



Eczeem bij kinderen



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

In deze folder geven wij u uitleg over eczeem, oorzaken van eczeem, de huid, zalven en de behandeling.

In de verschillende hoofdstukken van deze brochure komen de volgende onderwerpen aan bod.

- Wat is eczeem?
- Wat is een droge huid?
- Hoe ontstaat constitutioneel eczeem?
- Behandeling.
- Bad en douche.
- Adviezen bij zwemmen.
- Zon.
- Zalfadviezen.
- Maatregelen om eczeem te beperken.
- Zalf aftekenlijst.
- Relevante sites voor meer informatie.
- Vragen en afspraken.

Wat is eczeem?

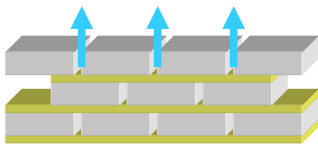
Constitutioneel eczeem is **een niet-besmettelijke, chronische huidaandoening, die gepaard gaat met roodheid, zwellingen, vochtblaasjes, vochtafscheiding ('natten') en kloofjes.**

Het belangrijkste kenmerk is echter **de jeuk**, die vaak heel hevig kan zijn. Zo hevig, dat men er 'gek' van wordt. De huid van mensen met constitutioneel eczeem **is slecht in staat vocht vast te houden en men heeft dan ook vaak een (extreem) droge huid.**

Wat is een droge huid?

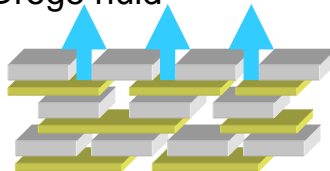
Dit kan het beste worden uitgelegd als we de bovenste laag van de huid vergelijken met een bakstenen muur. De bakstenen zijn de hoorncellen en het cement de huidvetten. Bij een droge huid zijn de bakstenen gekrompen waardoor er teveel ruimte is voor het cement. Tevens is de aanvoer van nieuw cement om de gaten te dichten verstoord. Dit proces versterkt zichzelf, want door de grotere ruimtes die zijn ontstaan neemt het vochtverlies toe. Irriterende stoffen (allergenen) kunnen makkelijker in de huid doordringen en een ergere huidaandoening veroorzaken. Het is dus van groot belang dat de droge huid wordt behandeld.

Normale huid



- Voldoende huidvetten tussen hoorncellen
- normale verdamping uit de huid
- goede barrièrefunctie

Droge huid



- tekort aan huidvetten tussen de hoorncellen
- overmatig verdamping van vocht uit de huid
- uitdroging van de huid
- barrièrefunctie van de huid verstoord

Hoe ontstaat constitutioneel eczeem?

De precieze oorzaak van constitutioneel eczeem is onbekend. Verondersteld wordt dat het eczeem ontstaat en in stand wordt gehouden door een samenspel van diverse factoren. Enerzijds is er de erfelijke aanleg, anderzijds is er de invloed van allergische en niet-allergische factoren uit de omgeving. Bij mensen met constitutioneel eczeem is meestal sprake van een stoornis in de barrièrefunctie van de huid. Door de gestoorde barrièrefunctie houdt de huid onvoldoende vocht vast, waardoor een droge huid ontstaat. De droge huid is kenmerkend voor constitutioneel eczeem en wordt beschouwd als een belangrijke oorzakelijke factor.

De huid van mensen met constitutioneel eczeem is droog en raakt daardoor gemakkelijk geïrriteerd door niet-allergische factoren. Door frequent wassen met zeep en andere ontvettende middelen, wordt de huid nog droger en neemt de jeuk toe. Hetzelfde geldt voor langdurig douchen met heet water. In de winter droogt de huid meer uit dan in de zomer dooreen lagere luchtvochtigheid. Vaak met als gevolg een verergering van het eczeem. Bij broeierige warmte en tijdens lichamelijke inspanning kan daarentegen ook toename van jeuk optreden als gevolg van zweten.

Het dragen van kleding, gemaakt van wol of ruwe vezels, kan de huid prikkelen en daardoor jeuk veroorzaken. Het dragen van synthetische kleding kan eveneens jeuk opwekken door een slechte afvoer van de lichaamswarmte. De algemene conditie van iemand met constitutioneel eczeem speelt ook een belangrijke rol. Door lichamelijke invloeden (ziekten, vermoeidheid) of door psychische invloeden (emoties, stress) kan het eczeem verergeren.

De behandeling

De behandeling van eczeem bestaat uit diverse onderdelen.

Op de eerste plaats richten we ons op de behandeling van de droge huid. Hiertoe hebben we de beschikking over neutrale zalven en crèmes en lotions. Maar vooral ook leefregels die het uitdrogen van de huid tegengaan en de schade door het krabben beperken.

Neutrale zalven, ook wel basis- of bijsmeerzalven genoemd, bevatten geen medicijnen en zijn ongeparfumeerd. Wij vinden het erg belangrijk dat u een zalf en crème in huis heeft die u en uw kind prettig vinden. Heeft uw kind een hekel aan de zalf, dan gaat het zich verzetten tegen het inzalven. Er zijn veel soorten zalf en soms is het even zoeken naar de juiste samenstelling die zowel uw kind als u bevalt. Zalf die in de winter prettig aanvoelt, hoeft dat in de zomer niet te doen en omgekeerd.

Bij een opvlamming van eczeem gebruiken we zalven of crèmes waaraan een medicijn is toegevoegd dat de ontstekingsreactie kan tegengaan: de hormoonzalf.

Mocht er sprake zijn van een infectie bij het eczeem, dan gebruiken we zalven of crèmes met een antibioticum of het kind krijgt een antibioticum-kuur.

Het is heel belangrijk dat een kind al jong leert dat de huidverzorging een vast onderdeel van zijn dagelijkse hygiëne vormt. Zelfs in de rustige fase van het eczeem is het belangrijk om minimaal eenmaal per dag aandacht te besteden aan de huid door met zalf of crème te smeren. Jonge kinderen vinden het vaak leuk om te helpen (zelf doen). Zo leren ze spelenderwijs hun huid te verzorgen.

Zalven, crèmes en lotion

Zalf, crème en lotion zijn namen die aangeven hoeveel water en vet er in een smeersel zit:

- Een zalf is een samenstelling van veel vet en weinig tot geen water.
- Een crème is een samenstelling van vet en water.
- Een vetcrème is een samenstelling van zalf en crème.
- Een lotion is een samenstelling van weinig vet en veel water.

De Latijnse benaming voor zalf is unguentum (ung.). Dit staat vaak op het etiket van de tube, bijvoorbeeld: ung. cetomacrogolis.

Hormoonzalf

Hormoonzalf heeft twee goede effecten op het eczeem. In de eerste plaats wordt de ontsteking in de huid onderdrukt, zodat de roodheid afneemt. In de tweede plaats werkt het ook jeukstillend.

Als u de zalf volgens de voorschriften van de arts toepast is de kans op het ontstaan van bijwerkingen zeer klein.

Bijwerkingen van de hormoonzalven

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat bij goed gebruik van hormoonzalven, volgens instructie van de arts, er geen of hooguit tijdelijke bijwerkingen zijn. Deze tijdelijke bijwerkingen zijn pigmentverkleuringen, verdunning van de huid en het sneller groeien van haartjes. Blijvende bijwerkingen worden niet gezien. Bedenk dat de huid bij onvoldoende behandeling beschadigd raakt door het eczeem en het krabben.

Let op:

De hormoonzalf is geen vervanger van de vette zalf. Bij gebruik van de hormoonzalf, moet men minstens 3 tot 4 keer daags de vette zalf gebruiken. Het wordt aanbevolen 2 uur te wachten met het aanbrengen van neutrale zalf, na gebruik van hormoon- of antibioticazalf.

Vingertop als maateenheid voor het zalven



Om te weten hoeveel hormoonzalf nodig is per lichaamsdeel, is het onderstaande schema gemaakt.

Dit schema gaat uit van de vingertop als maateenheid.

Schema van het aantal vingertop-eenheden (VTE) medicinale zalf per lichaamsdeel gerelateerd aan de leeftijd van de patiënt.

Leeftijd	Hoofd/hals	Arm/hand	Been/voet	Romp/Voorkant	Romp/Achterkant	Hele lichaam	Per week
3-12 mnd	1	1	1.5	1	1.5	8.5	30 gr
1-2 jaar	1.5	1.5	2	2	3	13.5	50 gr
3-5 jaar	1.5	2	3	3	3.5	18	65 gr
6-10 jaar	2	2.5	4.5	3.5	5	24.5	85 gr
11-16 jaar	2.5	3	6	5	6	31.5	120 gr
> 16 jaar	2.5	4	8	7	7	40.5	140 gr

Afbouwen bij gebruik van hormoonzalf

Na enkele dagen tot een week ziet u meestal duidelijk verbetering. Stop nooit ineens met het smeren van hormoonzalf. Bedenk dat u tegen de buitenkant van de huid aankijkt. De huid bestaat uit een aantal lagen en u wilt ook de onderste huidlaag bereiken. Het eczeem zal weer snel terugkomen, als u stopt zodra u niets meer ziet!

Let op:

Voordat u de behandeling gaat afbouwen, moet de huid echt voldoende verbeterd zijn.

Start met 1x of 2 x daags hormoonzalf gedurende 1 week en daarna afbouwen. (dit is afhankelijk van wat de arts afgesproken heeft).

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6	week 7
zaterdag	x x	x	-	-	-	-	-
zondag	x x	x	-	-	-	-	-
maandag	x x	x	x	-	-	-	-
dinsdag	x x	x	x	x	-	-	-
woensdag	x x	x	x	x	x	-	-
donderdag	x x	x	x	x	x	x	x
vrijdag	x x	x	x	x	x	x	x

X= smeren met hormoonzalf/medicinale zalf

- = geen hormoonzalf/medicinale zalf smeren, wel neutrale zalf (zalf zonder medicijn)

Schema om de dag

Volg dit schema bij het afbouwen en onderhouden van medicinale zalven als u kiest voor om de dag afbouwen.

Start met 1x of 2 keer per dag gedurende 1 week en dan afbouwen, (dit is afhankelijk van wat de arts afgesproken heeft).

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6	week 7
zaterdag	x x	x	x	x	-	-	-
zondag	x x	x	-	-	x	x	x
maandag	x x	x	x	x	-	-	-
dinsdag	x x	x	-	-	x	x	-
woensdag	x x	x	x	x	-	-	-
donderdag	x x	x	-	-	x	x	x
vrijdag	x x	x	x	x	-	-	-

X= smeren met hormoonzalf/medicinale zalf

- = geen hormoonzalf/medicinale zalf smeren, **wel neutrale zalf (zalf zonder medicijn)**

Als in de toekomst toch weer eczeem: op tijd beginnen met extra vet smeren en als dat niet help, starten met hormoonzalf in week 2-3, niet te lang wachten met meer zalven. Hoe eerder u iets doet, des te sneller het opknapt.

Als afbouwen niet lukt: Bij een opvlamming of een verslechtering van het eczeem bouwt u niet verder af, maar gaat u weer naar het begin van het schema (week 1 of week 2).

U mag week 4,5,6,7 gedurende meerdere maanden gebruiken, dit geeft geen problemen.

Volg onderstaand schema als het afbouwen niet lukt omdat het eczeem weer opvlamt. Neem eventueel contact op met de eczeemverpleegkundige.

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6	week 7
zaterdag	x x	x	-	-	x	-	-
zondag	x x	x	-	-	x	-	-
maandag	x x	x	x	-	x	x	-
dinsdag	x x	x	x	-	x	x	x
woensdag	x x	x	x	x	x	x	x
donderdag	x x	x	x	x	x	x	x
vrijdag	x x	x	x	x	x	x	x

Eczeem
vlamt op

Schema om de dag:

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6	week 7
zaterdag	x x	x	x	x	x	x	x
zondag	x x	x	-	-	x	-	-
maandag	x x	x	x	x	x	x	x
dinsdag	x x	x	-	-	x	-	-
woensdag	x x	x	x	x	x	x	x
donderdag	x x	x	-	-	x	-	-
vrijdag	x x	x	x	x	x	x	x

Eczeem vlamt op

Wat gebruik ik in bad?

Laat uw kind niet te vaak in bad of onder de douche gaan (max 1-2x/week), omdat water de huid kan uitdrogen. Gebruik óf alleen water (lauwwarm en niet te heet!) óf wat olie. Voeg de olie pas later toe aan het bad. De huid kan dan eerst reinigen en de olie legt er vervolgens een vettend laagje op. Ook kunt u uw kind eerst insmeren met de vette zalf, dan in bad doen of onder de douche. Het water kan dan niet inwerken op de huid. Hierna opnieuw insmeren. Liever douche dan bad.

Adviezen bij zwemmen

Wanneer de huid goed verzorgd wordt, is zwemmen geen probleem. De huid moet voor het zwemmen goed ingevet worden met een vette zalf. Hierdoor wordt een laagje op de huid gelegd en is deze beter beschermd tegen uitdroging.

Let op! Zalf en crèmes die lanette bevatten worden afgeraden. Deze slaan namelijk wit uit na aanraking met water. Geef ook altijd aan dat uw kind ingesmeerd is. De huid is dan extra glad en glijdt gemakkelijker weg, wanneer uw kind vastgepakt wordt.

Wat voor zonnebrandcrème kan ik gebruiken?

Veel kinderen reageren fel op zon. Gezien het feit dat de huid al extra gevoelig is, is het van groot belang toch te smeren. De eczeemverpleegkundige heeft probeertubes van enkele merken, die geschikt zijn voor de gevoelige huid.

Zalfadviezen

- Was uw handen voor het zalven en zorg voor warme handen.
- Smeer de huid minimaal één keer per dag in met neutrale zalf. Meerdere keren per dag smeren is nodig als de huid erg droog is of als er veel jeuk is.
- Plaats de zalf eventueel in de koelkast; gekoelde zalf werkt jeukstillend.
- Het wordt aanbevolen 2 uur te wachten met het aanbrengen van neutrale zalf na gebruik van hormoon- of antibioticazalf.
- Let op de houdbaarheidsdatum op de pot of tube.
- Zorg voor een aangename temperatuur in de ruimte waar gezalfd wordt.
- Bij gebruik van een pot: schep de zalf met een lepel uit de pot om niet met de handen in de pot te zitten. Dit geldt zeker voor open eczeem. De voorkeur gaat uit naar het gebruik van een tube.
- Wrijf de zalf goed uit en masseer de zalf in, **smeer met de haarrichting mee!**
- Maak van het zalven zoveel mogelijk een plezierige gebeurtenis.
- Betrek uw kind zoveel mogelijk bij het zalven door het zichzelf met de neutrale zalf te laten zalven.

In het algemeen geldt: zo vet en zo puur mogelijk is meestal het beste.

Voor alles geldt: probeer iets nieuws altijd op de binnenzijde pols/elleboog . Gebruik het nieuwe product gedurende 14 dagen 2x daags. Zo richt u nooit teveel schade aan en kunt u vergelijken met de rest van de huid.

Maatregelen om eczeem te voorkomen of te beperken

Om eczeem te voorkomen of te beperken, kunnen de volgende maatregelen worden genomen:

- gebruik alleen katoenen kleding (mijdt in ieder geval wol);
- gebruik bij jeuk de zogenaamde krabpakjes (informatie bij arts en/of specialistisch verpleegkundige);
- houd de nagels van het kind kort;
- gebruik eventueel katoenen handschoentjes (bijv. sokjes);
- houd de omgeving van het kind koel, zeker de slaapkamer;
- onderhoud de huid, voorkom uitdroging door het gebruik van de vette zalf/crème;
- bij het gebruik van hormoonzalf moet u ook de vette zalf doorgebruiken;
- gebruik alleen hypoallergene verzorgingsproducten;
- water en bad minimaal gebruiken;
- beperk kans op huisstofmijt: gladde vloeren, weinig stof;
- niet roken, mijdt ook rokerige ruimtes;

- gebruik géén wasverzachter;
- voeg aan het laatste spoelwater een half kopje azijn toe om restanten wasmiddel weg te spoelen.
- Er is een app waarin veel adviezen staan: **zalfsmeerwijzer**.

Zalf-aftekenlijst

- Geef per dag aan of hormoonzalf gesmeerd wordt. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld de eerste letter van de hormoonzalf.
- Bij bijzonderheden kunt u aangeven of en eventueel hoe vaak bijsmeerzalf gebruikt is, of in bad geweest is en/of er druppeltjes of tabletten tegen de jeuk gebruikt zijn.

Datum	Hoofd	Romp	Rug	Been/voet	Arm/hand	Bijzonderheden
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

Meer info vindt u op

- www.vmce.nl
- www.kindereczeem.nl
- www.dermatologie.nl
- www.huidartsinfo.nl
- www.huidhuis.nl
- De zalfsmeerwijzerapp.

Telefonische bereikbaarheid

Afspraken kunt u maken via het Klant Contact Centrum, telefoonnummer 088 - 066 1000.

Vragen

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, stelt u die dan gerust aan uw behandelend arts of de specialistisch verpleegkundige kinderen.

Bij **niet dringende** zaken kunt u ook contact opnemen via de mail: kinderlongverpleegkundigen@ozg.nl.

Informatie voor deze folder ook verkregen via:

Informatie site UMCU.

Informatie site VMCE.

Nederlandse vereniging voor dermatologie en venereologie.

Opmerkingen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (08-19) KIN 329