

## Zalven bij eczeem

### Zalven bij eczeem



Eczeem is een huidaandoening waarbij de huid ontstoken raakt. Hierdoor ontstaan rode schilferige plekken die erg jeuken. Mensen met eczeem hebben vaak een droge huid. Dit geeft meer jeuk.

Een behandeling met zalf is de eerste stap om de huid minder droog en het eczeem zo rustig mogelijk te houden. Daarom gebruikt u dagelijks een basiszalf en bij een opvlamming van uw eczeem een hormoonzalf. Hier krijgt u uitleg over het gebruik van deze twee soorten zalf.

## Basiszalf

### Basiszalf

#### *Video voice-over*

*Eczeem is een huidaandoening waarbij de huid ontstoken raakt. Hierdoor ontstaan rode schilferige plekken die erg jeuken. Mensen met eczeem hebben vaak een droge huid. Een droge huid geeft meer jeuk.*

*Om het eczeem rustig te houden, is het belangrijk om te voorkomen dat de huid uitdroogt. Daarom smeert u minimaal twee keer per dag een basiszalf. De zalf zorgt ervoor dat de huid in balans blijft en niet uitdroogt. Deze zalf gebruikt u op uw hele lichaam, ook op plekken waar geen eczeem zit.*

*U gebruikt de basiszalf als de eczeem rustig is en als de eczeem actief is.*

*Basiszalf gebruikt u elke dag.*

### Soorten basiszalf



Basiszalven zijn er in veel soorten. Deze zalven zijn op doktersrecept verkrijgbaar. De zalven zijn ongeparfumeerd en bevatten geen medicijnen. De zalven verschillen in samenstelling. Een aantal van deze basiszalven worden vergoed door de zorgverzekeraar.

Een uitgangspunt bij de keuze voor een zalf is: *Hoe droger de huid is, hoe vetter de zalf mag zijn.*

Het is soms even zoeken naar welke basiszalf het beste bij u past. In overleg met uw zorgverlener kunt u een andere zalf proberen als de ene zalf u niet goed bevalt.

## Gebruik van de zalf



Basiszalf wordt minimaal twee keer per dag aangebracht, vaker mag ook. Breng zoveel zalf aan als de huid opneemt. Dit betekent dat de zalf binnen 10-15 minuten moet zijn ingetrokken.

Het invetten van de huid gaat gemakkelijker op een huid die nog iets vochtig is, bijvoorbeeld na het douchen. Strijk op een behaarde huid in de richting van de haargroei om te voorkomen dat de haarzakjes ontstoken raken.

---

# De lokale behandeling van eczeem met hormoonzalf

## De lokale behandeling van eczeem met hormoonzalf

### *Video voice-over*

*Als het eczeem niet rustig wordt door het smeren van de basiszalf, kunt u naast de basiszalf ook hormoonzalf gebruiken. Bij het smeren van de hormoonzalf, is het belangrijk dat u de juiste hoeveelheid gebruikt.*

### **Fingertip units**

*De hoeveelheid zalf die u per lichaamsdeel moet aanbrengen wordt aangegeven met fingertip units. Eén fingertip unit is een streepje zalf dat net zo lang is als het vingertopje van een volwassene. Om te weten hoeveel zalf u moet gebruiken, volgt u een schema waarin staat hoeveel fingertip units u moet*

gebruiken. U smeert deze zalf alleen op de plekken waar het eczeem zit. Het hormoon in de zalf remt de ontsteking van de huid en vermindert de jeuk.

### **Het afbouwen van de hormoonzalf**

Nadat u een tijdje hormoonzalf heeft gebruikt en uw huid weer rustig is, is het belangrijk om deze zalf weer af te bouwen volgens een schema. Uw zorgverlener bespreekt met u hoe u dit het beste kunt doen.

## **Schema fingertip units**

1 FTU = 1 Finger Tip Unit

Locatie	FTU hand/ voet	FTU arm/ been	FTU borst/ voet	FTU hoofd	FTU hals	FTU oorschelp	Over- gevoerd steroid
1-12 maanden	1	1	1,5	1	0,5	0,5	10 gram
1-2 jaar	1,5	1,5	2	1,5	0,5	0,5	10 gram
2-5 jaar	2	2	3	2	0,5	0,5	10 gram
6-11 jaar	2,5	2,5	3,5	2,5	0,5	0,5	10 gram
12-17 jaar	3	3	4	3	0,5	0,5	10 gram
18-64 jaar	3,5	3,5	4,5	3,5	0,5	0,5	10 gram
65 jaar en ouder	4	4	5	4	0,5	0,5	10 gram

1 fingertip is ongeveer 0,5 gram zalf

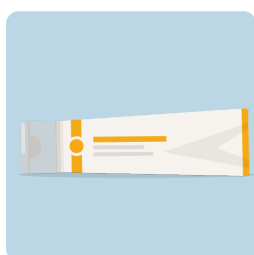
Let op: Stop nooit ineens met het smeren van hormoonzalf!

## **De hormoonzalf aanbrengen**



Er moet minimaal één uur zitten tussen het aanbrengen van de hormoonzalf en het aanbrengen van de basiszalf.

## **Hormoonzalf is veilig**



Hormoonzalven zijn uitgebreid onderzocht op effectiviteit en veiligheid. Toch zijn veel mensen bang om hormoonzalf te gebruiken vanwege de bijwerkingen.

Het is belangrijk om te weten dat hormoonzalf, als u dit gebruikt zoals uw arts dit voor heeft geschreven, niet of nauwelijks bijwerkingen heeft. Het is veilig om hormoonzalf kortdurend dagelijks te gebruiken.

Uw zorgverlener houdt bij het voorschrijven van de hormoonzalf rekening met de ernst van het eczeem, de plaats van het eczeem en uw leeftijd. U krijgt daardoor altijd de hoeveelheid die bij uw situatie past.

## **Soorten hormoonzalven**



Hormoonzalf bestaat in verschillende sterktes, van klasse 1 als lichtste tot klasse 4 als zwaarste medicijn.

## Het afdekken van de huid



U kunt na het aanbrengen van de zalf de huid afdekken met een buisverband of zalfkleding. Dit zorgt ervoor dat de zalf goed in de huid trekt en niet in kleding of beddengoed gaat zitten. Bovendien is huidbedekking een effectieve bescherming tegen krabben.

---

# Afbouwen van hormoonzalf

## Wanneer kan ik de hormoonzalf afbouwen?



Na een week ziet u meestal duidelijk verbetering. Ga de hormoonzalf pas afbouwen als:

- Uw huid niet meer rood is
- Uw huid gladder aanvoelt
- De jeuk is verminderd

U bouwt de hormoonzalf af volgens afbouwschema of instructie van de dermatoloog. Bouw niet verder af als er geen verbetering is of als u merkt dat het eczeem weer terugkomt. Bij 'opvlammen' van het eczeem begint u weer aan het begin van het schema. Is uw huid weer rustig, dan kunt u opnieuw afbouwen.

# Adviezen

## Huidverzorgingstips



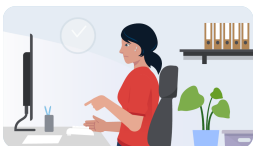
- Douche kort (niet langer dan 5 minuten) en niet te heet. Douche maximaal drie keer per week. Het liefst met een douche-/badolie zonder parfum en pH-neutraal
- Smeer uw onderarmen en -benen in met de haarrichting mee
- Draag geen wollen, nylon of afsluitende kleding. Draag het liefst katoenen kleding
- Slaap niet onder te warme dekens. Door de warmte kan de huid irritatie geven
- Houd uw nagels kort en schoon

## Voorkom warmte 's nachts



Warmte kan voor extra jeuk zorgen. Houd daarom de slaapkamer koel, houd ramen open en zorg ervoor dat u niet een te warm dekbed heeft. Dit geldt ook voor kleine kinderen.

## Stress voorkomen



Stress of onrust kunnen de klachten erger maken. Probeer dus voldoende te ontspannen. Eventueel kunt u gebruik maken van ontspanningsoefeningen.

---

# Meer informatie

## Meer weten?

Op de volgende websites vindt u meer informatie:

- [Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem \(VMCE\)](https://www.vmce.nl/) (<https://www.vmce.nl/>)
- [Huidhuis.nl](https://www.huidhuis.nl/) (<https://www.huidhuis.nl/>)



- [Huidziekten.nl](https://www.huidziekten.nl)  
(<https://www.huidziekten.nl/folders/nederlands/atopischeceem.htm>)