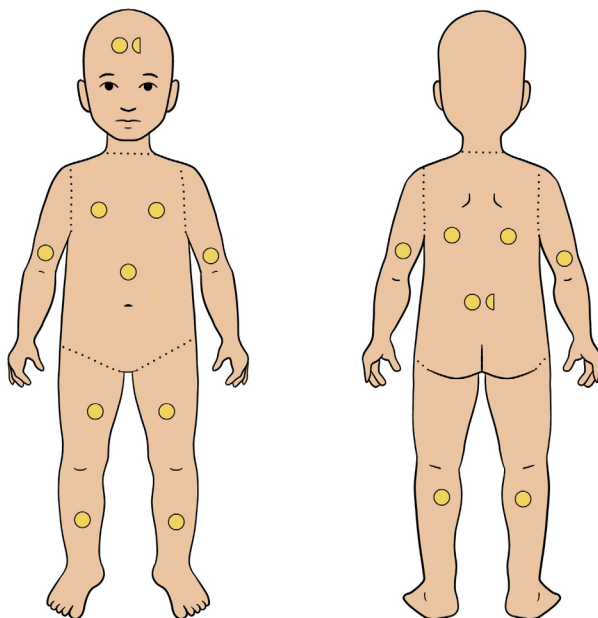
Bijvoorbeeld:

Heeft een dreumes eczeem op zijn hele hoofd, aan de voorkant en aan de achterkant?

Dan is er 1,5 vingertop nodig om het hele hoofd in te smeren.



### 3 - 5 jaar



● = 1 vingertop

◐ = halve vingertop

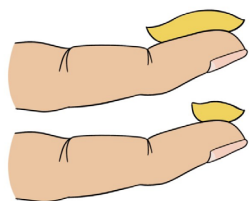
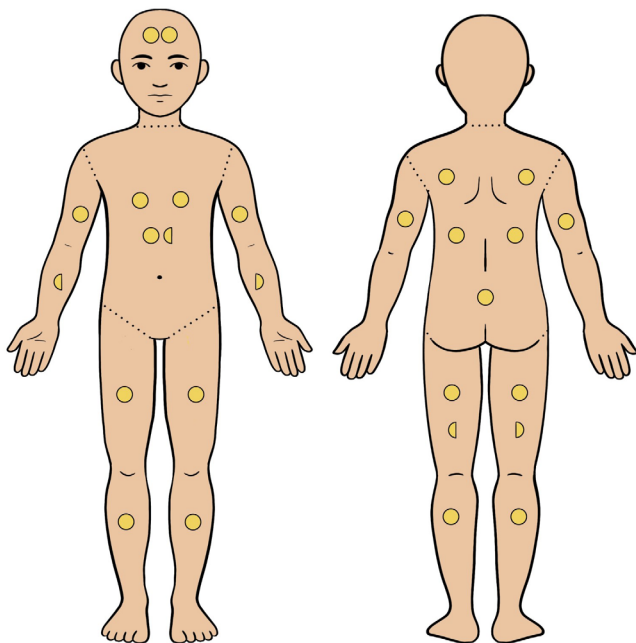
Smeer medicijnzalf alleen op de plekken met eczeem.

Bijvoorbeeld:

Heeft dit kindje eczeem op zijn hele arm en hand, aan de voorkant en aan de achterkant?

Dan zijn er 2 vingertoppen nodig om de hele arm met eczeem in te smeren.

## 6 - 10 jaar



● = 1 vingertop

◐ = halve vingertop

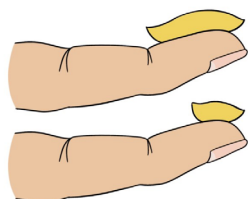
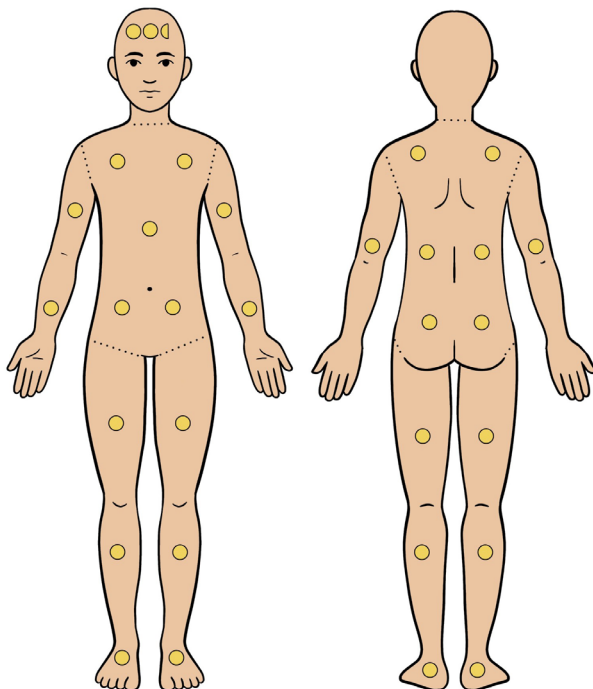
Smeer medicijnzalf alleen op de plekken met eczeem.

Bijvoorbeeld:

Heeft dit kind eczeem op zijn hele rug?

Dan zijn er 5 vingertoppen nodig.

11 - 16 jaar



● = 1 vingertop

◐ = halve vingertop

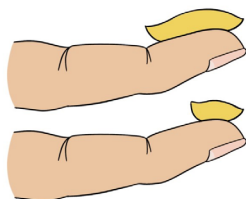
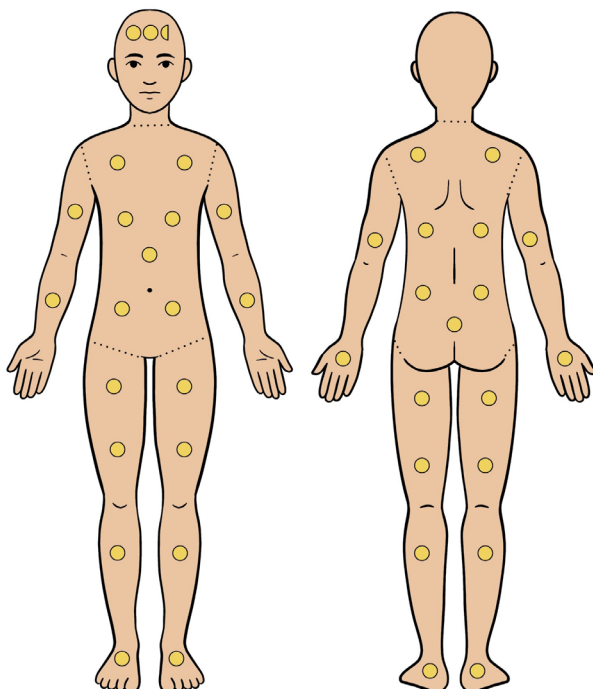
Smeer medicijnzalf alleen op de plekken met eczeem.

Bijvoorbeeld:

Heeft een tiener eczeem op zijn hele arm en hand, aan de voorkant en aan de achterkant?

Dan zijn er 3 vingertoppen nodig

## Volwassene



● = 1 vingertop

◐ = halve vingertop

Smeer medicijnzalf alleen op de plekken met eczeem.

Bijvoorbeeld:

Heeft een volwassene eczeem op zijn hele arm en hand, aan de voorkant en aan de achterkant?

Dan zijn er 4 vingertoppen nodig om de hele arm met eczeem in te smeren.



## Twee voorbeelden van een smeerschema

### Smeerschema 1

De lichaamsdelen waar ik smeer zijn:



Mijn medicijnzalven heten:

jeuk/eczeem minder?

Ja → ga door naar de volgende week

Nee → blijf nog smeren in dezelfde week

Schrijf hiernaast op welke dag je begint →		... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
	Week 1							
	Week 2							
	Week 3							
	Week 4							
	Week 5							
	Week 6							

### Smeerschema 2

De lichaamsdelen waar ik smeer zijn:



Mijn medicijnzalven heten:

jeuk/eczeem minder?

Ja → ga door naar de volgende week

Nee → blijf nog smeren in dezelfde week

Schrijf hiernaast op welke dag je begint →		... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
	Week 1							
	Week 2							
	Week 3							
	Week 4							
	Week 5							
	Week 6							

### **Hoe lang smeert u met de medicijnzalf (corticosteroid)?**

Als je begint met smeren, wordt het eczeem vaak minder.

Stop dan niet in 1 keer met smeren.

Je moet het smeren met medicijnzalf langzaam afbouwen, want anders komt je eczeem snel terug.

Als je geen eczeem meer ziet, kan het eczeem dieper in de huid nog actief zijn.

Begin met afbouwen als de eczeemplekken en de jeuk verminderen.

Verminderen de eczeemplekken en de jeuk helemaal niet

**na maximaal 4 weken** elke dag smeren?

Overleg dan met je behandelaar.

Een lange tijd elke dag op dezelfde plek smeren met medicijnzalf is namelijk niet goed voor de huid.

### **Schema's met wanneer je medicijnzalf smeert en hoe je afbouwt**

Er zijn schema's om je te helpen met smeren.

Op de schema's kun je zien wanneer je moet smeren met de medicijnzalf en hoe je afbouwt.

Er zijn verschillende smeer-schema's mogelijk.

Samen met je behandelaar kies je een schema dat bij jou past.

Er bestaan apps en animaties om je te helpen met jouw smeer-schema.

Je behandelaar bespreekt of je **in de eerste week** van je schema begint met 1 of 2 keer per dag smeren met medicijnzalf.

Na de eerste week smeert u altijd maar 1 keer per dag met de medicijnzalf.

**Smeerschema's vind je hiernaast en ook in de bijlage op pagina 108 en 109.**

Zet in je schema op welke dag je begint met smeren.

## Smeerschema 1

De lichaamsdelen waar ik smeer zijn:



Mijn medicijnzalven heten:

Schrijf hiernaast op welke dag je begint →		... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
	Week 1						
	Week 2						
	Week 3						
	Week 4						
	Week 5						
	Week 6						

Jeuk/eczem minder

Ja → Ga door naar de volgende week  
 Nee → Blijf nog smeren in dezelfde week



**Bijvoorbeeld bij schema 1:**

In week 1 smeer je elke dag 1 keer met medicijnzalf.

In week 2 smeer je 5 dagen met medicijnzalf en 2 dagen niet.

Blijven de jeuk en de eczeemplekken verminderen?

In week 3 smeer je 4 dagen met medicijnzalf en 3 dagen niet.

En zo volg je het schema.

**Let op:**

Je mag meerdere weken in dezelfde week van het schema blijven. Ga alleen verder naar een volgende week als de jeuk en eczeemplekken verminderen. Alleen in week 1 (iedere dag smeren met medicijnzalf) blijf je niet langer dan maximaal 4 weken.

Wordt je eczeem ineens weer veel erger? Begin dan weer in week 1.

Lukt het afbouwen van de medicijnzalf niet omdat je klachten niet verminderen? Overleg dan met je behandelaar.

Soms kun je de medicijnzalf niet helemaal afbouwen en blijf je een aantal dagen per week smeren met medicijnzalf. Dit gebeurt dan in overleg met je behandelaar.

**Let op:**

Basiszalf blijf je iedere dag smeren, ook als alle klachten weg zijn.

## Smeerschema 2

De lichaamsdelen waar ik smeer zijn:



Mijn medicijnzalven heten:

Schrijf hiernaast op welke dag je begint →		... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
	Week 1						
	Week 2						
	Week 3						
	Week 4						
	Week 5						
	Week 6						

Jeuk/eczem minder

Ja → Ga door naar de volgende week  
 Nee → Blijf nog smeren in dezelfde week

**Bijvoorbeeld bij schema 2:**

In week 1 smeer je elke dag 1 keer met medicijnzalf.

In week 2 en week 3 smeer je de ene dag wel met medicijnzalf en de andere dag niet, dus om de dag.

En zo volg je het schema.

**Let op:**

Je mag meerdere weken in dezelfde week van het schema blijven. Ga alleen verder naar een volgende week als de jeuk en eczeemplekken verminderen.

Alleen in week 1 (iedere dag smeren met medicijnzalf) blijf je niet langer dan 4 weken.

Wordt je eczeem ineens weer veel erger? Begin dan weer in week 1.

Lukt het afbouwen van de medicijnzalf niet omdat je klachten niet verminderen? Overleg dan met je behandelaar.

Soms kun je de medicijnzalf niet helemaal afbouwen en blijf je een aantal dagen per week smeren met medicijnzalf.

Dit gebeurt dan in overleg met je behandelaar.

**Let op:**

Basiszalf blijf je iedere dag smeren, ook als alle klachten weg zijn.

De lichaamsdelen waar ik smeer zijn:



Mijn medicijnzalven heten:

Schrijf hiernaast op welke dag je begint →		... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
	Week 1							
	Week 2							
	Week 3							
	en verder							

De lichaamsdelen waar ik smeer zijn:



Mijn medicijnzalven heten:

Schrijf hiernaast op welke dag je begint →		... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
	Week 1							
	Week 2							
	Week 3							
	en verder							

**Voorbeelden van een paar dagen per week blijven smeren met medicijnzalf**

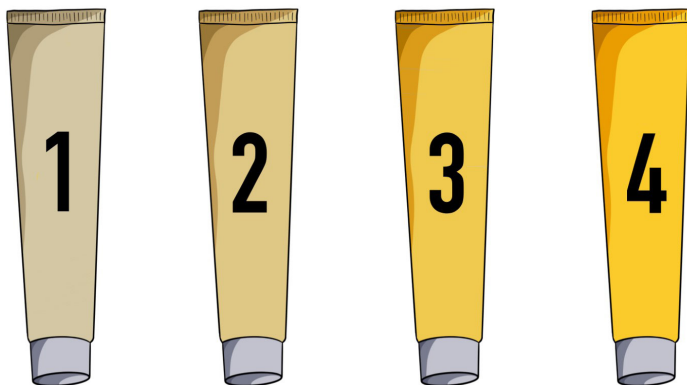
**Soms is het nodig om een paar dagen per week te blijven smeren met medicijnzalf**

Soms is het nodig dat mensen met eczeem een paar dagen per week **blijven** smeren met medicijnzalf. Ook als de plekken met eczeem weg zijn.

Dit voorkomt dat het eczeem terugkomt.

Dit gebeurt dan in overleg met je behandelaar.

De kans op bijwerkingen is heel klein doordat je ook een paar dagen per week niet smeert.



Er zijn 4 klassen medicijnzalf (corticosteroid).  
De klasse gaat van licht naar sterk.  
Klasse 1 is licht en klasse 4 is sterk.

**Verschillende sterkte van medicijnzalf (corticosteroid)**

Er zijn 4 klassen medicijnzalf (corticosteroid), van licht naar sterk.

Klasse 1 is licht en klasse 4 is sterk.

Op pagina 112 en 113 staan bij elke klasse een paar voorbeelden van mogelijke zalven.

Bespreek duidelijk met je behandelaar **welke klasse** zalf je smeert op **welke plek** van je lichaam.

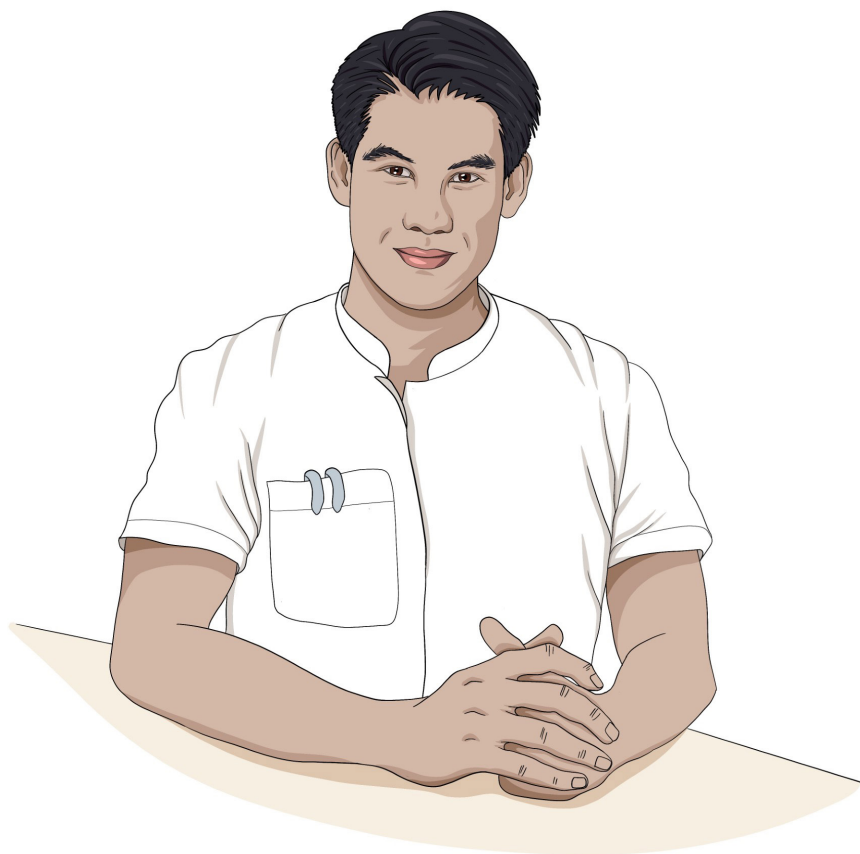
Je smeert meestal een lichte klasse in de liezen en oksels en op het gezicht.

Je smeert meestal een sterkere klasse op armen, benen, buik en rug.

Op de handen mag je soms een nog sterkere klasse smeren.

Er zijn tekeningen om je te helpen waar je welke medicijnzalf smeert.

Zie pagina 116 en 117.



**Bespreek bijwerkingen altijd met je behandelaar**



## Bijwerkingen van medicijnzalf (corticosteroid)

Medicijnzalf geeft bijna nooit bijwerkingen.

Soms kan de zalf wel even prikken of branden, vooral als er wondjes zijn. Dat is normaal en het is niet erg. Meestal duurt dat maar kort.

Smeer je een sterke klasse en smeer je een lange tijd zonder afbouwen?

Dan kun je last krijgen van bijwerkingen zoals:

- Een dunne huid
- Kleine bloedvaatjes op plekken waar je smeert
- Rode bultjes en puistjes in je gezicht
- Haartjes die sneller groeien
- Strepen op je huid (striae)

Er is soms angst voor andere bijwerkingen omdat een klein deel van de medicijnzalf via de huid in het bloed kan komen.

Deze angst is niet nodig, ook niet bij jonge kinderen.

Dit gebeurt niet bij medicijnzalf van een lichte klasse.

En het is zeldzaam bij medicijnzalf van een sterke klasse als je de zalf op de juiste manier gebruikt.

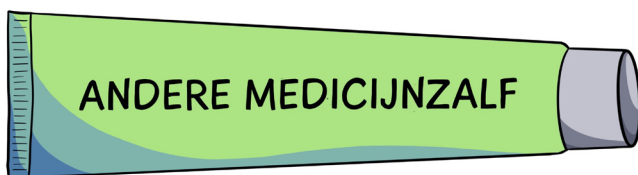
## Bespreek bijwerkingen altijd met je behandelaar.

### Let op:

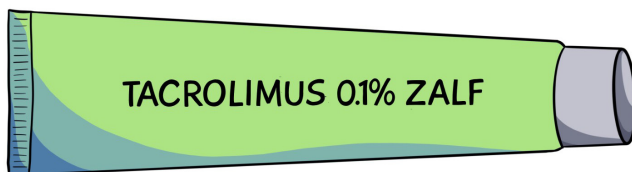
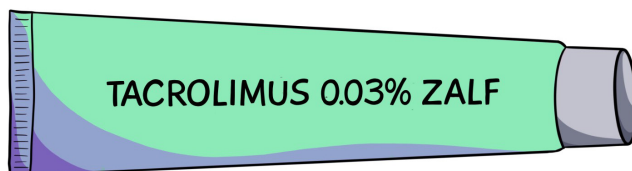
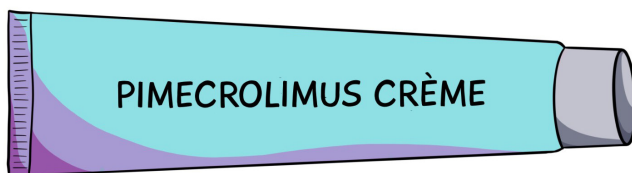
Het kan zijn dat je lichte of donkere vlekken krijgt als het eczeem beter wordt.

Dit is geen bijwerking van de zalf. Dat komt door het genezen van de klachten van eczeem.

Deze vlekken verdwijnen meestal vanzelf. Dit kan wel een lange tijd duren, zeker bij een donkere huid.



Tube met andere medicijnzalf



Voorbeelden van andere medicijnzalven

### 6.3. In overleg: andere soorten zalf met medicijn

Er zijn ook andere soorten zalf met medicijn.

Zij bevatten geen corticosteroid maar een ander medicijn.

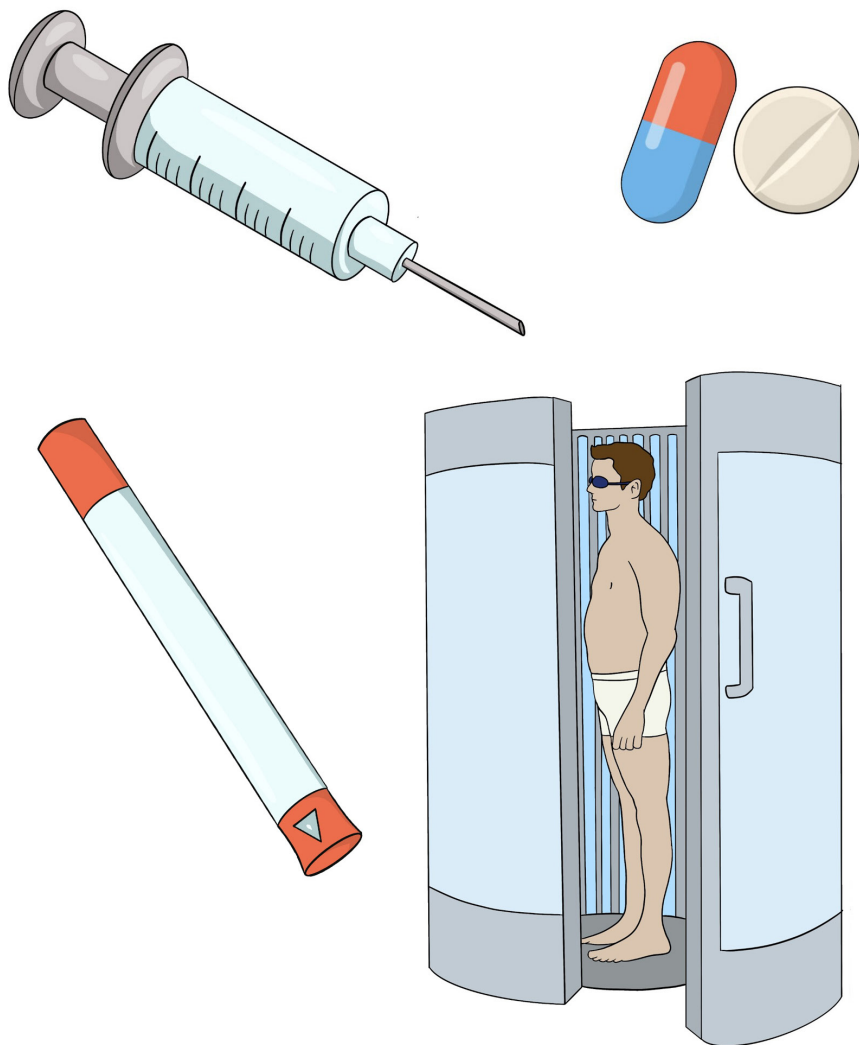
Voorbeelden zijn:

- Pimecrolimus crème
- Tacrolimus zalf 0,03% en 0,1%

Deze zalven zijn vooral geschikt als het eczeem redelijk onder controle is. Ze werken ongeveer even sterk als een klasse 1 of 2 medicijnzalf met corticosteroid.

Ze zijn vooral geschikt voor het gezicht en de hals, maar je kunt ze overal smeren.

De zalven kunnen roodheid en een branderig gevoel geven. Dat is niet erg en het verdwijnt meestal binnen 2 weken.



**Andere behandelingen bij eczeem**

## 6.4. In overleg: andere behandelingen

Helpen de basiszalf en medicijnzalf niet genoeg?

Dan zijn er andere behandelingen.

Bij deze andere behandelingen moet je meestal ook nog steeds smeren met zalf.

Deze andere behandelingen zijn:

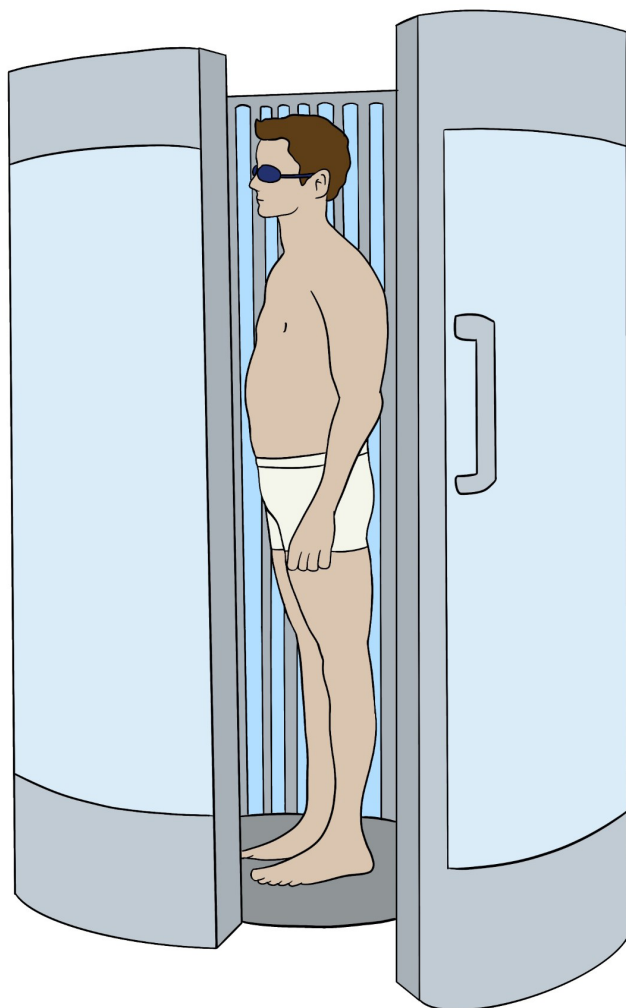
- Licht-therapie
- Pillen of injecties

Voor licht-therapie en voor de behandeling met pillen of injecties heb je een verwijzing nodig.

Alleen een ervaren behandelaar mag deze behandelingen voorschrijven.

Niet iedereen kan deze behandelingen krijgen.

Het hangt af van je leeftijd en hoe ernstig je eczeem is.



**Licht-therapie**

### **Licht-therapie**

Bij licht-therapie krijg je speciaal UV-licht op je huid.

Het UV licht kan de ontsteking van het eczeem in je huid remmen.

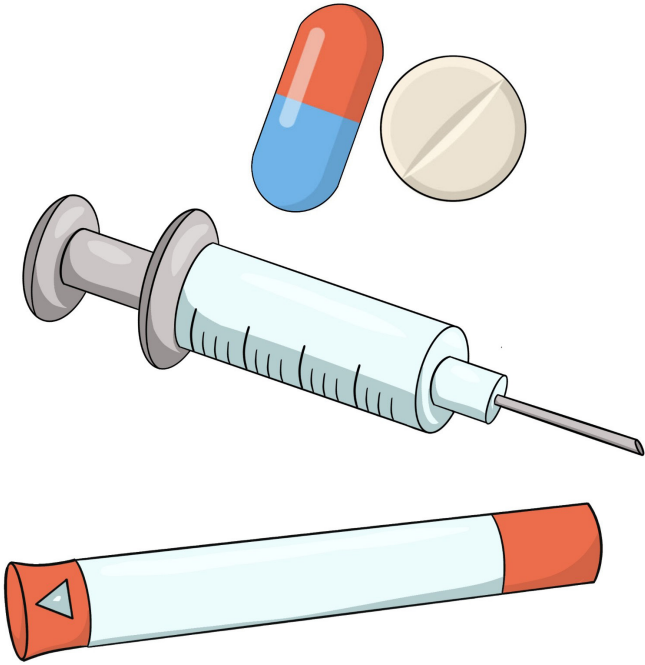
Licht-therapie kan bijwerkingen hebben.

Het kan de kans op huidkanker iets groter maken en je huid wordt sneller oud.

Vanwege deze bijwerkingen kan deze behandeling niet te lang en niet te vaak.

Deze behandeling is niet geschikt voor jonge kinderen.

De zorgverzekering vergoedt deze behandeling niet altijd.



**Pillen of injecties**



## **Pillen of injecties**

Werkt zalf niet of is het eczeem heel erg?

Dan kan je behandelaar ook pillen of injecties geven.

De meeste mensen met eczeem hebben deze pillen of injecties niet nodig.

Pillen of injecties remmen de te actieve afweer, waardoor de ontsteking van het eczeem vermindert.

Ze kunnen bijwerkingen hebben.

## **Blijf ook smeren met de basiszalf en medicijnzalf bij deze behandelingen!**

### **1. Pillen met prednison voor kort gebruik**

Je slikt prednison meestal een paar weken.

Het is een tijdelijke oplossing voor als het eczeem heel erg is.

Prednison werkt snel, maar na stoppen met prednison kan het eczeem ook snel terugkomen.

### **2. Pillen voor een langere tijd**

Er zijn verschillende pillen die je een langere tijd kunt slikken.

Deze pillen kunnen snel werken, maar het kan ook 3 tot 4 maanden duren voordat je iets merkt.

Daarom kom je vaker op controle bij je behandelaar.

Bij deze controles krijg je bijvoorbeeld een bloedonderzoek.

Voorbeelden zijn ciclosporine en methotrexaat.

Methotrexaat kun je nemen als een pil of als een injectie.

### **3. Biologicals en JAK-remmers**

Biologicals en JAK-remmers zijn nieuwere medicijnen voor de behandeling van eczeem.

Je kunt deze medicijnen nemen als een pil of als een injectie.

Je blijft onder controle zolang je deze pillen of injecties gebruikt.

Soms krijg je een bloedonderzoek bij de controle.

Je behandelaar doet de controles.

# ?



**Hoe gaat het verder?**

## 7. Hoe gaat het verder als je eczeem door erfelijke aanleg hebt?

Meestal begint eczeem voordat een baby 6 maanden oud is, maar je kunt eczeem op iedere leeftijd krijgen.

Vaak blijven de klachten van eczeem een paar jaar en verdwijnen dan weer. De aanleg voor eczeem blijft wel, dus de klachten kunnen weer terugkomen op latere leeftijd.

Bij de meeste kinderen verdwijnen de klachten van het eczeem voordat ze 5 jaar zijn en vaak al eerder.

Soms verdwijnen de klachten van eczeem niet.

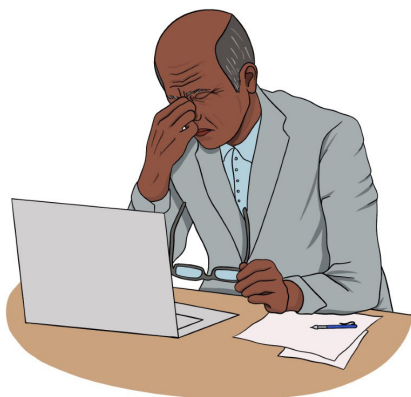
Meerdere dingen hebben invloed op de klachten.

De klachten van eczeem komen en gaan. Soms is niet duidelijk waardoor dit komt.

Je kunt de klachten wel verminderen door:

- Een goede behandeling
- Prikkelers te herkennen en goed met de prikkelers om te gaan

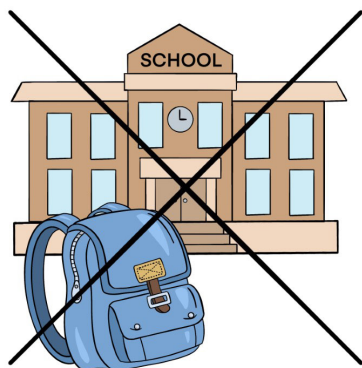
**In deel 2 lees je hoe je prikkelers herkent en ermee kunt omgaan.**



**Problemen met concentreren  
door de jeuk**



**Problemen met slapen  
door de jeuk**



**Niet kunnen werken of niet  
naar school kunnen**

## 8. Andere klachten bij eczeem door erfelijke aanleg

Je kunt helaas niets veranderen aan je aanleg voor eczeem.

Wel kun je de klachten verminderen met behandeling en door goed om te gaan met prikkels die je eczeem erger maken.

Dat is belangrijk want eczeem geeft niet alleen jeuk en huidklachten.

Je kunt ook last hebben van:

- Problemen met slapen door de jeuk
- Problemen met concentreren door de jeuk
- Sociale problemen door schaamte of door de reacties van andere mensen
- Angst
- Minder zelfvertrouwen
- Sombor zijn
- Extra kosten
- Niet kunnen werken of niet naar school kunnen

De problemen zijn voor iedereen anders.

Het helpt om hierover te praten met een hulpverlener.



Hooikoorts



Astma



Voedselallergie



De klachten  
beginnen binnen  
2 uur na voeding  
waarvoor je  
allergisch bent.

## 9. Andere ziekten die vaker voorkomen bij eczeem door erfelijke aanleg

Iemand met eczeem door erfelijke aanleg heeft ook meer kans op:

- Hooikoorts en allergie voor dieren
- Astma
- Voedselallergie

Hooikoorts, astma en voedselallergie geven **andere klachten dan eczeem**. Ze zijn **niet** de oorzaak van eczeem, maar kunnen wel het eczeem erger maken op de momenten dat je hiervan last hebt.

Erfelijke aanleg is bij al deze ziekten een belangrijke oorzaak.

Door deze erfelijke aanleg ben je gevoeliger voor normale stoffen en prikkels. Artsen noemen dat ook wel een atopische aanleg.

Iemand met deze erfelijk aanleg kan een aantal van deze ziekten tegelijk hebben.

Maar iemand kan bijvoorbeeld ook alleen eczeem hebben of alleen hooikoorts.



**Hooikoorts**



**Astma**



## 9.1. De klachten van hooikoorts, astma en voedselallergie

Hooikoorts, astma en voedselallergie geven andere klachten dan eczeem.

### Hooikoorts

Hooikoorts kan de volgende klachten geven:

- Niezen
- Een verstopte neus
- Ogen die rood zijn, jeuken of tranen

### Astma

Astma kan de volgende klachten geven:

- Piepend ademen
- Benauwd zijn
- Hoesten

## Voedselallergie



De klachten  
beginnen binnen  
2 uur na voeding  
waarvoor je  
allergisch bent.

## Voedselallergie

Bij een voedselallergie krijg je klachten binnen 2 uur na het eten van dit voedsel.

De klachten komen **iedere keer** nadat je dit voedsel eet.

Je kunt dan last krijgen van 1 of meer van de volgende klachten:

- Jeuk in de mond
- Zwelling van lippen en tong
- Vlekken op de huid met bulten en erge jeuk (galbulten)
- Misselijk zijn of overgeven
- Benauwd zijn

Heeft je kind deze klachten?

Bespreek dit met je behandelaar of het consultatiebureau, want misschien is verder onderzoek nodig.

Heeft je kind met eczeem deze klachten niet?

Dan is onderzoek naar een voedselallergie niet nodig.



**Behandel eczeem bij een baby goed**

## 9.2. Eczeem en voedselallergie

Eczeem door erfelijke aanleg komt **niet** door een voedselallergie.

Een kind met dit eczeem heeft wel meer kans op een voedselallergie dan een kind zonder eczeem.

Eczeem ziet er anders uit dan een voedselallergie.

### **Waarom heeft een kind met eczeem meer kans op voedselallergie?**

Een huid met eczeem beschermt minder goed tegen stoffen van buiten.

Komt er dan een beetje pinda of ei op de huid van de baby, bijvoorbeeld via handen? Dan gaat het makkelijker door de huid naar binnen.

Een baby at nog nooit pinda of ei en daardoor herkent de afweer het niet als voedsel. De afweer reageert daarom op deze vreemde stoffes.

Eet een kind dan later zelf pinda of ei? Dan herkent de afweer dit nog steeds als vreemd en volgt een allergische reactie.

### **Probeer een voedselallergie te voorkomen**

Is het eczeem bij een baby goed behandeld? Dan vermindert de kans dat de baby een voedselallergie krijgt. Ook als een baby al went aan voedsel wordt de kans op een voedselallergie kleiner.

Bespreek met je behandelaar of op het consultatiebureau hoe je baby het beste kan wennen aan voedsel.

De volgende dingen zijn belangrijk:

- Laat je kind op het juiste moment wennen aan verschillende soorten voedsel, ook aan voedsel zoals pinda en kippe-ei.
- De kans op voedselallergie wordt kleiner als baby's vanaf 4 maanden wennen aan voedsel. Dan herkent de afweer het voedsel als voedsel en niet als een prikkel om op te reageren.
- De kans op een voedselallergie wordt ook kleiner als het eczeem goed behandeld is.



**Contact-eczeem**



**Eczeem op de onderbenen**



**Blaasjes-eczeem**



**Eczeem op het hoofd  
met veel schilfers**

## 10. Andere soorten eczeem

Deze folder geeft informatie over 1 soort eczeem: eczeem door erfelijke aanleg. Er zijn ook andere soorten eczeem. Bij mensen met eczeem door erfelijke aanleg is het mogelijk dat ze daarbij ook nog een andere soort eczeem hebben.

Andere soorten eczeem zijn:

- **Contact-eczeem**

Bij contact-eczeem is er uitslag op de huid die jeukt.

Dit komt bijvoorbeeld door contact met:

- producten met parfum, zoals shampoo of bodylotion
- sieraden
- rubber
- make-up

Denkt je behandelaar dat je mogelijk contact-eczeem hebt?

Dan kun je plakproeven krijgen om dit te testen.

Op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) staat meer informatie over contact-eczeem.

- **Eczeem op de onderbenen**

Voorals mensen ouder dan 60 jaar hebben deze vorm van eczeem.

Op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) staat meer informatie over eczeem op de onderbenen.

- **Blaasjes-eczeem**

Bij blaasjes-eczeem zijn er blaasjes op de huid die jeuken.

De blaasjes kunnen op de volgende plekken zitten:

- op de binnenkant van de hand
- op de onderkant van de voet
- aan de zijkant van vingers en tenen

Op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) staat meer informatie over blaasjes-eczeem.

- **Eczeem op het hoofd met veel schilfers**

Bij baby's noemen we dit berg.

Op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) staat meer informatie over eczeem op het hoofd.



**Verschillende zorgverleners helpen je**



## 11. Welke zorgverleners helpen je bij eczeem door erfelijke aanleg?

### 1. De jeugdarts

De jeugdarts kan bijvoorbeeld:

- eczeem herkennen bij je kind
- adviezen geven, bijvoorbeeld over de voeding van een baby met eczeem om een voedselallergie te voorkomen
- doorverwijzen naar bijvoorbeeld de huisarts of dermatoloog of kinderarts

### 2. Huisarts

De huisarts is meestal de eerste arts naar wie je toe gaat met klachten.

De huisarts kan de meeste mensen met eczeem helpen.

Een verwijzing naar het ziekenhuis is meestal niet nodig.

### 3. Verpleegkundige of doktersassistent

Soms kom je bij een verpleegkundige of bij een doktersassistent voor extra uitleg over eczeem.

Zij kunnen je uitleg geven over bijvoorbeeld:

- het behandelen van eczeem  
Ze kunnen bijvoorbeeld helpen om een goede basiszalf te vinden.
- het omgaan met eczeem in het dagelijks leven  
Zij mogen geen recepten uitschrijven.

### 4. Apotheker en apothekersassistent

Bij de apotheek haal je zalf of medicijnen.

Vertel dat je eczeem hebt en hoe groot je plekken zijn.

Dan kan de apotheker of assistent goed uitleggen hoe je de zalven of medicijnen gebruikt.

Soms kun je in de apotheek ook verschillende basiszalven testen.



## 5. De dermatoloog

De dermatoloog is een arts.

Het is de specialist voor ziekten van de huid, zoals eczeem.

De dermatoloog werkt in een ziekenhuis of behandelcentrum.

## 6. Verpleegkundig specialist en physician assistant

De verpleegkundig specialist (VS) en de physician assistant werken samen met de dermatoloog.

Ze mogen zelfstandig zorg geven.

Zij kunnen bijvoorbeeld:

- Bepalen welke behandeling u nodig heeft
- Medicijnen voorschrijven
- Uitleg geven over eczeem
- Leren hoe je omgaat met eczeem

## 7. Huidtherapeut

Sommige huidtherapeuten hebben een extra opleiding over eczeem.

Zij kunnen bijvoorbeeld:

- Extra uitleg geven over eczeem
- Begeleiden bij de behandeling
- Leren hoe je omgaat met eczeem

Een huidtherapeut mag geen recepten uitschrijven.

## 8. Kinderarts

Soms verwijst de huisarts of dermatoloog je kind met eczeem naar de kinderarts.

## 9. Psycholoog of kinderpsycholoog

Een psycholoog kan helpen met het omgaan met eczeem in je dagelijkse leven.



**VMCE**

leven met eczeem

## 12. Patiëntenvereniging

Er is een patiëntenvereniging voor mensen met eczeem door erfelijke aanleg. Deze vereniging heet 'De Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem'.

De afkorting is VMCE.

De VMCE ([www.vmce.nl](http://www.vmce.nl)) doet het volgende:

- Informatie geven over eczeem door erfelijke aanleg
- Hulp bij het omgaan met je eczeem
- Contact met lotgenoten organiseren
- Je kunt dan praten met andere mensen met eczeem
- Opkomen voor mensen met eczeem als groep, bijvoorbeeld bij de zorgverzekering
- Maakt het tijdschrift GAAF!



deel 02

# Wat kun je zelf doen?





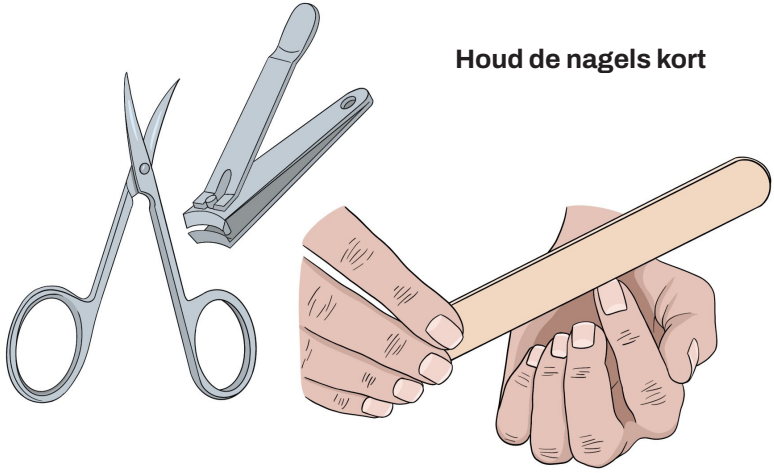
In deel 1 staat informatie over wat eczeem is, de oorzaak en de behandeling en wie je helpt.

In deel 2 staat wat je **zelf** kunt doen om de klachten van eczeem te verminderen.

De prikkels bij eczeem zijn voor iedereen anders. Het kan dus zijn dat sommige tips bij jou niet werken. Ontdek wat voor jou werkt en wat niet. Heb je vragen? Bespreek die dan met je behandelaar.

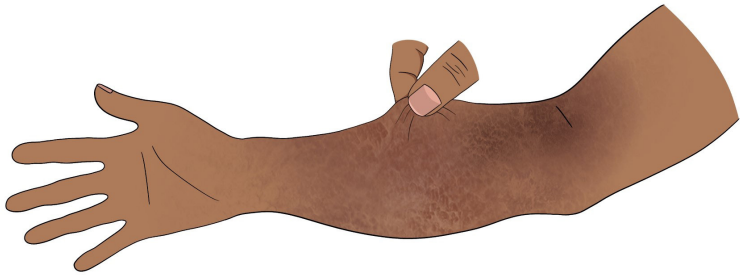
Deel 2 heeft de volgende hoofdstukken:

1. Tips om niet te krabben
2. Tips voor douchen of in bad gaan
3. Tips bij koud en warm weer
4. Tips om te slapen
5. Tips voor kleding
6. Tips bij sporten en zwemmen
7. Tips bij schoonmaken
8. Tips bij zon



**Houd de nagels kort**

**Knijp of wrijf als de huid jeukt**



## 1. Tips om niet te krabben

Krab zo min mogelijk.

Het is lastig om niet te krabben bij erge jeuk, maar krabben maakt je huid kapot.

En een kapotte huid geeft nog meer jeuk en maakt eczeem erger.

### De volgende tips kunnen helpen tegen krabben:

- Smeer goed met je zalven.
- Smeer met basiszalf als je jeuk hebt en krab niet.
- Houd je nagels kort.
- Gebruik een nagelvijl om scherpe nagels glad te maken.
- Klop zacht op de plek met jeuk in plaats van te krabben.
- Blaas over de plek met jeuk in plaats van te krabben.
- Knijp zacht of wrijf zacht, maar pas op, doe dat niet te hard!
- Leg iets koels op de plek met jeuk, bijvoorbeeld een zak ijs uit de diepvries. Doe er een schone theedoek omheen, zodat het ijs niet direct op je huid ligt.
- Probeer iets anders te doen dan krabben, bijvoorbeeld een vuist maken, zingen, op de grond stampen.  
Geef kinderen afleiding als ze krabben, bijvoorbeeld een spelletje.

### Krabben tijdens het slapen

Is je eczeem heel erg en krab je terwijl je slaapt?

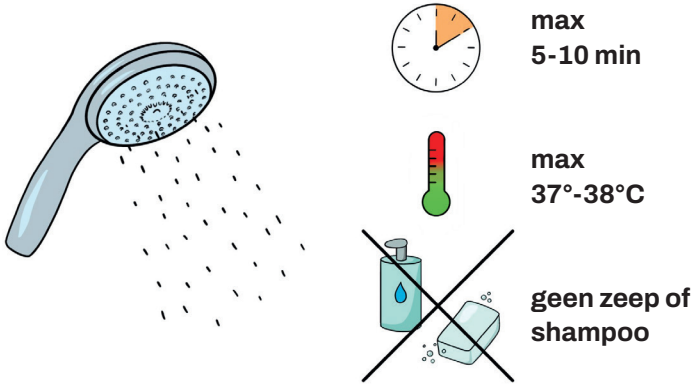
Dan kan je behandelaar een anti-krab-pak voorschrijven.

Controleer of je zorgverzekering dit vergoedt.

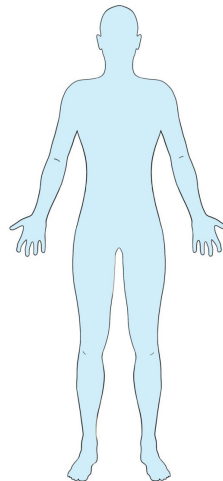
### Hulp

Wil je hulp om het krabben af te leren? Vraag dan advies aan je behandelaar.

Het kan bijvoorbeeld helpen om te leren omgaan met spanningen.



**Smeer na het douchen basiszalf  
op je hele lichaam**



## 2. Tips voor het douchen of in bad gaan

Water, zeep, douchegel en shampoo maken je huid droog.

De volgende tips kunnen helpen:

- Douche kort, niet langer dan 5 tot 10 minuten.
- Douche met lauw water of met water van maximaal 37-38 graden.
- Gebruik zo min mogelijk zeep, douchegel en shampoo.
- Douche niet meer dan 1 keer per dag.  
Wordt je huid te droog als je iedere dag doucht?  
Douche dan minder, bijvoorbeeld om de dag.  
Iedere dag douchen is niet nodig.  
Vooral jonge kinderen hoeven niet elke dag te douchen.
- Ga je in bad? Doe dat zo kort mogelijk en niet te warm.

### Na het douchen of in bad gaan

Dep je huid droog met een handdoek.

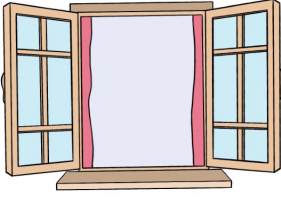
Wrijf niet hard met een handdoek, want dat maakt je huid kapot.

Smeer daarna basiszalf op je hele lichaam, want anders wordt je huid te droog door het douchen.

### Tip:

Wacht met aankleden tot de basiszalf minder vet voelt.

Draag bijvoorbeeld eerst even een badjas van katoen.



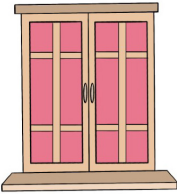
Vroeg in de ochtend  
raam open voor 30 min



Katoen  
Dun dekbed



Wollen dekens  
Kussens met veren



Overdag ramen en  
gordijnen dicht



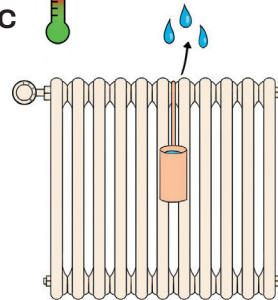
**WARM WEER**

## KOUD WEER



Smeer vaker met  
basiszalf

max  
19°C



### 3. Tips bij warm en koud weer

#### Zomer

Warmte kan eczeem erger maken.

En door warm weer kun je ook zweten.

Het zout van het zweet kan het eczeem irriteren.

#### De volgende zomer-tips kunnen helpen:

- Zweet je veel, bijvoorbeeld door sporten?  
Spoel het zweet dan weg onder de douche.  
Douché 1 of 2 minuten met lauw water.  
Smeer daarna basiszalf op je hele lichaam.
- Houd je huis koel en fris. Sluit overdag je gordijnen.
- Open het raam van je slaapkamer vroeg in de ochtend.  
Dan komt er frisse lucht in je slaapkamer.  
Sluit het raam na ongeveer 30 minuten.
- Zweet je in bed?  
Gebruik minder dekens of een dunner dekbed.  
Gebruik een dekbed van katoen.  
Gebruik geen wollen dekens of kussens met veren.
- Bescherm je goed tegen de zon.  
Verderop in deze folder staat meer informatie hierover.

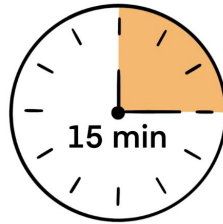
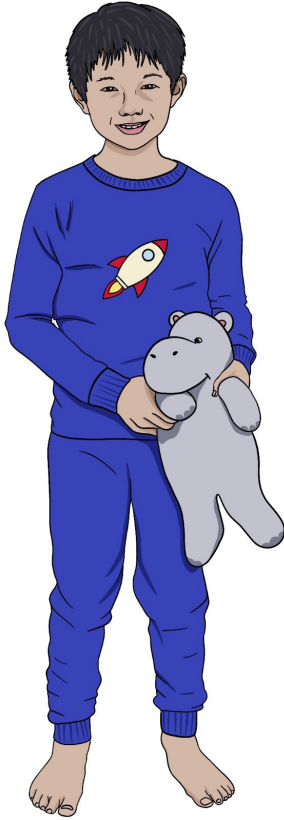
#### Winter

In de winter is er minder vocht in de lucht.

Hierdoor is de lucht droger en wordt je huid ook droger.

#### De volgende winter-tips kunnen helpen:

- Smeer vaker met basiszalf of smeer met een vette basiszalf.
- Zet de verwarming niet hoger dan 19 graden.
- Houd de lucht in huis vochtig. Dit doe je met een luchtbevochtiger of waterbakjes aan de verwarming.



**ZZZ...**



**Tips om te slapen**

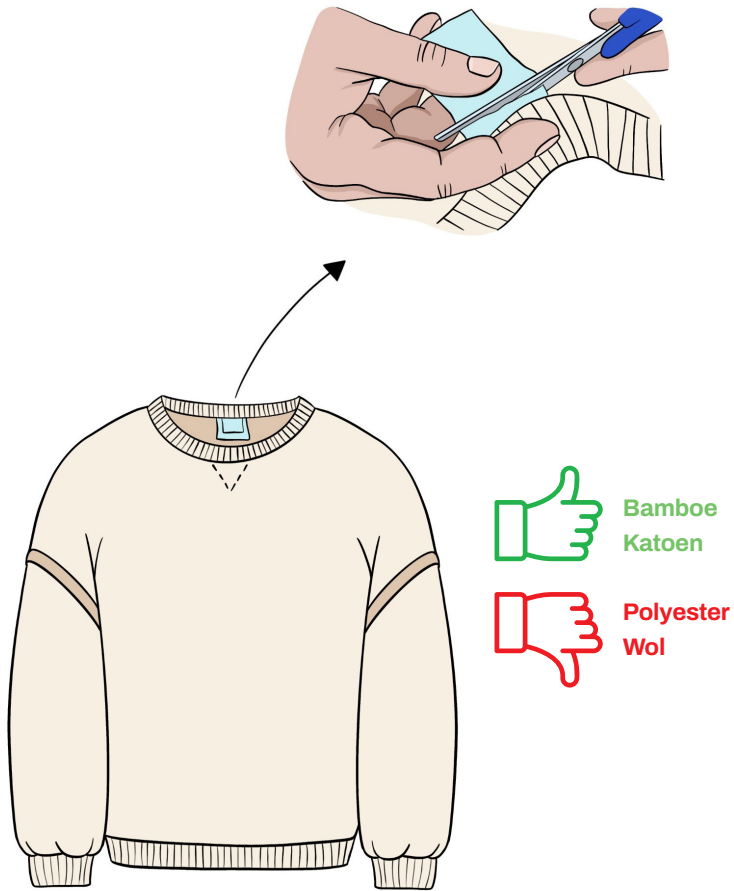


## 4. Tips om te slapen

Warmte en zweet veroorzaken vaak jeuk, waardoor je slechter kunt slapen.

### De volgende tips kunnen helpen om beter te slapen:

- Houd de slaapkamer koel en fris.  
Sluit bijvoorbeeld overdag de gordijnen en verwarm de kamer niet.
- Gebruik een dunne deken of een dun dekbed.  
Gebruik **geen** wollen dekens of kussens met veren.
- Draag ook in de zomer een dunne pyjama van katoen met lange pijpen en lange mouwen.  
Of draag een anti-krab-pak.  
Dit kan je behandelaar voorschrijven als je eczeem heel erg is.  
Een blote huid is gevoeliger voor prikkels en krijgt sneller jeuk.
- Smeer de medicijnzalf in de avond, want deze zalf helpt goed tegen jeuk.



**Tips voor kleding**

## 5. Tips voor kleding

### Kleren

Kleren van wol kunnen prikken op je huid.

Kleren van een synthetische stof zijn soms te warm, waardoor je zweet. Ook kan deze stof de huid irriteren.

Ontdek zelf wat wel en niet fijn is.

### De volgende tips voor kleding kunnen helpen:

- Draag kleren van katoen, zijde of bamboe.
- Draag wijde kleren die luchtig zitten.
- Knip merkjes uit de kleding, want die kunnen kriebel geven.
- Gebruik waspoeder zonder geur.



Tips bij sporten en zwemmen

## 6. Tips bij sporten en zwemmen

### Sporten

Door sporten kun je zweten en dat kan irriteren.

#### De volgende tips kunnen helpen bij het sporten:

- Douche na het sporten 1 of 2 minuten met lauw water.  
Je hebt dan minder last van irritatie door het zweet.
- Smeer na het douchen weer met de basiszalf.
- Weet je dat je later op de dag gaat sporten?  
Douche dan niet voor het sporten, maar alleen na het sporten.  
Dan douche je niet 2 keer op een dag.

### Zwemmen

Je mag gewoon zwemmen met eczeem, zowel in een zwembad als in de zee.

#### De volgende tips kunnen helpen als je gaat zwemmen:

- Smeer basiszalf voor het zwemmen.  
Dan wordt je huid minder droog door het zwemmen.  
Maar smeer geen Lanette crème, want dat wordt wit in het water.
- Ga je zwemmen met een kind dat is ingesmeerd met zalf?  
Zorg dan dat je het kind nog goed kunt vastpakken.  
En let op dat het kind niet uitglijdt door de zalf.
- Douche meteen na het zwemmen kort met lauw water.  
Gebruik daarbij geen douchegel of zeep.
- Smeer na het douchen altijd direct met de basiszalf.



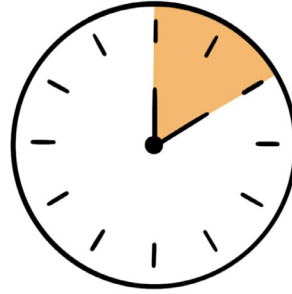
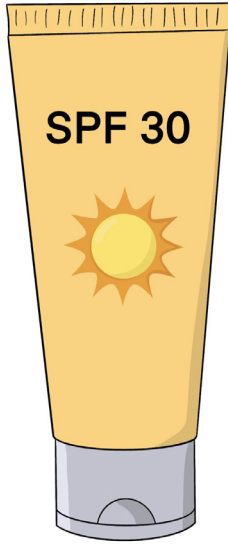
**Tips bij schoonmaken**

## 7. Tips bij schoonmaken

Mensen met eczeem kunnen niet goed tegen schoonmaak-middelen die direct op de huid komen.

### **De volgende tips kunnen helpen bij het schoonmaken:**

- Draag handschoenen van rubber met een binnenkant van katoen.
- Je kunt ook eerst katoenen handschoenen aandoen, die je bij de apotheek koopt.  
Daarover doe je dan handschoenen van rubber.



Smeer iedere  
2 uur opnieuw

**Tips bij zon**



## 8. Tips bij zon

Ook als je eczeem hebt is het belangrijk om je huid te beschermen tegen de zon.

### **De volgende tips kunnen helpen bij zon:**

- Gebruik zonnebrandcrème zonder parfum.
- Gebruik een zonnebrand die de huid vet maakt.
- Smeer de zonnebrandcrème minimaal een half uur voordat je de zon in gaat.
- Smeer iedere 2 uur opnieuw, vooral als je ook zwemt.



deel 03

# Bijlagen

## Schema's met wanneer je medicijnzalf smeert en hoe je afbouwt

Deze schema's zijn voor kinderen én voor volwassenen.

### Smeerschema 1

De lichaamsdelen waar ik smeer zijn:



Mijn medicijnzalven heten:

Schrijf hiernaast op welke dag je begint →		... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
	Week 1						
	Week 2						
	Week 3						
	Week 4						
	Week 5						
	Week 6						

Jeuk/eczem minder    Ja    →    Ga door naar de volgende week  
 Nee    →    Blijf nog smeren in dezelfde week

## Smeerschema 2

De lichaamsdelen waar ik smeer zijn:



Mijn medicijnzalven heten:

Schrijf hiernaast op welke dag je begint →		... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
	Week 1						
	Week 2						
	Week 3						
	Week 4						
	Week 5						
	Week 6						

Jeuk/eczem minder    Ja    →    Ga door naar de volgende week  
 Nee    →    Blijf nog smeren in dezelfde week

## Soorten basiszalf

Er zijn veel soorten basiszalf.  
Hieronder staat een korte lijst met voorbeelden.

### Soorten zalf met alleen vet

- Cetomacrogol zalf FNA
- Lanette zalf FNA
- Witte vaseline
- Vaseline-paraffine

### Soorten zalf met vooral vet, maar ook met een beetje water

- Koelzalf met of zonder rozenolie

### Soorten crème met veel water en een beetje vet.

**Er zijn bij deze crèmes verschillende vet-percentages mogelijk.**

- Cetomacrogol-crème met 50%, 20% of 10% vaseline
- Lanette-crème met 50%, 20% of 10% vaseline
- Vaseline-lanette-crème FNA

FNA betekent dat alle fabrikanten hetzelfde recept gebruiken bij het maken van de zalf of de crème.

Zie ook [www.vmce.nl/basiszalven](http://www.vmce.nl/basiszalven)

## Gouden regels voor basiszalf

### Waarom helpt een basiszalf?

Een basiszalf:

- Beschermt de huid
- Vermindert de jeuk
- Houdt het eczeem langer rustig

### Wanneer smeer je basiszalf?

Mensen met eczeem moeten iedere dag een basiszalf gebruiken. Smeer de basiszalf minstens 1 keer per dag en vaker als de huid droog is. Kies een moment van de dag dat het goed uitkomt om te smeren. Smeer in ieder geval altijd na het douchen of in bad gaan.

### Hoe smeer je de basiszalf?

Smeer in de richting van de haartjes op de huid. Hoe dik je het smeert kun je zelf kiezen. Het mag best een dikke laag zijn.

### Hoe lang smeer je de basiszalf:

**Blijf** smeren met de basiszalf ook als het eczeem weg is. Hierdoor blijft het eczeem langer rustig.

### Is basiszalf veilig?

Ja, basiszalf is veilig. Sommige zalven kunnen wel branden of prikken. Meestal gaat dat vanzelf over, maar soms moet je een andere zalf uitzoeken.

## Soorten medicijnzalf (corticosteroid)

Er zijn 4 klassen medicijnzalf, van licht naar sterk.

Klasse 1 is licht en klasse 4 is sterk.

In elk medicijn zit werkzame stof.

De werkzame stof noemen we de stofnaam.

Daarnaast heeft elk medicijn ook een merknaam.

De merknaam is de naam van de fabrikant.

Een voorbeeld van een stofnaam is bijvoorbeeld fluticason.

En een merknaam van een zalf met deze stof is cutivate zalf.

### Voorbeelden van de verschillende klassen

Klasse 1	
Stofnaam:	Merknaam:
Hydrocortisonacetaat 1%	Hydrocortison

Klasse 2	
Stofnaam:	Merknaam:
Triamcinolonacetonide 0.1%	Triamcinolon
Flumetasonpivalaat 0.02%	Locacorten
Hydrocortisonbutyraat 0.1%	Locoid



**Klasse 3**

Stofnaam:	Merknaam:
Fluticason 0.05% (crème)	Cutivate crème, Cortifil
Fluticason 0.005% (zalf)	Cutivate zalf
Betamethasonvaleraat 0.1%	Betnelan
Betamethasondipropionaat 0,05%	Diprosone
Momethasonfuroaat 0.1%	Elocon
Desoximetason 0.25%	Ibaril crème, Topicorte lotion

**Klasse 4**

Stofnaam:	Merknaam:
Clobetasolpropionaat 0.05%	Dermovate, Clarelux, Clobex, Eczoria
Betamethasondipropionaat 0.05% in propyleenglycol	Diprolene

Zie ook [www.vmce.nl/corticosteroidzalven](http://www.vmce.nl/corticosteroidzalven)

## Gouden regels voor medicijnzalf (corticosteroid)

### Waarom helpt een medicijnzalf?

Medicijnzalf vermindert de ontsteking in de huid doordat het de afweer remt op de plek waar je de zalf smeert.

Hierdoor heeft medicijnzalf de volgende effecten:

- Het vermindert het eczeem
- Het vermindert jeuk

### Wanneer smeer je medicijnzalf?

Gebruik deze zalf zodra je nieuwe eczeemplekken ziet of voelt.

Blijf ook de basiszalf nog gewoon gebruiken.

Wil je nog basiszalf smeren NA de medicijnzalf? Smeer eerst de medicijnzalf en na 30 tot 60 minuten de basiszalf.

(Smeer de zalven niet tegelijk op dezelfde plek want dan verdun je de medicijnzalf en werkt deze minder goed.)

Je kunt ook de medicijnzalf smeren in de avond en de basiszalf in de ochtend.

Wil je graag de basiszalf en de medicijnzalf op hetzelfde moment smeren?

Smeer dan de medicijnzalf op de eczeemplekken en de basiszalf daar omheen.

### Waar smeer je medicijnzalf?

Smeer de medicijnzalf op de plekken met eczeem.

Smeer ook op plekken waar de huid ruw voelt.

Smeer het dus op alle plekken waar je eczeem ziet of voelt.

**Hoe vaak smeert je medicijnzalf?**

Je smeert de medicijnzalf eerst 1 keer per dag.

Bouw de zalf af als de jeuk en de eczeemplekken verbeteren.

Bouw af volgens een schema.

**Kun je de medicijnzalf niet helemaal afbouwen?**

Smeer dan op sommige dagen van de week wel en op sommige dagen niet met medicijnzalf.

Gebruik hiervoor een schema, zodat je ziet op welke dagen je wel of niet smeert.

**Hoeveel medicijnzalf smeert je?**

Smeer volgens de vingertop maat.

Op pagina 36 tot 44 staat uitleg over de vingertopmaat.

Smeer niet te dun, want dan werkt de zalf niet goed.

Met 1 vingertop van een volwassene smeert je een stuk eczeem zo groot als 2 handen van een volwassene.

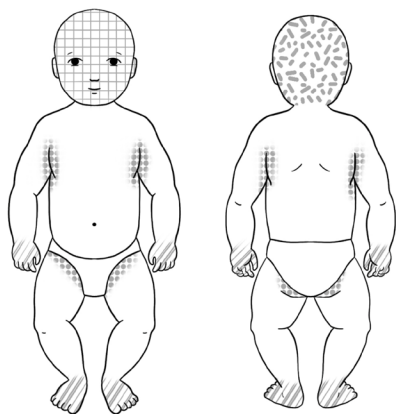
**Is medicijnzalf veilig?**

Ja, onderzoek laat zien dat medicijnzalf veilig is als je het op de juiste manier gebruikt. Je hoeft dan niet bang te zijn voor bijwerkingen.

Dit geldt voor volwassenen én kinderen.

## Welke medicijnzalf smeer ik waar op mijn lichaam?

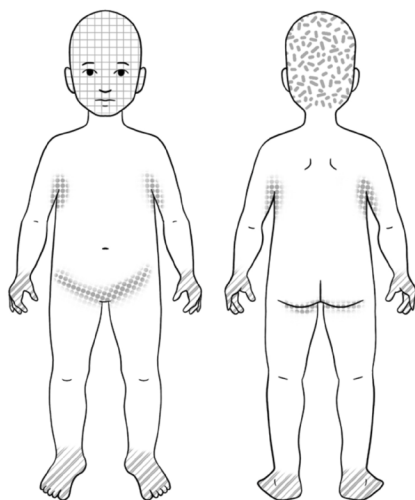
Deze kaart vul je in samen met je behandelaar.



### Medicijnzalf:

-  Gezicht:
-  Behaarde hoofd:
-  Plooien:
-  Handen:
-  Lichaam:

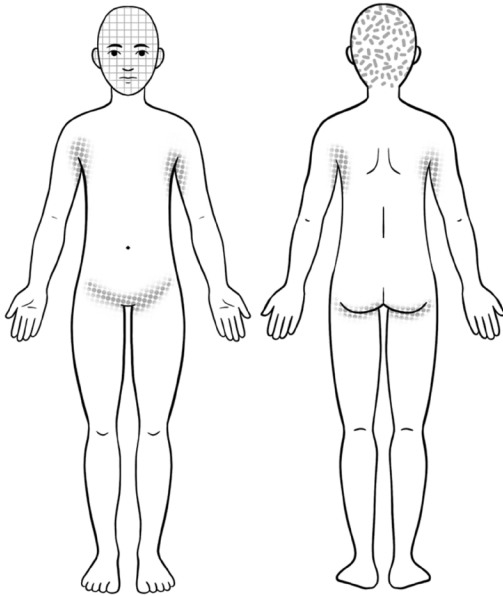
### Baby's en kinderen tot 2 jaar



### Medicijnzalf:

-  Gezicht:
-  Behaarde hoofd:
-  Plooien:
-  Handen:
-  Lichaam:

### Kinderen vanaf 2 jaar



## Medicijnzalf:

-  Gezicht:
-  Behaarde hoofd:
-  Plooien:
-  Handen:
-  Lichaam:

**Volwassenen**

## Woordenlijst met moeilijke woorden uit deze folder

### **Atopie**

Aanleg om overgevoelig te reageren op normale stoffen en prikkels

### **Atopisch eczeem**

#### **Atopische dermatitis**

#### **Constitutioneel eczeem**

Eczeem door erfelijke aanleg

Constitutie betekent aanleg

### **Behandelaar**

Zorgverlener die recepten voor je eczeem mag voorschrijven.

Bijvoorbeeld een arts, verpleegkundig specialist of physician assistant

### **Chronische ziekte**

Een ziekte die een lange tijd duurt en soms niet meer overgaat

### **Contact-eczeem**

Uitslag op de huid die jeukt

De uitslag ontstaat bijvoorbeeld door contact met sieraden, rubber of make-up

### **Dauwworm**

Een andere naam voor eczeem door erfelijke aanleg

(Vooral bij kinderen gebruikt)

### **Afbouwschema**

Schema met wanneer je smeert met medicijnzalf en hoe je afbouwt.

We noemen dit ook wel een smeerschema.

## Websites met meer informatie

### Over eczeem bij volwassenen en kinderen:

- [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)
- [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)
- Website van de Nederlandse Vereniging van Dermatologen: [www.nvdv.nl](http://www.nvdv.nl)
- Link naar FAQ: Folder-Constitutioneel-eczeem-bijlage-93-Vragen-en-antwoorden.pdf ([nvdv.nl](http://nvdv.nl))
- [www.huidhuis.nl](http://www.huidhuis.nl)
- [www.eczeemwijzer.nl](http://www.eczeemwijzer.nl)
- Website van een dermatoloog: [www.onlinedermatologie.nl](http://www.onlinedermatologie.nl)
- [www.eczemacareonline.org.uk](http://www.eczemacareonline.org.uk)
- [www.allergiemonitor.nl](http://www.allergiemonitor.nl)

### Patiëntenorganisatie:

- Vereniging van mensen met eczeem (VMCE): [www.vmce.nl](http://www.vmce.nl)

### Over eczeem bij kinderen:

- [www.kindenziek.nl/16-constitutioneel-eczeem/119-welke-klachten](http://www.kindenziek.nl/16-constitutioneel-eczeem/119-welke-klachten)
- Lespakket over de huid: [www.huidnederland.com/project-huid-in-de-klas](http://www.huidnederland.com/project-huid-in-de-klas)
- [www.onlinedermatologie.nl/eczeem-2/eczeem-kinderen/smeerm-boekjes](http://www.onlinedermatologie.nl/eczeem-2/eczeem-kinderen/smeerm-boekjes)

## Hulpmiddelen



Scan de QR-code  
hiernaast.  
Dan download je de  
zalfsmeerwijzer-app.



Apple app store



Google Play

---



Scan de QR-code  
hiernaast.  
Dan download je de  
zalfje-game.



Apple app store



Google Play

---



Scan de qr-code voor  
[www.eczeemwijzer.nl](http://www.eczeemwijzer.nl)





## Colofon

**Illustraties:** Loes Vos

**Vormgeving:** ijzersterk.nu, Rotterdam

**Begrijpelijkheid:** Natascha Huijser van Reenen, Sanne Niemer  
en Gudule Boland (Pharos)

*Tweede druk, 2024*

Deze informatie is tot stand gekomen dankzij een samenwerking vanuit het Nationaal Constitutioneel Eczeem Project (NCEP) waarbij de volgende partijen betrokken waren: VMCE, NVDV, KNMP, Thuisarts, V&VN, NAPA, NVH, AJN en NVK.



Nationaal  
Constitutioneel  
Eczem Project



**NVDV**  
Nederlandse Vereniging voor  
Dermatologie en Venereologie



**VMCE**  
leven met eczeem



**PHAROS**  
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN