



Eczeem

Eczeem is een bij kinderen veel voorkomende ontsteking van de huid. Ongeveer 20% van de kinderen in Nederland heeft er tijdens de kinderleeftijd kortere of langere tijd last van. De meest opvallende verschijnselen zijn roodheid en schilfering van de huid en vooral: jeuk!

De aandoening is 'aangeboren': dat wil zeggen dat de aanleg voor eczeem al bij de geboorte aanwezig is. De ernst waarmee eczeem bij een kind optreedt is echter niet alleen afhankelijk van aanleg: ook andere factoren zoals voeding, huisstof en huidverzorging kunnen een rol spelen bij eczeemklachten.

Wat zijn de verschijnselen?

De verschijnselen van atopisch eczeem bij kinderen zijn afhankelijk van de leeftijd. Bij babies zie je vooral roodheid en schilfering op de wangen, achter de oren en op het behaarde hoofd en vaak verspreid over het hele lichaam. In een iets latere fase gaat ook de huid in de knieholten, de elleboogsplooiën, de huid bij de aanhechting van de oorlel en de nek meedoen. Atopisch eczeem bij heel jonge kinderen wordt ook wel dauwworm genoemd.

Op de peuterleeftijd staat vooral het eczeem in de knieholten en elleboogsplooiën op de voorgrond en doet het gezicht en behaarde hoofd minder vaak mee. Naast jeuk en roodheid treden vaak andere verschijnselen op: krabben op de jeukende plekken kan wondjes veroorzaken die geïnfecteerd kunnen raken met bacteriën. Hierdoor kunnen puistjes en nattende plekken ontstaan waar wondvocht uitkomt. De huid is ook extra gevoelig voor schimmelinfecties en virusinfecties. De bekende waterwratjes (mollusca contagiosa), die door een virus worden veroorzaakt, komen vaker, uitgebreider en langduriger voor bij kinderen met eczeem dan bij andere kinderen. Kinderen met eczeem hebben vaak een droge huid, kloofjes bij de oorlellen, rode wangen en juist een blekere huid rond de mond en neus.

Atopisch eczeem zit eigenlijk nooit in het luiergebied. Roodheid en schilfering op de billen en in de liezen ('luiereczeem') wordt meestal veroorzaakt door irritatie van de huid door urine en wrijving met de luier of door een schimmelinfectie en kan ook voorkomen bij kinderen zonder aanleg voor constitutioneel eczeem.

Hoe ontstaat atopisch eczeem?

Hoe atopisch eczeem precies ontstaat is nog niet helemaal duidelijk. Zeker is dat verschillende factoren een rol spelen. Aanleg voor eczeem is er altijd. Eczeem komt veel vaker voor bij kinderen van ouders die bekend zijn met eczeem. Vooral als beide ouders atopisch eczeem hebben is de kans dat hun kinderen ook eczeem krijgen erg groot, namelijk ongeveer 80%. Wanneer andere 'atopische ziekten' zoals astma in de familie voorkomen is de kans op eczeem bij het kind ook verhoogd. Naast de erfelijke aanleg spelen andere factoren een rol die de ernst van het eczeem bepalen:

- weerstandsdaling: door ziekte, vermoeidheid of stress kan eczeem verergeren.



- inhalatieallergenen: langdurige blootstelling aan huisstofmijten, katten, honden, stuifmeel van grassen en bomen kunnen bij veel kinderen de klachten van eczeem verergeren. Voedingsallergenen: bij sommige kinderen kan het tot verergering van het eczeem leiden. Bekend zijn koemelk, kippeiwit, pinda, vis en noten. Slechts bij een zeer klein deel van kinderen met eczeem speelt voeding ook inderdaad een rol. Meestal zijn er dan ook andere klachten die wijzen op een voedingsmiddelen allergie zoals roodheid rond de mond na het eten van het bepaalde voedingsmiddel, een dik gevoel in de mond, zwelling van lippen en huid, galbulten, darmkrampen, veel spugen en diarree. Vaak weigert een jong kind met een voedingsmiddelallergie 'instinctief' het voedingsmiddel waarvoor het allergisch is. Vermoedt u een voedingsmiddelallergie bij uw kind overleg dan altijd eerst met uw huisarts of specialist en ga niet experimenteren met dieëten of het niet eten van bepaalde voedingsmiddelen.
- droge huid: een droge huid is veel gevoeliger voor het ontwikkelen van eczeem. Vooral in de winter kan de huid uitdrogen (droge lucht in huis door centrale verwarming).

Hoe wordt atopisch eczeem behandeld?

Atopisch eczeem is een aandoening die door erfelijke aanleg wordt veroorzaakt en kan daarom niet door behandeling genezen. Gelukkig groeien de meeste kinderen over het eczeem heen: de meerderheid van kinderen die op jonge leeftijd eczeemklachten hebben is er rond het begin van de puberteit van af. Hoewel eczeem niet genezen kan worden, zijn er wel behandelingen om de huidklachten te laten verminderen.

Vooruitzichten

Zoals gezegd verdwijnt bij de meeste kinderen het eczeem vóór de puberteit. Bij 60% van de kinderen is het eczeem zelfs al op de leeftijd van 5 jaar verdwenen. Wel hebben kinderen met eczeem een grote kans om astmatische klachten te ontwikkelen: ongeveer 40% van de kinderen met eczeem lijdt later aan astma.

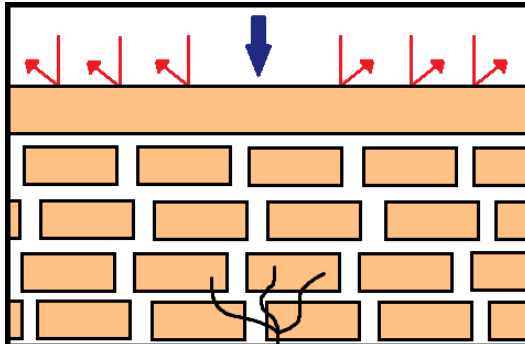
Bij sommige kinderen blijft het eczeem gedurende de gehele kinderleeftijd en verdwijnt het zelfs niet op de jong-volwassen leeftijd. Voorzover nu bekend heeft de soort en de intensiteit van de behandeling van eczeem geen invloed op het uiteindelijke beloop en het uitdoven van het eczeem.

Eczeem en school

Ernstig eczeem heeft, zoals elke chronische (huid)aandoening, een grote invloed op het leven van een kind én dat van zijn ouders. Het regelmatig optredend gebrek aan nachtrust van eczeempatiëntjes kan leiden tot verminderde aandacht en leerprestaties op school. Bovendien schamen kinderen zich vaak voor de eczeemplekken en niet zelden worden zij er op school mee gepest. Bij klasgenootjes en soms ook volwassenen wordt ook nog vaak, ten onrechte, gedacht dat eczeem besmettelijk is. Uitleg door de meester of juf is belangrijk, en oudere kinderen kunnen bijvoorbeeld zelf een spreekbeurt houden over eczeem. Dit laatste is niet alleen nuttig voor de klasgenoten, maar geeft het kind dat de spreekbeurt houdt ook meer inzicht in zijn eigen huidaandoening.

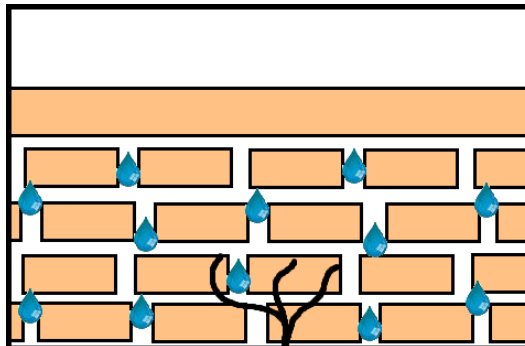


Schematische weergave normale en eczeem huid.

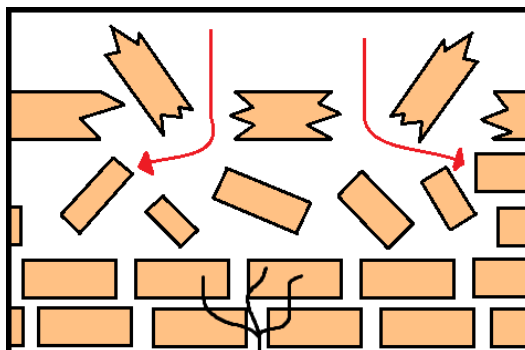


Dit is een normale huid.

Deze heeft een goede bescherming. Irriterende factoren van buitenaf zoals: water, zeep, weersinvloeden, "stoffen", en bacteriën kunnen slecht doordringen.

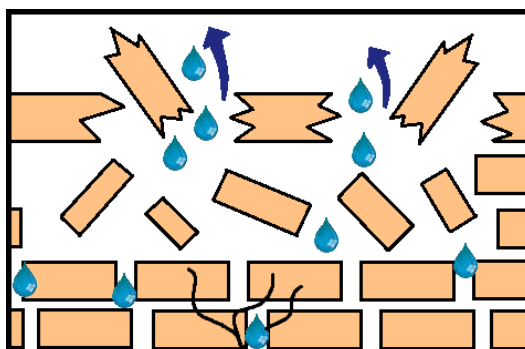


De normale huid houdt het vocht goed vast en blijft zacht en soepel.



Dit is een atopische eczeem huid.

- Deze laat de irriterende factoren makkelijk door.



- De atopische eczeem huid houdt het vocht en vet niet goed vast waardoor de huid makkelijk uitdroogt.
- Daarom is het zeer belangrijk om de huid **2 maal daags vet te houden**.
- Daarmee bescherm je de huid tegen irriterende factoren en uitdroging!

Dit is de basis behandeling!



Zalven

Zalf, crème en lotion zijn benamingen die aangeven hoeveel water en vet er in een smeersel zit. Een zalf is een vet smeersel, hierin zit weinig water, een crème is een samenstelling van vet en water en een lotion bevat veel water. De Latijnse benaming voor zalf is unguentum, dit staat vaak op het etiket van de tube (bijvoorbeeld ungu. leniens). Voor het gemak spreken we in het vervolg van zalf als we het over een smeersel (dus zalf, crème of lotion) hebben. De term crème of lotion gebruiken we alleen als het specifiek om eigenschappen van een crème of lotion gaat.

Verschil zalf, crème en lotion:

- Een zalf is een vet smeersel, hierin zit weinig water
- Een crème is een samenstelling van vet en water
- Een lotion bevat veel water

Neutrale zalven

Mensen met eczeem hebben een aangeboren andere vetsamenstelling van de huid, waardoor de huid van nature droger is. Een goede verzorging van de huid is de eerste stap om het eczeem zo rustig mogelijk te houden. Neutrale zalven vormen de basis van de behandeling. Deze zalven zorgen er namelijk voor dat de huid vet blijft en niet uitdroogt. Een droge huid geeft meer jeuk en is gevoeliger voor prikkels van buitenaf. Neutrale zalven zijn er in zeer veel soorten. De overeenkomst tussen al deze zalven is dat ze geen medicijnen bevatten, het verschil zit in de samenstelling, de verhouding van water en vet. Een zalf is vetter dan een crème of lotion en heeft daarom in principe de voorkeur om te gebruiken bij eczeem.

De neutrale zalven gebruik je zowel in de actieve fase maar ook in de rustige fase van het eczeem. In een actieve fase gebruik je het naast de zalf met geneesmiddel om bij te zalven. In een rustige fase is de zalf nodig om de huid soepel en de beschermlaag in tact te houden. Neutrale zalven worden ook wel basiszalf of bijsmeerzalf genoemd. Deze zalven zijn op dokters recept verkrijgbaar. Deze zalven zijn ongeparfumeerd en neutraal. Voorbeelden zijn: cetomacrogolzalf, lanettezalf, koelzalf, paraffinevaseline, vaseline-lanettecrème en cetomacrogolcrème. Er zijn veel verschillende soorten zalven. In overleg met de verpleegkundige kunt u tijdens het spreekuur ook zalven uitproberen.

Zalven waarin medicijnen zitten = behandelzalven

Wanneer gesproken wordt over zalven met een medicijn, gaat het meestal over zalven met hormonen (corticosteroïden). Een behandeling met teerzalf schrijft de arts tegenwoordig minder voor. In enkele gevallen wordt de zalf gecombineerd met een antibacterieel- of antischimmelmiddel. Nieuw is een behandeling met tacrolimuszalf (Protopic ©) deze zalf schrijven wij op de kinderopoli nog niet voor omdat de evt. bijwerkingen op langer termijn bij kinderen nog niet bekend zijn. De Dermatologen in het Gelre ziekenhuizen schrijven het wel voor.



Hormoonzalven

Hormoonzalven onderdrukken de ontstekingsprocessen in de huid en daardoor de verschijnselen van het eczeem. Ze gaan roodheid en jeuk tegen. Hormoonzalven hebben bij velen een slechte naam en roepen negatieve reacties op. Veel mensen zijn bang om hormoonzalven te gebruiken omdat ze bang zijn voor bijwerkingen. Toen de hormoonzalven net op de markt kwamen (rond 1950) werden deze vaak ondeskundig gebruikt. Inmiddels is gebleken dat bij deskundig gebruik een hormoonzalf een goed resultaat geeft met geen of geringe bijwerkingen. Ook door de kwaliteitsverbetering van hormoonzalven lijken er minder bijwerkingen op te treden. Het goede resultaat wil niet zeggen dat het eczeem geneest (de oorzaak zoals de erfelijke factor kan immers niet worden weggenomen), maar dat klachten verminderen.

Verschillende sterkten van hormoonzalven

Er zijn verschillende sterkten (4 klassen) hormoonzalven. Hoe hoger de klasse, hoe sterker de werkzame bestanddelen. Soms kiest een arts ervoor om met een lage klasse te starten en om bij onvoldoende resultaat een sterkere hormoonzalf voor te schrijven. Soms start een arts gelijk met een sterke hormoonzalf zodat de ontsteking in de huid snel en krachtig wordt onderdrukt. Op de lange termijn leidt dit in het algemeen tot minder gebruik van hormoonzalven.

Uw kind krijgt het medicijn meestal in een zalf, soms in een crème of lotion. Dit is afhankelijk van de aard en plaats van het eczeem. In deze brochure spreken we verder van hormoonzalven. Wanneer u de zalf waarin de medicijnen zitten niet prettig vindt, geef dit dan door aan de arts. Hij kan dan met u bekijken welke zalf geschikter is. Corticosteroïden in een zalf werken effectiever dan in een crème, behalve bij een nattend eczeem.

Toepassing van hormoonzalven

In de beginfase van het eczeem (wanneer er een rode jeukende huid ontstaat) is het advies meestal twee keer daags te smeren. Vaker dan twee keer per dag smeren is niet effectief. Vaak wordt voor plaatsen waar de huid een andere samenstelling heeft, een minder sterke hormoonzalf voorgeschreven of een lagere frequentie gebruikt. Deze plaatsen zijn het gelaat, rondom de ogen en in huidplooiën. Bij gebruik van hormoonzalven is het belangrijk om nooit ineens te stoppen met smeren, maar bij voldoende verbetering geleidelijk af te bouwen (zie ook het smeerschema). Probeer te zoeken naar de laagste frequentie van smeren om het eczeem, dat immers een chronische huidaandoening is, onder controle te houden. Houd globaal bij hoeveel zalf u smeert en hoe vaak.

Afbouwen van hormoonzalven

In het algemeen kan gezegd worden dat je na een week meestal duidelijk verbetering ziet. Voordat je de zalf gaat afbouwen moet de huidaandoening echt sterk verbeterd zijn. Bespreek het afbouwen van de zalf met de arts of verpleegkundige. Er zijn verschillende mogelijkheden, zie hiervoor het smeerschema. Bouw niet af als er geen verbetering is of als u merkt dat het eczeem weer terug komt (of er doorheen komt).



Bijwerkingen van de hormoonzalven

Wanneer de corticosteroïden goed worden gebruikt treden er vrijwel geen bijwerkingen op. Wees er dus niet bang voor!

Goed gebruiken is:

- Leer goed te kijken naar de huid om te beoordelen welke zalf in welke situatie het beste is;
- Juiste klasse en juiste frequentie op het juiste moment (dus geen klasse 3 bij licht eczeem en geen klasse 1 bij ernstig eczeem);
- Alleen de eczeemplekken insmeren (behalve als er bijvoorbeeld veel plekjes op een lichaamsdeel zitten dan een gebied smeren);
- Hormoonzalf ongeveer dertig minuten laten inwerken voordat er een vette basiszalf overheen gesmeerd mag worden;
- Bij voldoende verbetering geleidelijk afbouwen, nooit gelijk stoppen (zie smeerschema);
- Naar de laagste frequentie van smeren zoeken om het eczeem, dat immers een chronische huidaandoening is, onder controle te houden;
- Globaal bijhouden hoeveel zalf u smeert en hoe vaak (bijvoorbeeld hoe lang het duurt voordat een tube op is. Schrijf dan ook op hoeveel zalf een tube bevat);

Bijwerkingen van hormoonzalf kunnen zijn:

- het dunner worden van de huid (atrofie);
- rode vaatverwijdingen (couperose);
- haartjes kunnen harder gaan groeien;
- de huid kan witter worden (in sommige gevallen juist donkerder); dit is echter meestal een gevolg van het eczeem zelf;
- groeivertraging bij langdurig inadequaat gebruik.

De meeste bijwerkingen zijn tijdelijk. Bedenk dat wanneer de huid onvoldoende behandeld wordt, de huid (ook) beschadigd raakt door het eczeem en het krabben.

Medicijnen in de vorm van tabletten of druppels

Als de behandeling met zalven, onvoldoende is of wanneer er andere goede redenen zijn, kan de arts medicijnen in de vorm van tabletten voorschrijven.

Antihistaminica

Bij ernstige jeukklachten schrijft de arts, naast alle zalven, ook antihistaminica voor in druppels/siroop of als tablet. Deze antihistaminica kunnen de jeuk verminderen. Als bijwerking kunnen kinderen zich wat suffer voelen waardoor ze rustiger worden, minder jeuk voelen en gemakkelijker in slaap vallen. Heel soms worden kinderen juist actiever door antihistaminica.

Antibiotica

Bij veel kinderen met eczeem spelen bacteriën op de huid een grote rol. Zij kunnen het eczeem negatief beïnvloeden en verergeren. Als het eczeem geïnfecteerd raakt wat te zien is aan korstvorming, kan de arts uw kind een antibioticum kuur voorschrijven.



Belangrijk hierbij is dat uw kind de kuur afmaakt, ook als de klachten bijna zijn verdwenen. Gebeurt dit niet dan kan de infectie weer snel de kop opsteken. Naast tabletten kan antibioticum ook aan een zalf zijn toegevoegd, dit is vaak Fucidinzalf of creme en dit moet u ook zien als een kuurbehandeling 7-14 dagen smeren en dan stoppen (alleen starten op advies van een arts). Een andere mogelijkheid is de huid twee keer per week met Betadinescrub[®] of Hibiscrub[®] te wassen. Doe dit niet dagelijks, want dan droogt de huid te veel uit.

Overige medicijnen

Bij zeer ernstig of hardnekkig eczeem kan de arts uw kind sterkere medicijnen in tabletvorm of drank voorschrijven (hormonen) meestal prednisolon tabl of drank. Deze tabletten werken sterker dan smeren. slikken heeft echter meer bijwerkingen dan smeren. Uw kind krijgt dan ook alleen tabletten als het eczeem zeer ernstig is en smeren niet voldoende helpt. De arts bespreekt dit met u.

Algemene zalfadviezen

Zalfkeuze

- Gebruik een crème bij een nattend eczeem en een zalf bij een droog schilferend eczeem.
- Hoe droger de huid hoe vetter de zalf die je gebruikt.
- Vette zalf kan met name 's zomers jeuk veroorzaken doordat er een broeireactie op de huid ontstaat. Soms kan gebruik van vette zalf tot ontsteking van de haarzakjes leiden. In deze gevallen kan een mindere vette zalf of crème overwogen worden.
- Smeer de huid minimaal één keer per dag in met een neutrale bijsmeerzalf. Meerdere malen per dag smeren is nodig als de huid erg droog is of als er veel jeuk is.
- Voorkeur voor een bepaalde zalf is heel persoonlijk. Jaargetijden kunnen van invloed zijn op voorkeur voor bepaalde zalf. s'Zomers wordt vaak een minder vette zalf gebruikt. Belangrijk is dat het kind en de verzorger het een plezierige zalf vinden. Er zijn veel verschillende soorten zalf en crèmes. Vraag om een andere zalf aan de arts of verpleegkundige als de zalf niet bevalt.
- Wanneer u zowel hormoonzalf als bijsmeerzalf tegelijk wilt gebruiken, behandel dan eerst de eczeemplekken met de voorgeschreven hormoonzalf, laat dat vervolgens een half uur intrekken voordat de hele huid ingezalfd wordt met de bijsmeerzalf.

Overige zalfadviezen

- Let op de houdbaarheidsdatum op pot of tube.
- Zorg voor een aangename temperatuur in de ruimte waar gezalfd wordt.
- Handen wassen alvorens te zalven en zorg voor warme handen.
- Schep de zalf met een lepel of spatel uit de pot om niet steeds met de handen in de zalfpot te zitten. Dit geldt zeker bij open eczeem.
- De zalf opsmeren; niet extra inwrijven of masseren, dit geeft meestal meer jeuk klachten.
- Gebruik bij kleine oppervlakken een vingertop zalf en wrijf deze goed uit.



- Maak van het zalven zoveel mogelijk een plezierige gebeurtenis.
- Probeer uw kind zo snel mogelijk bij het zalven te betrekken door zelf ook te laten zalven met een neutrale zalf.
- Draag bij zalven met medicijnen eventueel handschoenen, bij basiszalven zijn handschoenen niet nodig.

Gebruik van hormoonzalven

In de beginfase van het eczeem zal de arts het advies geven twee maal daags te smeren. Smeer de hormoonzalf alleen ruim op/om de plekken waar het eczeem zit. Zijn er over een groot gedeelte van het lichaamsdeel veel kleine plekje eczeem, smeer dan het hele lichaamsdeel in.

Afbouwen

Na een week ziet u meestal duidelijk verbetering. Voordat u gaat afbouwen moet de huid echt voldoende verbeterd zijn, het actieve eczeem moet niet meer zichtbaar zijn en de jeuk vermindert.

Afbouwen: start 2 keer per dag; ga naar 1 keer per dag. 2 dagen stoppen, 5 dagen smeren 3 dagen stoppen, 4 dagen smeren etc.

Op de achterzijde van deze pagina staan diverse afbouw mogelijkheden uitgewerkt. Ga door tot u op enkele dagen smeren in de week uitkomt (bijvoorbeeld alleen in het weekend). Dit kunt u zo maanden volhouden. Bouw niet verder af als er geen verbetering is of als u merkt dat het eczeem weer terugkomt. Bij opvlamming van het eczeem gaat u weer terug in het schema. Is de huid helemaal rustig dan kunt u stoppen.

De afbouwschema's zijn een handleiding. Inspectie van de huid is altijd het belangrijkste, bouw pas af als de huid rustig is. Stop nooit ineens met het smeren van hormoonzalf!



Smeer schema's hormoonzalfen

Tabel:1 Smeer schema ernstig eczeem

X= smeren met hormoonzalf

O=geen hormoonzalf smeren

	week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7
Zaterdag	X X	X	X	X	0	0	0
Zondag	X X	X	X	X	X	X	X
Maandag	X X	X	0	0	0	0	0
Dinsdag	X X	X	X	0	X	0	0
Woensdag	X X	X	X	X	0	X	0
Donderdag	X X	X	0	X	X	0	0
Vrijdag	X X	X	X	0	0	0	0
		's avonds	's avonds	's avonds	's avonds	's avonds	's avonds
Kijk na de huid en ga dan pas verder!	Huid rustig? Jeuk weg?	idem	idem	idem	idem	idem	idem

Tabel:2 Smeerschema bij mild eczeem.

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7
Zaterdag	X X	X	0	0	0	0	0
Zondag	X X	X	0	0	0	0	0
Maandag	X X	X	X	0	0	0	0
Dinsdag	X X	X	X	X	0	0	0
Woensdag	X X	X	X	X	X	0	0
Donderdag	X X	X	X	X	X	X	0
Vrijdag	X X	X	X	X	X	X	X
		's avonds	's avonds	's avonds	's avonds	's avonds	's avonds
Kijk na de huid en ga dan pas verder!	Huid rustig? Jeuk weg?	idem	idem	idem	idem	idem	idem

Tabel:3 Smeerschema bij snelle verbetering na 3-4 dagen.

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7
Zaterdag	X X	X	0	0	0	0	0
Zondag	X X	0	X	X	X	X	X
Maandag	X X	X	0	0	0	0	0
Dinsdag	X X	X	X	0	0	0	0
Woensdag	X	0	0	X	0	0	0
Donderdag	X	X	X	0	0	0	0
Vrijdag	X	X	0	0	0	0	0
		's avonds	's avonds	's avonds	's avonds	's avonds	's avonds
Kijk na de huid en ga dan pas verder!	Huid rustig? Jeuk weg?	idem	idem	idem	idem	idem	idem



Hoeveelheid zalf



1 FTU is een volle vingertop zalf, gel of crème (van de wijsvinger van een volwassene

FTU-dosering

Leeftijd	Hoofd en hals	Arm en hand	Been en voet	Romp (voorkant)	Rug en billen
3-12 maanden	1	1	1½	1	1½
1-2 jaar	1½	1½	2	2	3
3-5 jaar	1½	2	3	3	3½
6-10 jaar	2	2½	4½	3½	5
volwassene	2½	4*	8**	7	7

* voor alleen de hand is bij een volwassene één FTU nodig.
 ** voor alleen de voet zijn bij een volwassene twee FTU nodig.



Samen omgaan met jeuk

In dit hoofdstuk leest u een aantal tips voor het omgaan met jeuk. Zorg voor een goede behandeling van de huidaandoening. Goede (uitvoering van de) behandeling van de huidaandoening is het belangrijkste middel tegen jeuk en let op de dagelijkse huidverzorging.

Samengevat:

- Beperk contact met water.
- Gebruik lauw water.
- Gebruik een zeepvervanger (bijvoorbeeld badolie) en een milde shampoo.
- Na douche/baden de huid meteen insmeren.
- Houdt de nagels kort.

Beperk contact met water en gebruik lauw water

Douche uw kind niet dagelijks en niet te lang (vijf à tien minuten), water droogt de huid uit. (maximaal 1-3 maal per week). Gebruik liever niet te warm water; hoe warmer het water hoe meer de huid ontvet.

Gebruik een zeepvervanger en milde shampoo

Gebruik een zeepvervanger: ph-neutraal, hypo-allergeen en ongeparfumeerd (vraag proefmonsters aan), Gebruik bij voorkeur douche- of badolie. Dit gaat het uitdrogende effect van water tegen, irriteert niet en geeft een olielaagje. De douche- of badolie is meestal op basis van soja, pinda of noten. Over het algemeen worden bij een allergie voor soja, pinda of noten deze bestanddelen in het badwater wel verdragen. Houd u er wel rekening mee dat zowel de huid van uw kind als het bad glad is.

Om irritatie van de hoofdhuid te voorkomen is het gebruik van een milde, liefst ongeparfumeerde shampoo aan te bevelen. Het beste kan een milde iedere dag shampoo gebruikt worden, maar dan niet dagelijks.

Voorbeelden van zeep/shampoo-producten zijn: Neutral, Dermolin, Decubal, Sebamed, Balneum badolie's, Zarqa, Louis Widmer en badolie/shampoo van Fagron of Eucerin (via apotheek).

Na douchen of baden de huid meteen insmeren

Na het douchen of baden de huid droog deppen en direct inzalven met een neutrale zalf; hierdoor blijft de huid soepel en droogt de huid niet verder uit.

Wat te doen met zwemmen?

Zwemmen in het zwembad kan irritatie geven. Laat uw kind bij actief eczeem daarom niet zwemmen. Is het eczeem rustig dan kan de huidirritatie beperkt worden door de huid van tevoren in te vetten. Doe dit op de plekken waar het eczeem zich meestal laat zien. Gebruik hiervoor geen zalf met lanette, omdat deze wit wordt in het water. Bespreek het inzalven van uw kind met het badpersoneel, omdat de huid van uw kind glad is. Na het zwemmen het chloorwater goed afspoelen en weer opnieuw de huid goed invetten.



Neem maatregelen die de jeuk tijdelijk verlichten

Samengevat:

- Zalf met neutrale zalf
- Zorg voor verkoeling
- Zoek alternatieven voor krabben
- Zorg voor afleiding

Zalf met een neutrale zalf, dit is een vette zalf.

Zorg voor verkoeling

Verkoel de huid evt mentholzalf (dit kan wel pijnlijk zijn bij wondjes), ventilator, koele wijde kleding, door te blazen op de huid of met uw kind naar buiten te gaan; gebruik ijspakkingen (coldpacks) als jeuk op een klein gebied voorkomt; doe een doek of washandje om de coldpack, leg de coldpack nooit direct op de huid. Coldpacks zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek. Leg de Coldpack niet in de diepvries maar in de koelkast.

Tip: de Hema heeft een kleine coldpack van Jip en Janneke.

Zoek alternatieven voor krabben

Om beschadiging van de huid te voorkomen zijn er alternatieven voor het krabben mogelijk. Probeer bijvoorbeeld het kind even op schoot te nemen en samen te wrijven, te kloppen, te knijpen of te blazen in plaats van te krabben. (evt wrijven met een hydrofielwashandje om de hand). Soms kan smeren van een koude vette zalf (uit de koelkast) verlichting geven. Een bijkomend effect is dat bij een vette huid de vingertjes wegglijden en het krabben dus bemoeilijkt wordt.

Bij oudere kinderen kan mentholzalf verlichting geven bij jeuk. Dit geeft zo'n 20 tot 30 minuten een verkoelend effect, dit kan voldoende zijn om krabben te voorkomen.

Zorg voor afleiding

Probeer het kind (na de ergste jeuk) af te leiden door de aandacht ergens anders op te laten richten. Door bijvoorbeeld samen een spelletje te doen, met beide handen bezig te laten zijn (knutselen) of naar buiten te gaan (geeft meestal ook verkoeling).

Vermijd factoren die de jeuk verergeren

Het is belangrijk na te gaan welke factoren de jeuk verergeren en hoe u die factoren bij uw kind kunt vermijden. Factoren die van invloed kunnen zijn op jeuk:

- Kleding
- Temperatuur
- Droge lucht
- Transpiratie
- Verminderde weerstand
- Stress



Kleding

- Vermijd warmte door uw kind koele kleding te laten dragen.
- Laat uw kind geen knellende of ruwe, prikkelende kleding als wol dragen, maar katoen; ook is het belangrijk dat kleding vochtdoorlatend is, dus geen nylon (synthetische kleding).
- Haal etiketten uit de kleding (deze geven vaak irritatie in de nek).
- Een onbedekte huid is gevoeliger voor prikkels en leidt eerder tot jeuk, daarom raden we aan ook in de zomer een dunne katoenen pyjama (lange pijpen en mouwen) te dragen.
- Of maak gebruik van een krab/zalfpak (vraag hierna bij de verpleegkundige).
- Spoel kleding na het wassen zorgvuldig uit zodat er geen zeepresten achterblijven die irriterend kunnen werken (gebruik bijvoorbeeld het extra spoelprogramma op de wasmachine).
- Gebruik geen wasverzachter, dit geeft irritatie op de huid. Een half kopje azijn kan een alternatief zijn voor wasverzachter.

Temperatuur en ventilatie

Zet de verwarming thuis niet te hoog. Droge lucht kan jeuk verergeren, bijvoorbeeld door airconditioning; zorg voor goede ventilatie. Warmte en transpiratie leiden vaak tot jeuk (transpiratie bevat zouten). Het is daarom belangrijk om ervoor te zorgen dat de slaapkamer koel en fris is en er niet teveel dekens of een te warm dekbed op bed ligt.

Stress

Positieve of negatieve stress kan de jeukklachten verergeren. Bv spanning rondom Sinterklaas en verjaardagen of bij wisseling van klas/meester/juf of het maken van een toets of examen. Verder zie je ook vaak bij boosheid dat het krabben toeneemt hou wel in de gaten dat het kind geen misbruik maakt van het krabben om daardoor iets voor elkaar te krijgen. Als stress een grote rol speelt bespreek dit dan met de eczeemverpleegkundige.

Overig

Zorg voor een goede conditie door voldoende slaap, goede voeding en lichaamsbeweging. Vaak zie je een verergering van het eczeem bij een verminderde weerstand door bv door komen tanden/kiezen, verkoudheid of na een vaccinatie. Douche uw kind direct en kort na hevig transpireren en verzorg de huid. Vermijd rokerige ruimtes.

Beperk beschadiging van de huid

Samengevat

- Zorg voor schone, gladde en kort geknipte nagels
- Pak de huid in
- Katoenen handschoenen

Zorg dat de nagels van uw kind schoon, glad en kortgeknipt zijn.



Pak de huid in

Inpakken of verbinden van de huid; bedek de huid, door kleding of verband, zodat uw kind niet op de blote huid krabt.

Er zijn wantjes of katoenen handschoenen met vingers (of washandjes) voor kinderen (deze zijn verkrijgbaar bij de apotheek). Als de handschoenen snel uitgaan, plak ze dan vast met een papieren pleister rond de polsen. Kinderen kunnen met deze maatregelen wel krabben maar ze kunnen minder schade aan de huid aanrichten.

Een verbandoverall (zalfpak/ antikrabbpak/ coater) beschermt de huid tegen ernstige beschadiging van de huid (door scherpe nagels), zonder het krabben onmogelijk te maken. Wrijven kan nog wel; dit heeft minder vervelende gevolgen en voorkomt frustratiegevoelens bij het kind. De overall beschermt tegen infecties. De overall schermt de met zalf behandelde huid de hele nacht af, zodat meerdere malen smeren niet nodig is. Er vormt zich een soort 'depot' in het pak. Het pak is lichaamsomsluitend maar de huid kan vrij ademen.

De grote winst wordt behaald doordat de overall de huid beschermt tegen het krabben en zo de huid en het kind rust geeft, zodat het genezingsproces zo optimaal mogelijk kan verlopen. Het zalfpak/ antikrabbpak is van ongebleekte, ongeverfde katoen of zijde, absorberend, hypoallergeen.



Zon bescherming bij kinderen met eczeem/ droge huid

Het blijft vaak uitproberen maar een goedkoop merk kan net zo goed gaan en beschermen. Bijvoorbeeld in de zomer heeft de Lidl een goed merk zonnebrandcreme (Cien) voor kinderen wat vaak geen problemen geeft. Mocht zonnebrandcreme toch problemen geven zijn dit goede alternatieven;

1. Louis Widmer: zonnecreme Kids fac 25 1-2xdd smeren
2. Eucerin fac 30 of 50 (voor de droge huid) bij apotheken of drogist
3. Vichy voor kinderen verkrijgbaar bij de apotheken
4. Roc voor kinderen
5. P10 of P20 lotion (niet bij wondjes)
6. Vision fac 28 of hoger
7. Ultra Sun fac 28 of hoger
8. Wellela (hier zitten wel plantaardige olien in wat vooral bij kinderen die gevoelig voor planten/bomen allergenen zijn reactie kan geven)

Nog wat tips voor de zomer:

1. Kinderen met eczeem kunnen sneller verbranden dus houdt ze uit de felle zon
Leg ze in de schaduw, gebruik een paraplu en kleed ze dun aan en gebruik evt een katoenen petje en evt zonnebril
2. Vermijd de zon tussen 11.00-15.00 uur rond deze tijd is de zon het schadelijkst
3. Breng goede zonbescherming aan als het kind de zon in gaat en smeer het regelmatig in vooral als er ook gezwommen en gespeeld wordt in het zand het advies is dan soms om de 2 uur smeren (vaker smeren is belangrijker dan een zeer hoge factor)
4. Schenk bij het smeren vooral ook aandacht voor de schouders, het gezicht de neus, oren en achterkant hals deze plekken verbranden het snelst