



Info

Atopisch (constitutioneel) eczeem



Atopisch (constitutioneel) eczeem

Geachte heer/mevrouw,

Met dit boekje en het eczeem spreekuur proberen wij u uitleg te geven over atopisch eczeem. Wij doen dat op een manier zodat u zelf uw eczeem kunt behandelen.

Atopisch eczeem wordt ook wel constitutioneel eczeem genoemd. Het atopisch eczeem is een chronische aandoening die in wisselende mate klachten kan blijven geven gedurende het leven. Daarom is het goed dat u op den duur zelf weet wat u moet doen als het eczeem weer klachten geeft.

Wij beseffen dat het verhaal dat wij samen met u willen doornemen uitgebreid is. Dit boek biedt u de mogelijkheid om thuis op uw gemak de informatie terug te lezen. In dit boek vindt u algemene informatie en specifieke informatie toegespitst op uw situatie. Voor ieder bezoek aan de polikliniek is het handig om dit logboek en uw zalven mee te nemen. Zo kunnen wij snel zien wat voor u de beste behandeling is.

Vriendelijke groeten,

Team polikliniek dermatologie ZGT

Polikliniek dermatologie

ZGT ziekenhuislocatie Almelo
telefoonnummer 088 708 31 30
ZGT ziekenhuislocatie Hengelo
telefoonnummer 088 708 53 40

Overal in dit boek waar over hij gesproken wordt kunt u ook zij lezen.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

Deze versie is herzien in januari 2020

Inhoudsopgave

	blz.
1 Eczeem	3
1.1 Eczeem en het atopisch syndroom	3
1.2 Eczeem en allergie	3
1.3 Eczeem en beïnvloedende factoren	4
2 Heb ik (heeft mijn kind) eczeem?	6
2.1 Verschijningsvormen van eczeem	6
3 Gestoorde huid bij eczeem	8
3.1 Behandeling van eczeem	8
4 De droge huid	9
4.1 Een droge huid, wat kan ik smeren?	10
4.2 Een droge huid en water, een moeilijke combinatie	10
5 Behandeling van opvlammend eczeem	12
5.1 Opvlammend eczeem en hormoonzalven	12
5.2 Sterkten van hormoonzalven	12
5.3 Hoe kies je de juiste sterkte van hormoonzalf?	13
6 Algemene adviezen bij hormoonzalven	14
6.1 Afbouw schema bij gebruik hormoonzalven	14
6.2 Hoe dik smeer ik hormoonzalf?	15
6.3 Ik smeer hormoonzalf maar mijn eczeem herstelt niet	16
6.4 Nieuwe ontstekings- en afweer onderdrukkende zalven	16
6.5 Teerzalven	16
7 Adressen en literatuur	18
 <i>BIJLAGEN</i>	
1. Adviezen en uitleg over jeuk	19
2. Aanvullende informatie over hormoonzalven	21
3. Zwangerschap en eczeem	22
4. Zomer en zon	23
5. Zalf afteken lijst	24
6. Advies en behandelplan	25
7. Ruimte voor notities	27

1. Eczeem

De diagnose eczeem is een diagnose die u kunt zien door het bekijken van de huid. Uw medisch specialist kan meestal op die manier de diagnose eczeem stellen. Aanvullend onderzoek is veelal niet nodig.

Er bestaan verschillende soorten eczeem. In dit boekje hebben we het over atopisch eczeem. Ook wel constitutioneel eczeem genoemd. Dit is de meest voorkomende vorm van eczeem. Constitutioneel betekent dat het in de constitutie zit, een erfelijke aanleg is. Deze erfelijke aanleg kunnen we niet wegnemen, we kunnen het wel behandelen zodat de klachten minder worden of helemaal weg gaan.

De verschijnselen van eczeem kunnen heel verschillend zijn:

- droge huid
- schilferen
- roodheid
- zwelling
- warm aanvoelen
- vochtblaasjes
- vochtafscheiding (natten)
- wondjes
- krabsporen
- littekens
- vaak hevige jeuk

Wanneer wij hierna praten over eczeem bedoelen wij elke keer atopisch of constitutioneel eczeem. Dit boekje geeft u meer uitleg.

U kunt daarnaast ook kijken op www.nvdv.nl, de beroepsvereniging van Nederlandse dermatologen constitutioneel eczeem, voor meer informatie.

In Nederland lijdt ongeveer 15 tot 30% van de mensen in meer of mindere mate aan constitutioneel eczeem. Daarmee staat de aandoening op de vierde plaats in de top tien van chronische ziekten in Nederland. Bij kinderen is eczeem na astma zelfs de belangrijkste chronische aandoening.

1.1 Eczeem en het atopisch syndroom

Eczeem is een onderdeel van het atopisch syndroom. Het atopisch syndroom staat voor een verzameling aandoeningen waarbij onder andere eczeem hoort, maar ook astma en hooikoorts klachten. Aangezien het erfelijk is kan binnen een familie dus vaker bij meerdere personen eczeem, hooikoorts en/of astma voorkomen. Deze familie leden hebben dezelfde erfelijke aanleg. Eczeem is dus voor een groot deel erfelijk en NIET besmettelijk.

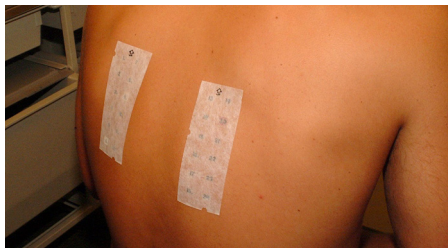
1.2 Eczeem en allergie

Mensen met constitutioneel eczeem hebben vaak een (over)gevoelige huid die, sneller dan een normale huid, op allerlei prikkels uit de omgeving reageert. Blootstelling aan dergelijke prikkels kan het eczeem verergeren. Bij een allergische aandoening reageert het lichaam op bepaalde stoffen, zogeheten allergenen, alsof het om gevaarlijke indringers gaat. Het lichaam vertoont er een overdreven afweerreactie op.

Een veel gestelde vraag door ouders is; "Heeft mijn kind geen voedselallergie en is dit niet de oorzaak van het eczeem?"

Eczeem is voor een groot deel erfelijk, daarnaast spelen omgevingsfactoren een rol. Verder kan een kind of volwassene óók een allergie hebben, die het eczeem verergert. De gemiddelde Nederlander heeft 3 % kans op een voedselallergie. Bij ernstig eczeem wat niet naar verwachting reageert op therapie is er 30 % kans op een voedselallergie.

Bij een voedselallergie verwachten we binnen enkele uren na blootstelling aan een voedingsmiddel klachten zoals; netelroos/ galbulten of kriebel in keel/ dikke keel of misselijkheid/ diarree of astmatisch/snotterigheid. Mochten deze klachten zich voordoen dan kunnen we u verwijzen naar bijvoorbeeld een allergoloog of kinderarts voor aanvullend onderzoek.



afbeelding plakproeven

Naast voedselallergieën bestaan er ook andere allergieën. Namelijk een contact allergie en een inhalatie allergie;

- Bij een contact allergie moet u denken aan een huidreactie die optreedt na blootstelling van de huid aan een bepaalde stof. Dit kunnen stoffen zijn die bijvoorbeeld voorkomen in crèmes of shampoo, maar ook schoenen. Het geeft alleen klachten daar waar de huid in contact is gekomen met deze stof. Dit kunnen we testen met zogenaamde plakproeven.

- Bij een inhalatie allergie moet u denken aan klachten die ontstaan na in ademen van bijvoorbeeld grassen, boompollen en kattenschilfers. Dit geeft met name klachten zoals hooikoorts en astmatische klachten. Er wordt ook gezegd dat deze stoffen op de huid mogelijk verergering van het eczeem kunnen geven.

1.3 Eczeem en beïnvloedende factoren

Naast de erfelijke factor kunnen de volgende beïnvloedende factoren tot verergering van het eczeem leiden.

- Water en zeep drogen de huid uit. Mensen met eczeem hebben in aanleg een droge huid. Omdat de huid een andere vetsamenstelling heeft, verdampt er meer vocht uit de huid waardoor deze nog droger wordt. Hierdoor vermindert de beschermingsfunctie van de huid en kunnen irriterende stoffen en infecties de huid gemakkelijker van buitenaf binnendringen. Hierdoor verergert het bestaande eczeem of ontstaat eczeem in de huid die er normaal uitziet.
- Een droge omgevingslucht droogt de huid uit. Daarom hebben mensen in de vriezende wintermaanden soms meer eczeemklachten.
- Spanningen en stress- of deze nu positief of negatief zijn - door bijvoorbeeld situaties op school of bijzondere gebeurtenissen, hebben invloed op het eczeem van uw kind.
- De algehele conditie/verminderde weerstand (ziekte, griep, oververmoeidheid).
- Rokerige ruimtes veroorzaken irritatie van de huid.
- Een actieve eczeemhuid is warm, wanneer de omgevingstemperatuur dan ook warm is, kan de huid niet afkoelen. Dit leidt tot verergering van jeuk.
- Transpiratie. In transpiratievocht zitten zouten, deze zouten irriteren de beschadigde huid. Mensen dragen soms waterdichte handschoenen bij huishoudelijke klusjes om water en zeep contact te voorkomen. De handen gaan in deze handschoenen echter binnen tien minuten zweten en hierdoor zal het eczeem verergeren.
- Materiaal waarvan kleding gemaakt is, bijvoorbeeld wol, kan de huid irriteren. Sommige synthetische stoffen zijn niet in staat om vocht op te nemen of door te geven waardoor je juist gaat zweten. Strakke kleding, schurende naden of merkjes in kleding irriteren de huid.
- Infecties, veroorzaakt door bacteriën, virussen, schimmels of gisten.
- Slechts zelden is er sprake van een voedselallergie. Mocht u ernstig eczeem hebben en niet naar verwachting reageren op de behandeling dan kan hier aan gedacht worden.

2. Heb ik (heeft mijn kind) eczeem?

Het stellen van de diagnose constitutioneel eczeem doet de medisch specialist door het afnemen van een vragenlijst/anamnese en lichamelijk onderzoek. Voor het stellen van de diagnose eczeem is dus veelal geen aanvullend onderzoek nodig.

Anamnese (de vragen die de medisch specialist/verpleegkundige u stelt)

De medisch specialist kan de diagnose constitutioneel eczeem pas stellen als hij een goed beeld heeft van de klachten. Hiervoor vraagt hij u onder meer:

- Hoe lang u/uw kind de klachten al heeft.
- Of eczeem/astma/hooikoorts in de familie voorkomt.
- Bad en douche gewoonten.
- Wat is de huidige behandeling van de huid is
- Gebruik van neutrale vette crèmes/zalven?

Lichamelijk onderzoek

Bij het lichamelijk onderzoek let de medisch specialist onder meer op:

- Waar de eczeemplekken zitten.
- Of de plekken nattend zijn.
- Roodheid.
- Schilfering.
- Verdikking van de huid.
- Vergroving van de huidlijnen.
- Wondjes die meestal op krabben wijzen.
- Danny Morgan plooi (extra plooi onder het oog).

Ook kijkt de medisch specialist naar tekenen van algemeen ziek zijn en naar het algemeen welbevinden.

Aanvullend onderzoek: bacterie, virus, schimmel of gist kweken

Voor het stellen van de diagnose eczeem is meestal geen aanvullend onderzoek nodig. Echter, soms kan het eczeem ontstoken zijn geraakt. Als de medisch specialist een infectie vermoedt, neemt hij soms een kweek van de huid af. Hiervoor wrijft hij met een wattenstokje over de aangedane huid en soms in de neus. Het laboratorium onderzoekt vervolgens om welke bacterie, virus, schimmel of gist het gaat. Dit onderzoek is niet pijnlijk.

2.1 Verschijningsvormen van eczeem

De eerste verschijnselen van constitutioneel eczeem kunnen al direct na de geboorte optreden, maar de aandoening kan op iedere leeftijd optreden. Eczeem kan gedurende een betrekkelijk korte periode klachten geven. Het kan ook het hele leven klachten blijven geven, waarbij nagenoeg klachtenvrije perioden afgewisseld worden met perioden waarin het eczeem sterk opspeelt. Voorheen werd gezegd dat 70% van de kinderen over het eczeem heen groeit. Uit recent onderzoek blijkt dat op 22-jarige leeftijd 80% nog klachten heeft.

Eczeem kan grofweg in twee fasen worden onderverdeeld: zie afbeelding:



Acuut – Bij een acute eczeemaanval is de huid rood en gezwollen en voelt warm aan. De eczeem patiënt heeft het gevoel 'in brand' te staan. Op de huid verschijnen bobbeltjes en met vocht gevulde blaasjes. Sommige blaasjes gaan open en scheiden vocht af, het zogenaemde 'natten'. Een acute aanval duurt meestal enkele dagen. Daarna drogen de blaasjes in tot korstjes, de huid wordt droger, gaat schilferen en wordt minder rood.



Chronisch – In een chronische fase van eczeem wordt de roodheid minder, de schilfering neemt toe en de huid is verdikt. De huidlijnen worden grover dan normaal. In de stugge en/of droge huid kunnen kloven ontstaan.

3. Gestoorde huid bij eczeem

Bij eczeem zijn er twee onderliggende problemen in de huid die klachten geven.

1. De barrière functie stoornis.

De gezonde huid is van buitenaf en van binnenuit slecht doordringbaar voor water. Je kunt wel zeggen dat hij van twee kanten bijna 'waterproof' is. Daardoor houdt het lichaam ook in een droge omgeving water vast. De cellen van de gezonde huid liggen stevig tegen elkaar aan en hebben een vette waterafstotende laag. De barrière is prima, er komt niets in en er gaat niets uit de huid. Bij mensen met eczeem is de barrière niet op orde, de huid is te droog, de talgklieren scheiden minder talg af dan normaal en ze missen soms het eiwit filaggrine. Ze kunnen al met al moeilijk vocht vast houden en de huid droogt uit/verdampt vocht. Deze droge huid is op zichzelf al een belangrijke oorzaak van jeuk. De droge huid is het beste te verhelpen met een zo neutraal mogelijke vette crème die elke dag gesmeerd moet worden.

2. De immunologische stoornis.

De huid bij eczeem raakt sneller geïrriteerd, rood en ontstoken. Om dit te behandelen hebben we hormooncrèmes/corticosteroidcrèmes om dit weer tot rust te brengen. Er bestaan ook enkele andere behandelingen, waarover later meer informatie.

3.1 Behandeling van eczeem

De behandeling van eczeem bestaat uit globaal uit drie onderdelen.

1. In de eerste plaats richten we ons op de behandeling van de barrière functie stoornis, de droge huid. Hiertoe hebben we de beschikking over zalven, crèmes, olie en lotions. Maar vooral ook leefregels die het uitdrogen van de huid tegengaan en de schade door het krabben beperken.
2. Bij een opvlamming van het eczeem gebruiken we zalven of crèmes waaraan een medicijn is toegevoegd dat de ontstekingsreactie tegengaat: de hormoonzalf of ook wel corticosteroidcrème/zalf. Een enkele keer kan ook voor andere middelen gekozen worden. Hierover later meer informatie.
3. Mocht er sprake zijn van een ontsteking door bacteriën in het eczeem dan gebruiken we zalven of crèmes met een antibioticum of u krijgt een antibioticumkuur in tablet of drank vorm. Heeft u (uw kind) regelmatig last van een ontstoken huid dan kan het zinvol zijn om de huid te wassen met Betadine scrub of Hibiscrub. Bij infecties door schimmels/gisten/virussen wordt ook hier uiteraard adequaat voor behandeld met crèmes of tabletten.

4. De droge huid

Goede verzorging van de huid is de eerste stap om het eczeem zo rustig mogelijk te houden. Bij de dagelijkse verzorging is het aanbrengen van een beschermlaag met een neutrale zalf op het gehele lichaam erg belangrijk. Dit zorgt er namelijk voor dat de huid vet blijft en niet uitdroogt. Als u de huid goed afsluit met een vetlaag kan het vocht niet meer ontsnappen uit de huid en kan de huid zich herstellen. De huid zal niet meer droog zijn. Een droge huid geeft jeuk en is gevoeliger voor prikkels van buitenaf.

Neutrale zalven, ook wel basiszalven genoemd, bevatten geen medicijnen, zijn niet geparfumeerd en bevatten zo min mogelijk irriterende stoffen. De zalven die wij u voorschrijven voldoen aan deze voorwaarden en hebben daarom de voorkeur boven zalven die u zelf bij apotheek of drogist kunt kopen. Er zijn verschillende samenstellingen, de verhouding van water en vet is van belang. Een zalf is vetter dan een crème en een crème weer vetter dan een lotion. Een zalf heeft daarom de voorkeur om te gebruiken bij droog eczeem. Een zalf bevat meer vet en sluit het vocht beter op in de huid en voorkomt daarmee het best een droge huid. Een lotion bevat veel water en kan de huid juist uitdrogen. Dit heeft niet de voorkeur bij een droge huid.

Wij vinden het erg belangrijk dat u een zalf/crème in huis heeft die u (uw kind) prettig vindt. Heeft u een hekel aan de zalf dan zult u minder gaan smeren. Er zijn veel soorten zalf en soms is het even zoeken naar de juiste zalf die u bevat. Zalf die in de winter prettig aanvoelt hoeft dat in de zomer niet te doen en omgekeerd.

Kinderen en smeren van zalven

Het is belangrijk dat een kind met eczeem al jong leert dat de huid dagelijks gesmeerd moet worden. Ook 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 het hele lichaam in te smeren. Jonge kinderen vinden het vaak leuk om te helpen (zelf doen), zo leren ze spelenderwijs hun huid te verzorgen. Door dagelijks gebruik van een vette zalf wordt het aantal eczeem periodes teruggebracht.

Door ons vaak gebruikte neutrale zalven en crèmes;

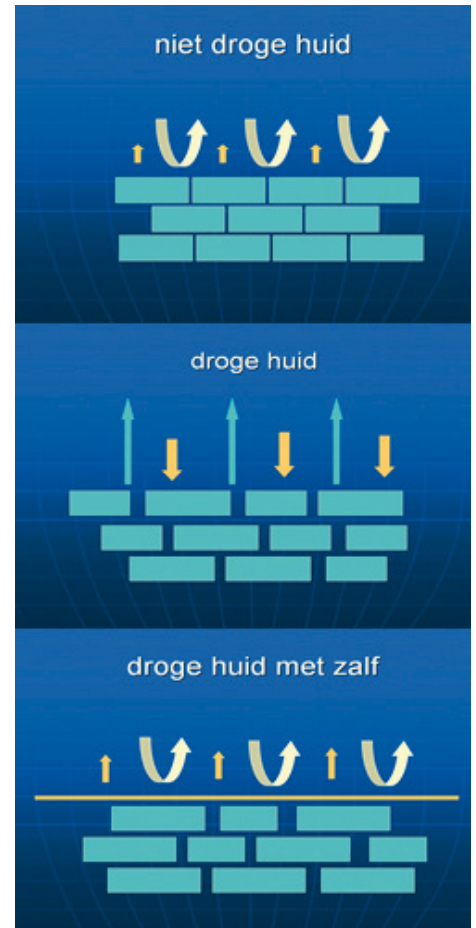
- Vaselineparaffine
- Koelzalf zonder rozenolie
- Vaselinecarbomeer

Mocht u zelf iets willen kopen bij een drogist dan adviseren we vaseline met blauwe dop als neutrale vette zalf.

4.1 Een droge huid, wat kan ik smeren?

In het algemeen geldt bij een droge huid hoe vetter de zalf hoe beter. Hoe weet u wat vet is? Hieronder ziet u dat een zalf het vetst is, daarna een vetcrème, vervolgens een crème en als laatste een bodylotion. 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 vetcrème is een samenstelling van zalf en crème.
 - Een crème is een samenstelling van zalf en water.
 - Een lotion is een samenstelling van weinig vet en veel water (niet geschikt bij een chronisch eczeem).

Hoewel een zalf ideaal is voor de droge huid kan in de zomer een zalf ook te vet zijn en de huid te veel afsluiten. Dit voelt niet prettig. Het zweten wordt bemoeilijkt. Dat kan ook het geval zijn bij koorts of sporten. Dan kunt u ervoor kiezen een crème te gebruiken of olie. In de zomer kan bijvoorbeeld gekozen worden voor paraffineolie of zonnebloemolie voor de droge huid. Eventueel kunt u dan 's avonds als het koel is alsnog met een zalf smeren.

4.2 Een droge huid en water, een moeilijke combinatie

Warm water haalt het vetlaagje van de huid af en hierdoor ontstaat verdere uitdroging van de huid. Als daarbij ook zeep wordt gebruikt, wordt nog meer vet van de huid verwijderd en ontstaat nog forsere uitdroging van de huid. Dit is de reden dat mensen met eczeem na het douchen vaak meer jeuk hebben. U kunt deze jeuk en uitdroging voorkomen door onderstaande adviezen op te volgen. Als u dit doet, kunt u dagelijks badderen/douchen. Zeker in zomer maanden waarin u bij warm weer zweet is dit aan te raden.

- Gebruik liever niet te warm water; hoe warmer het water hoe meer de huid ontvet.
- Gebruik zo mogelijk geen zeep voor de huid, alleen water is het veiligst. Zeep vervangende producten en oliën kunnen soms weer bestanddelen bevatten die de huid kunnen irriteren. Een ongeparfumeerde doucheolie is eventueel een alternatief.
- Douche niet langer dan tien minuten.
- Direct na het douchen droog deppen (hard wrijven geeft huidirritatie) en direct na het douchen het gehele lichaam insmeren met een vette zalf. Op deze manier voorkomt u dat de huid die na het douchen zijn vetlaagje kwijt is geraakt, gaat uitdrogen en jeuken.
- Om irritatie van de hoofdhuid te voorkomen is het gebruik van een milde, ongeparfumeerde shampoo aan te bevelen.



5. Behandeling van opvlammend eczeem

Zalven met een medicijn zijn meestal zalven met hormonen (corticosteroiden). Verder zijn er hormoonvrije zalven; tacrolimus zalf (Protopic), Pimecrolimus (Elidel) en teerzalven.

5.1 Opvlammend eczeem en hormoonzalven

Sommige mensen hebben ten onrechte een negatief beeld van de corticosteroidzalven en gebruiken het daarom niet of veel te weinig. Het woord hormoon geeft associaties met geslachtshormonen en het beeld dat de hormonale ontwikkeling gestoord gaat worden. Dit is onjuist. Bij het ophalen van de zalven komen er nog de nodige soms ongevraagde adviezen van de apothekers(assistenten) bij om deze hormoonzalf vooral niet te lang te gebruiken en maar liever helemaal niet omdat de huid er zo dun van wordt. Hieronder willen we u een juist beeld geven van hormoonzalf.

Hormoonzalven onderdrukken het ontstekingsproces in de huid en daardoor de verschijnselen van het eczeem. Ze gaan roodheid en jeuk tegen. Toen deze rond 1950 op de markt kwamen, werden ze vaak ondeskundig gebruikt. Inmiddels bestaat er vele tientallen jaren ervaring met deze zalven en kunnen we u goed advies geven hoe deze zalven op de juiste manier te gebruiken.

Bij deskundig gebruik en door verbetering van de kwaliteit geven hormoonzalven goede resultaten, met weinig of geen bijwerkingen. Het goede resultaat wil niet zeggen dat het eczeem geneest en voor altijd over is. Een belangrijke oorzaak bij eczeem, de erfelijke factor, kan immers niet worden weggenomen.

Bijwerkingen

Bij langdurig (maanden tot jaren), dagelijks gebruik van hormoonzalf op dezelfde plek, kan onder andere een dunne huid, oppervlakkige bloedvaatjes en striae ontstaan. Langdurig én dagelijks gebruik zullen we u dus ook niet adviseren. Het is belangrijk om de adviezen van uw medisch specialist of verpleegkundige op te volgen. Bij onvoldoende gebruik van hormoonzalven zien we echter ook problemen. De huid zal beschadigd raken door het eczeem en het krabben. Wees dus niet bang voor goede behandeling met hormoonzalven.

5.2 Sterkten van hormoonzalven

Hormoonzalven zijn er in vier verschillende sterkten ook wel 'klassen' genoemd. Hoe hoger de klasse, hoe sterker de werkzame bestanddelen. Bij kinderen gaat de voorkeur uit naar klasse 1 of 2 in het gezicht en voor de rest van het lichaam 1, 2 of 3. Soms begint een medisch specialist meteen met een hogere klasse hormoonzalf, zodat de ontsteking in de huid snel en krachtig wordt onderdrukt en de jeuk snel verdwijnt. Op de lange termijn leidt dit laatste soms tot minder en korter gebruik van hormoonzalven.

Voorbeelden van hormoonzalven ingedeeld in klassen:

Klasse 1 (zwak) Hydrocortison

Klasse 2 Triamcinolon, Locoid®, Emovate®, Locacorten®

Klasse 3 Betnelan® (Betamethason)Elocon®(mometason), Celestoderm®, Ibaril®, Topicorte® Cutivate®, Diprosone

Klasse 4 (sterk) Dermovate®, Diprolene®

5.3 Hoe kies je de juiste sterkte van hormoonzalf?

- Huisarts, kinderarts of dermatoloog bepalen in eerste instantie de sterkte van de te gebruiken hormoonzalf.
- Leer ook zelf te kijken naar de huid om te beoordelen welke sterkte van zalf in welke situatie het beste is.
- Juiste klasse op het juiste moment (dus geen klasse 3 bij licht eczeem en geen klasse 1 bij ernstig eczeem).
- Smeer alleen de eczeemplekken in, behalve als er veel plekjes op een lichaamsdeel zitten. Smeer dan het hele lichaamsdeel in!
- Gebruik de Fingertip unit om te bepalen hoeveel zalf er gesmeerd moet worden. Zie 6.2
- Laat hormoonzalf ongeveer een uur inwerken voor er eventueel een andere basiszalf/crème overheen gesmeerd wordt. Anders verdun je de zalf en werkt het minder goed.
- Bouw bij voldoende verbetering geleidelijk af, stop nooit zomaar in één keer (zie afbouwschema). Zie 6.1

6. Algemene adviezen bij hormoonzalven

In de beginfase van het opvlammend eczeem geeft de medisch specialist het advies één (soms tweemaal) per dag uw hormooncrème of zalf te smeren. Smeer de zalf alleen op de plekken waar het eczeem zit. Zijn er over een groot gedeelte van een lichaamsdeel kleine plekjes eczeem, smeer dan het hele lichaamsdeel in.

Na enkele dagen tot een week ziet u meestal duidelijk verbetering. Stop nooit ineens met het smeren van uw 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. Stopt u zodra u niets meer ziet, dan kan het eczeem weer snel terugkomen!

6.1 Afbouw schema bij gebruik hormoonzalven

Er bestaan verschillende schema's voor het gebruik van hormoonzalven. Volg het schema dat bij u is geadviseerd. Dit kan betekenen dat u start met tweemaal daags hormoonzalf, maar veelal volstaat u met eenmaal daags hormoonzalf te smeren. Dit dagelijks gebruik wordt geleidelijk afgebouwd. Stop nooit ineens met smeren van hormoonzalven. Bouw bij voldoende verbetering geleidelijk af.

Een door ons veel gebruikt zalf schema bij een uitbraak van eczeem:

- U smeert altijd en elke dag het hele lichaam in met een neutrale vette crème of zalf. Bij voorkeur direct na het douchen of bad. Doucht u 's avonds dan smeert u de vette zalf dus ook 's avonds. Als het eczeem tot rust komt blijft u doorgaan met smeren.
- Daarnaast smeert u een hormooncrème/zalf, deze is alleen bedoeld voor de delen waar eczeem zit. Dit is u voorgedaan op ons spreekuur. Doucht u en smeert u 's avonds de vette zalf, dan raden we u aan om de hormooncrème in de ochtend te smeren. (Doucht u en smeert u in de ochtend de vette zalf dan raden we u aan om de hormoon crème in de avond te smeren.)

Hieronder ziet u een schema om te starten met hormoon crème;

- 1e week smeert u vijf dagen van de week hormoon crème op het eczeem.
- 2e week smeert u vier dagen van de week hormoon crème op het eczeem.
- 3e week smeert u drie dagen van de week hormoon crème op het eczeem.
- 4e week smeert u twee dagen van de week hormoon crème op het eczeem.

Hierna kunt u (eventueel in overleg met uw medisch specialist of verpleegkundige) kiezen:

- Het eczeem is helemaal rustig, u gaat alleen door met vette zalf en stopt hormoon crème helemaal.
- Het gaat goed maar er komen toch weer kleine plekjes waar u last van heeft. In dit geval gaat u door met vette zalf én twee dagen van de week blijft u hormoon crème smeren op het eczeem wat op dat moment nog zichtbaar aanwezig is. Ook bij langdurig gebruik van hormoonzalf op niet meer dan twee dagen van de week zal de huid hier geen hinder van ondervinden.

6.2 Hoe dik smeert ik hormoonzalf? De Fingertip-unit als maat

Om te weten hoeveel hormoonzalf nodig is per lichaamsdeel, is het schema 1 gemaakt. Dit schema gaat uit van de vingertop van de wijsvinger als maateenheid. Zo smeert u nooit te veel, maar misschien nog belangrijker, ook nooit te weinig. Vooral dit laatste zien we helaas vaak. Het eczeem wordt dan onderhandeld en herstelt niet.



Deze hoeveelheid op een volwassen vinger staat gelijk aan 1 hoeveelheid,
1 fingertip unit= 1FTU=0,5 gram zalf

maximaal	hoofd / hals	arm / hand	been / voet	buik	rug	hele lichaam ... FTU	per week ... gram
3-12 maanden	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
10-16 jaar	2,5	3	6	5	6	31,5	110 gr
Volwassene	2,5	4	8	7	7	40	140 gr

Schema 1

6.3 Ik smeer hormoonzalf, maar mijn eczeem herstelt niet

Waarom knapt het eczeem niet op terwijl ik toch hormoonzalf smeer?

Dan zijn er een aantal mogelijkheden:

- U smeert geen vette zalf meer. Alléén hormoonzalf smeren is niet de oplossing. U heeft altijd ook een vette crème of zalf nodig, om de uitdroging van de huid die zo typisch is bij eczeem, te behandelen.
- Smeert u wel voldoende? Gebruik de Fingertip unit en bedenk dat in de beginfase van de behandeling bij een uitgebreid eczeem u waarschijnlijk meer dan een tube in de week verbruikt!
- Let erop dat u de hormoonzalf en de vette zalf niet vlak na elkaar smeert. Hiermee verdunt u de hormoonzalf en wordt de werking minder. Bij voorkeur in de ochtend de hormoonzalf en 's avonds de vette zalf.
- Er zijn psychosociale problemen die zo veel stress geven dat dit het eczeem zeer nadelig beïnvloedt.
- Het eczeem is ontstoken door bacteriën. Het eczeem is vies van kleur, geel of de huid is rood. Soms kan het nodig zijn een antibioticumkuur te geven.
- Gebruikt u wel de juiste klasse zalf? Als u alles goed doet en het eczeem knapt na vijf dagen niet op, dan kan het zijn dat u een sterkere klasse hormoon crème/zalf nodig heeft.

Doet u naar uw idee alles volgens de regels, maar het eczeem knapt na vier of vijf dagen niet op, neem dan weer contact op met uw medisch specialist of verpleegkundige.

6.4 Nieuwe ontstekings- en afweer onderdrukkende zalven

Indien er bezwaren bestaan tegen het gebruik van corticosteroïden kunnen pimecrolimus crème of tacrolimus zalf worden toegepast. Deze bevatten geen hormoonpreparaten. Deze crèmes zijn alleen geschikt voor kinderen ouder dan twee jaar. Pimecrolimus (Elidel), is geschikt voor de behandeling van licht tot matig eczeem. Tacrolimus (Protopic), voor de behandeling van matig tot ernstig eczeem.

Deze middelen zijn niet krachtig genoeg om ernstig eczeem te behandelen. Pimecrolimus crème en tacrolimus zalf kunnen in het begin een branderig gevoel veroorzaken, maar dat verdwijnt meestal na enkele dagen als de behandeling wordt voortgezet. Het is aan te raden de ingesmeerde plekken niet bloot te stellen aan zonlicht. Deze zalven/crèmes gebruiken we daarom bij voorkeur in najaar en winter. Verder mag dit niet gesmeerd worden bij zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven. Ook wordt de kans op huidinfecties zoals krentenbaard iets groter bij gebruik van deze crèmes.

6.5 Teerzalven

Teerzalven hebben een vergelijkbare werking als hormoonzalven. Ze remmen de ontsteking en de jeuk. Ze hebben als nadelen dat ze een sterke geur kunnen hebben en dat ze kunnen afgeven op kleding en beddengoed. Lichte teer geeft minder af op kleding. Teerzalven zijn roze, lichtbruin tot zwart. Ze kunnen de huid en haren verkleuren. De effectiviteit is minstens net zo goed als corticosteroïden. Een bijwerking die kan optreden is dat de huid geïrriteerd raakt, maar dit wordt meestal na enige tijd minder. Verder is er een licht verhoogde kans op haarzak ontstekingen.

Zonlicht en teer

Teer reageert op zonlicht en kan tot heftige huidreacties, verbranding, en huidirritatie leiden. Op zonnige dagen kan zelfs in de schaduw deze huidreactie optreden. Het is aan te raden de ingesmeerde plekken niet bloot te stellen aan zonlicht. Teerzalf gebruiken we bij voorkeur in najaar en winter.

7. Adressen en literatuur

Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE) www.vmce.nl

De VMCE geeft het blad GAAF! uit en heeft een uitgebreide website. De vereniging ontwikkelt folders, brochures en boeken en organiseert contactgroepen en informatiebijeenkomsten om patiënten, ouders en andere belangstellenden te informeren over wat constitutioneel eczeem is. Daarnaast stimuleert de VMCE wetenschappelijk onderzoek naar de oorzaken en behandeling van eczeem.

Huidfederatie www.huidfederatie.nl

De huidfederatie is een koepelorganisatie: achttien verenigingen van huidpatiënten in Nederland met samen ongeveer 15.000 leden zijn hierbij aangesloten. Deze verenigingen behartigen de belangen van patiënten met een specifieke huidaandoening. Ook patiënten waarbij huidproblemen een onderdeel vormen van het ziektebeeld kunnen zich aansluiten.

Groupactive www.groupactive.nl

De doelstelling van Groupactive is om de integratie te bevorderen tussen jongeren met en zonder lichamelijke beperking. Dat doen zij door activiteiten voor en door elkaar te organiseren. Uiteraard speelt gelijkwaardigheid en respect voor elkaar een grote rol.

Nvdv www.nvdv.nl/informatie-voor-de-patiënt/

Hier treft u informatie van de Nederlandse Vereniging van Dermatologie en Venereologie over constitutioneel eczeem.

Dit is de Nederlandse beroepsvereniging van dermatologen.

Meer informatie

www.huidziekten.nl

www.huidarts.com

BIJLAGE 1.

Adviezen en uitleg over jeuk

Jeuk is het belangrijkste verschijnsel van constitutioneel eczeem en ook het meest vervelende. Dit kunt u doen:

Temperatuur en ventilatie

- Zet de verwarming thuis, en zeker op de slaapkamer, niet te hoog. Warmte en transpiratie leiden vaak tot jeuk.
- Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat de slaapkamer koel en fris is. Niet teveel dekens of een warm dekbed.
- Droge lucht kan jeuk verergeren, zoals ook bij gebruik van airconditioning; zorg voor goede ventilatie en hang eventueel waterbakjes aan de verwarming. Een droge huid kunt u verhelpen door bij te smeren met uw vette zelf.

Overig

- Een regelmatig en rustig leven kan bijdragen aan een betere conditie van de huid. (rust, reinheid, regelmaat)
- Zorg voor voldoende slaap, goede voeding en lichaamsbeweging.
- Vermijd rokerige ruimtes.
- Zorg dat de nagels van handen en voeten van u (uw kind) schoon, glad en kortgeknipt zijn. Zo richt het per ongeluk krabben minder schade aan.

Mensen met eczeem hebben een verlaagde huidprikeldrempel. Ze ervaren sneller jeuk en huidirritatie dan mensen zonder eczeem. Om de jeuk tegen te gaan, gaan ze wrijven en krabben. Dat geeft even verlichting, maar is van tijdelijke aard. Uiteindelijk wordt het eczeem juist erger door het krabben en wrijven. De huid raakt er door beschadigd, waardoor bepaalde stoffen, bijvoorbeeld bacteriën en schimmels, makkelijker de huid kunnen binnendringen. Hierdoor ontstaan nieuwe irritaties, beschadigingen en infecties. Dit kan het eczeem en de jeuk verergeren. Bovendien leidt het herstel van de huid uiteindelijk ook weer tot jeuk. De vicieuze cirkel jeuk-krabben-jeuk wordt zo in stand gehouden.

Het is belangrijk om deze negatieve cirkel te doorbreken. Het krabben begint natuurlijk omdat u/uw kind jeuk heeft, maar het kan een gewoonte worden. Het krabben op zichzelf is dan een gewoonte geworden, soms versterkt tijdens stress of spanning. Verwijzing naar een medisch psycholoog kan hier soms helpen om het krabben te stoppen dan wel te minderen.



BIJLAGE 2.

Aanvullende informatie over hormoonzalven

Mocht u nog meer informatie willen over hormoonzalven.

De onderstaande informatie die verstrekt wordt door het Nederlands Huisarts Genootschap geeft globaal aan hoeveel hormoonzalf probleemloos gebruikt kan worden per week.

Maximaal toe te passen hoeveelheid corticosteroiden per week bij langdurig gebruik*

Leeftijdsgroep	Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3
< 2 jaar	30 g	30 g	uitsluitend kortdurend bij ernstig eczeem
2-18 jaar	60 g	60 g	50 g
volwassenen	geen beperking	100 g	100 g

gebruik klasse-2- en klasse-3-preparaten niet langer dan 2 tot 3 weken dagelijks.

Systemische bijwerkingen (bijwerkingen in het hele lichaam)

Voorbeelden van systemische bijwerkingen zijn het dikker worden van het gelaat, botbreuken en groeiremmingen bij kinderen. Deze bijwerkingen zijn alleen dan te verwachten wanneer meer dan de maximale hoeveelheid van een sterk werkzaam corticosteroid wordt toegepast. Grote hoeveelheden worden alleen in uitzonderlijke gevallen en in principe alleen kortdurend geadviseerd.

Lokale bijwerkingen (bijwerkingen alleen daar waar gesmeerd wordt)

Lokale bijwerkingen doen zich voor op de huid. Deze bijwerkingen treden vooral op in dunne huddelen die gevoelig zijn voor corticosteroid/hormoon; zoals het gezicht, geslachtsdelen, huidplooiën, het onderste deel van de rug en de binnenzijde van de bovenbenen. De belangrijkste lokale bijwerkingen van corticosteroiden kunnen zijn:

- huidverdunding (atrofie)
- ontstaan van zichtbare kleine bloedvatjes (couperose)
- blijvende zwangerschapsstrepen (striae)
- acne-achtige huidafwijkingen rond mond en/of ogen (periorale en/of perioculaire dermatitis).

Vergeet niet:

Bij onvoldoende gebruik van hormoonzalven zien we ook problemen. De huid zal beschadigd raken door het eczeem en het krabben. Wees dus niet bang voor goede behandeling met hormoonzalven!

BIJLAGE 3.

Zwangerschap en eczeem

Bij jeuk die ontstaat in de eerste drie maanden van de zwangerschap was het lange tijd onduidelijk wat de oorzaak was. Recent is ontdekt dat de meeste zwangeren met jeuk in het begin van de zwangerschap een vorm van atopisch eczeem blijken te hebben. Een uitbarsting van atopisch eczeem tijdens de zwangerschap (Engelse term: atopic eruption of pregnancy) kan verschillende vormen hebben: het kan er uitzien als eczeem (roodheid, schilferende plekken), of het kan de vorm zijn met vooral jeuk en jeukbulten.

Tijdens de zwangerschap kan atopisch eczeem zomaar opeens ontstaan (voor het eerst klachten geven). Dat komt omdat de zwangerschap het hele immuunsysteem door elkaar gooit. Het kind dat in de baarmoeder groeit is voor de helft niet van de moeder maar van de vader. Om afstotingsreacties te voorkomen wordt tijdens de zwangerschap het afweersysteem veranderd. Die verandering pakt ongunstig uit voor atopisch eczeem: het kan worden uitgelokt. Aan de andere kant bestaan er ook huidziekten die als sneeuw voor de zon verdwijnen door de veranderingen in het immuunsysteem tijdens zwangerschap.

De behandeling van eczeem tijdens de zwangerschap is niet wezenlijk anders dan bij niet-zwangeren. De behandeling bestaat uit het goed vet houden van de huid met verzorgende crèmes. Een droge huid moet worden voorkomen, want dat veroorzaakt extra jeuk.

Als er eczeem is worden ook corticosteroïd crèmes of zalven toegepast. Omdat men tijdens zwangerschap altijd voorzichtig moet zijn met het gebruik van geneesmiddelen wordt geprobeerd om niet de allersterkste hormoonzalven te gebruiken, maar alleen de klasse 1 t/m 3. Hydrocortison en Triamcinolon (respectievelijk klasse 1 en 2) zijn niet gerelateerd aan groeivertraging. Het gebruik van sterkere corticosteroïden zoals de klasse 3 crème mometason, kan wel groeivertraging geven, maar alleen wanneer er meer dan 300 gram (dit is meer dan tien tubes van 30 gram) in de gehele zwangerschap wordt gebruikt.

Bij veel jeuk kunnen ook anti-jeuk tabletten (antihistaminica) worden voorgeschreven. Niet alle antihistaminica mogen worden voorgeschreven bij zwangeren. Van de antihistaminica die al jarenlang op de markt zijn zoals phenergan, dimetindeen (Fenistil), clemastine (Tavegil), cyproheptadine (Periactin) en dexchlorfeniramine (Polaramine) is bekend dat ze veilig zijn. Deze hebben wel als bijwerking slaperigheid. De nieuwere antihistaminica cetirizine (Zyrtec) en loratadine (Claritine) zijn inmiddels ook al bij duizenden zwangeren gebruikt zonder problemen.

BIJLAGE 4.

Zomer en zon

Bescherming tegen zon verbranding is voor iedereen nodig. Zonnehoedjes, petten en zonnebrillen zijn dan ook geen overbodige luxe. De huid beschermen kan ook door het dragen van dunne katoenen luchtige kleding.

Bedenk dat in de schaduw, of onder de parasol, nog vijftig procent van de zonnestralen weerkaatsen. Een gevoelige huid kan ook dan nog verbranden.

Voor iedereen geldt dat de volle zon vermeden moet worden tussen 11.00 uur en 15.00 uur. De zon schijnt dan het felst. Het is ook beter niet te lang in de zon te blijven, maar regelmatig af te koelen in de schaduw.

Wanneer u/uw kind een actief eczeem heeft in de zomer is het raadzaam om (op zonnige dagen) juist in de avond de hormoonzalf te smeren. 's Ochtends smeert u dan eerst de anti zonnebrandcrème om de huid te beschermen en vet te houden. Mocht de huid extra vet nodig hebben kies dan bij warm weer voor een crème of olie.

Antizonnebrandmiddelen

Bij de aanschaf en het gebruik van een antizonnebrandmiddel kunt u op een aantal dingen letten. Hieronder volgen een aantal tips:

- Gebruik een antizonnebrandmiddel zonder parfum met een hoge beschermingsfactor die past bij het huidtype van u/uw kind. Gebruik factor 30 of hoger.
- Er zijn verschillende merken op de markt. De keuze is persoonlijk. Belangrijk is wel dat de crème de huid niet extra uitdroogt en irriteert. Probeer het product uit op een rustige huid, bijvoorbeeld aan de binnenkant van de onderarm. Is er na twee dagen smeren geen reactie op de huid te zien, dan kan de crème veilig worden gebruikt. U hoeft dus niet per se dure merken te gebruiken.
- Smeer u/uw kind een half uur voor het naar buiten gaan in.
- Beschermingsfactoren zijn getest met een dikke laag op de huid. Alleen dan is de bescherming betrouwbaar. Breng een antizonnebrandmiddel daarom altijd royaal aan.
- Smeer regelmatig de huid opnieuw in. In elk geval om de twee uur en zeker na het zwemmen, na het afdrogen en bij flink transpireren.
- Waterproofproducten zijn wel beter tegen water bestand, maar bij het afdrogen of zwemmen, verdwijnt toch een deel weer van de huid. Antizonnebrandmiddelen die voor de wintersport verkocht worden, zijn vaak wat vetter en hechten beter aan de huid.

Zwemmen

Er bestaat geen bezwaar tegen zwemmen. Na het zwemmen, doet men er goed aan te douchen en zich direct nadien met een vette crème of zalf in te smeren. Een vakantie aan zee doet soms wonderen. De combinatie van ontspanning, zee en zonlicht op de onbedekte huid kan een gunstig effect hebben. Het gebruik van een antizonnebrand crème wordt hierbij natuurlijk aangeraden.

BIJLAGE 5.

Zalf-aftekenlijst

Geef per dag aan of er hormoonzalf gesmeerd wordt, gebruik daarvoor bijvoorbeeld de eerste letter van de hormoonzalf.

Bij bijzonderheden kunt u aangeven of en eventueel hoe vaak u bijsmeerzalf gebruikt heeft, in bad bent geweest 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						
25						
26						
27						

BIJLAGE 6a.

Advies en behandelplan - avond douche

Hieronder een schema voor mensen die 's avonds douchen.

Ochtend advies

De hormoonzalf _____ alleen op het eczeem smeren.

Heeft u veel plekken op een lichaamsdeel, smeer dan het hele lichaamsdeel in. Smeer volgens de vingertop hoeveelheid, **zie blz. 13**.

- Week 1, vijf ochtenden van de week smeren op het eczeem
- Week 2, vier ochtenden van de week smeren op het eczeem
- Week 3, drie ochtenden van de week smeren op het eczeem
- Week 4, twee ochtenden van de week smeren op het eczeem

Gaat het heel goed dan bouwt u verder af en stopt de hormoonzalf.

Blijven er soms plekjejes komen, dan blijft u door gaan met twee dagen van de week hormoonzalf.

Dit noemen we ook wel de 'weekend behandeling'.

Avond advies

U doucht zichzelf/uw kind of gaat in bad en voorkomt dat u te veel vet van uw huid wast;

- niet langer dan 10 minuten
- geen zeep, lotion en dergelijke gebruiken, liever alleen water
- niet te heet water
- direct na douche of bad lichaam afdrogen en hele lichaam insmeren met vette crème/zalf

Hieronder staan de crèmes/zalven die u voorgeschreven zijn. Probeer er achter te komen welke u het beste bevalt en bespreek dit met uw medisch specialist of verpleegkundige. Neem uw zalven mee naar het spreekuur dat praat vaak makkelijker.

BIJLAGE 6b.

Advies en behandelplan - ochtend douche

Hieronder een schema voor mensen die 's ochtends douchen.

Ochtend advies

U doucht zichzelf/uw kind of gaat in bad en voorkomt dat u te veel vet van uw huid wast;

- niet langer dan tien minuten
- geen zeep, lotion en dergelijke gebruiken, liever alleen water
- niet te heet water
- direct na douche of bad lichaam afdrogen en hele lichaam insmeren met vette crème/zalf

Hieronder staan de crèmes/zalven die u voorgeschreven zijn. Probeer er achter te komen welke u het beste bevalt en bespreek dit met uw medisch specialist of verpleegkundige. Neem uw zalven mee naar het spreekuur dat praat vaak makkelijker.

Avond advies

De hormoonzalf _____ alleen op het eczeem smeren.

Heeft u veel plekken op een lichaamsdeel, smeer dan het hele lichaamsdeel in.

Smeer volgens de vingertop hoeveelheid, **zie blz. 13**.

- Week 1, vijf avonden van de week smeren op het eczeem
- Week 2, vier avonden van de week smeren op het eczeem
- Week 3, drie avonden van de week smeren op het eczeem
- Week 4, twee avonden van de week smeren op het eczeem

Gaat het heel goed dan bouwt u verder af en stopt de hormoonzalf.

Blijven er soms plekje's komen dan blijft u door gaan met twee dagen van de week hormoonzalf. Dit noemen we ook wel de 'weekend behandeling'.



ZGT dermatologie ziekenhuislocatie Almelo

bezoekadres Zilvermeeuw 1, Almelo

telefoonnummer 088 708 31 30

ZGT dermatologie ziekenhuislocatie Hengelo

bezoekadres Geerdinksweg 141, Hengelo

telefoonnummer 088 708 53 40

 zgt.nl/mijnzgt

 zorgkaart <http://bit.ly/1y7WjbP>

 facebook.com/zgtinfo

 linkedin.com/company/zgt

 twitter.com/zgt_info

 youtube.com/user/zgtinfo