

# Het verpleegkundig eczeem spreekuur

Het verpleegkundig eczeem spreekuur	2
Afspraken	2
Wat is eczeem?	3
Gave huid	4
Droge huid	5
Factoren die eczeem uit kunnen lokken	5
Leefregels	5
Zalven	6
Hormoonzalven	6
Maatregelen die de jeuk verlichten	7
Vermijdt factoren die jeuk verergeren	7
Temperatuur en ventilatie	7
Zomer en zon	8
Overig	8
Fingertip als maateenheid voor zalven	8
Zalfinstructie	10
Zalven met medicatie, zonder hormonen	11
Zalf lijst	14

## Het verpleegkundig eczeem spreekuur

De dermatoloog of de kinderarts heeft u of uw kind verwezen naar het verpleegkundig eczeem spreekuur. Hierbij draait de verpleegkundige een zelfstandig spreekuur, er komt geen dermatoloog bij.

Het doel van het bezoek is dat de verpleegkundige uitleg geeft over eczeem; de mogelijke oorzaken, de behandeling en gevolgen van eczeem. Ook geeft zij informatie over het gebruik van de voorgeschreven zalf (zalven). De verpleegkundige heeft tijdens dit spreekuur meer tijd om op uw vragen in te gaan dan in het gewone spreekuur bij uw dermatoloog.

Wilt u alle zalven meenemen naar de afspraak met de verpleegkundige?

2

Polikliniek Dermatologie

Het verpleegkundig eczeem spreekuur

Tel: (0512) 588 801 (op werkdagen van 8.30 tot 16.30 uur)

Email: [eczeempoli@nijsmellinghe.nl](mailto:eczeempoli@nijsmellinghe.nl) (het kan enkele dagen duren voordat u reactie van ons ontvangt)

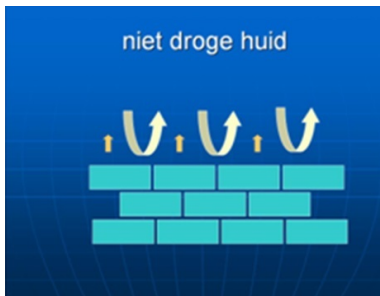
## Afspraken

Dag	Datum	Tijd	Opmerkingen

## Wat is eczeem?

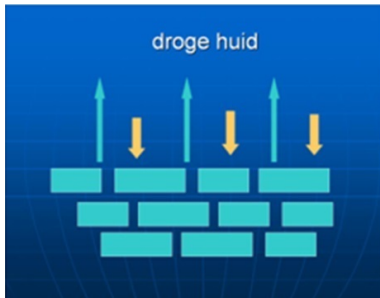
Eczeem is een veel voorkomende jeukende ontsteking van de huid, welke chronisch is. Er zijn verschillende soorten eczeem bijv. constitutioneel of atopisch eczeem, seborrhoïsch eczeem, contactallergisch eczeem. Verschijnselen: droge huid, roodheid, zwelling, warm, vochtblaasjes, natten, wondjes, krabsporen, schilfers, vergroving huidstructuur, littekens. De precieze oorzaak is niet bekend, maar het is erfelijk dus het zit in de aanleg. De behandeling kan bestaan uit medicatie, zalven, UVB lichttherapie.

De huid heeft verschillende functies, één daarvan is de belangrijke beschermfunctie. De bovenste laag van de huid, de hoornlaag, zorgt ervoor dat schadelijke stoffen buiten blijven en het vocht binnen. De hoornlaag vormt als het ware een huidbarrière. De hoornlaag bestaat uit hoorncellen en huidvetten. Deze laag lijkt veel op een stenen muur, waarbij de hoorncellen de stenen zijn en de huidvetten het cement. Wanneer de muur in tact is kunnen geen stoffen naar binnen en slechts een klein deel water kan eruit verdampen.



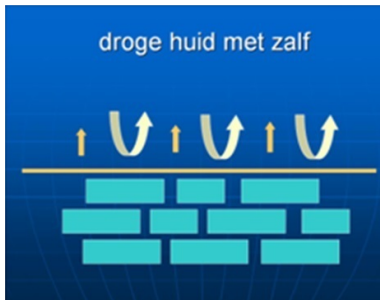
Bij een droge huid zijn minder vetten aanwezig en is er sprake van een beschadigde huidbarrière. De verdamping van water is groter waardoor de huid nog droger wordt. Bovendien kunnen schadelijke, irriterende stoffen van buitenaf de huid binnendringen en een

eczeemreactie teweeg brengen. Het is alsof er gaatjes in de muur zitten.



Het aanbrengen van een beschermlaag door het aanbrengen van een neutrale zalf is erg belangrijk om het eczeem zo rustig mogelijk te houden. Een droge huid geeft meer jeuk en is gevoeliger voor prikkels van buitenaf.

4



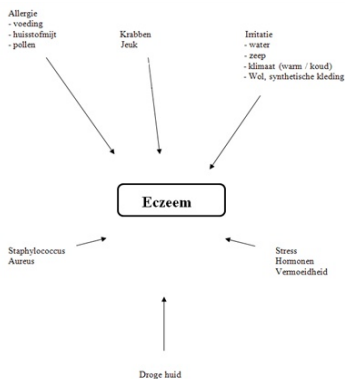
## Gave huid

- Voldoende vet tussen de huidcellen
- Normale verdamping
- Ongestoorde huidbarrière

## Droge huid

- Tekort aan vet
- Overmatige verdamping
- Verminderde huidbarrière

## Factoren die eczeem uit kunnen lokken



5

## Leefregels

Beperk contact met water (water en zeep drogen de huid uit)

- Douchen: niet te vaak (2-3 keer per week), niet te lang (5 à 10 minuten) en niet te warm (30 graden).
- Gebruik bij voorkeur douche- of badolie i.p.v. zeep. Let op vloer/ bad wordt glad!
- Gebruik een milde, liefst ongeparfumeerde shampoo. Gebruik een 'iedere dag shampoo' maar niet dagelijks wassen.
- Na douchen of baden huid droogdeppen en meteen insmeren met een neutrale zalf.

## Zalven

Neutrale zalven, ook wel basis- of bijsmeerzalven genoemd, bevatten geen medicijnen en zijn ongeparfumeerd. Neutrale zalven moeten zowel in de actieve fase als in de rustige fase minimaal eenmaal per dag gebruikt worden. Laat de basiszalf ongeveer 30 minuten inwerken.

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

- Zalf: veel vet en weinig tot geen water
- Crème: vet en water
- Vetcrème: zalf en crème
- Lotion: weinig vet en veel water (hoofdhuid)
- Let op pH-neutraal, hypoallergeen, zonder conserveringsmiddelen en parfümvrij.
- Smeer met de haarrichting mee i.v.m. folliculitis (ontsteking haarzakjes).
- Gebruik een crème bij een nattend eczeem en een zalf bij een droog schilferend eczeem.
- Let op de houdbaarheidsdatum.
- Was de handen voor het zalven, zorg voor warme handen en een prettige omgeving.
- Schep de zalf met een lepel of spatel uit de pot (vooral bij open eczeem)

## Hormoonzalven

- Hormoonzalven zijn goede middelen indien men ze op een correcte wijze toepast. Het eczeem is erger voor de huid dan met hormoonzalven smeren.
- Laat de hormoonzalf ongeveer een uur inwerken voor er eventueel een andere basiszalf overheen gesmeerd wordt.

- Gebruik de Fingertip unit om te bepalen hoeveel er gesmeerd moet worden (zie verderop in de folder).
- Bouw bij voldoende verbetering geleidelijk af (afbouwschema).
- Smeer alleen de eczeem plekken in.

## Maatregelen die de jeuk verlichten

- Koel de huid: blazen, naar buiten gaan, ventilator, koele wijde kleding, coldpacks (deze niet direct op de huid leggen).
- Zoek alternatieven voor krabben: wrijven, kloppen, knijpen, blazen, massage met neutrale zalf (eventueel uit de koelkast).
- Zoek afleiding: waarbij je eventueel met beide handen bezig bent.
- Zorg voor schone en kortgeknipte nagels.

## Vermijdt factoren die jeuk verergeren

- Knip merkjes uit de kleding.
- Dunne katoenen kleding in de zomer met lange mouwen en broekspijpen (onbedekte huid is gevoeliger voor prikkels).
- Spoel kleding na wassen uit zodat er geen zeepresten achterblijven (extra spoelprogramma).
- Gebruik liever geen wasverzachter (alternatief is een half kopje azijn).
- Draag koele kleding (katoen, zijde) die vochtdoorlatend is (geen nylon en wol).

## Temperatuur en ventilatie

- Zet de verwarming niet te hoog. Warmte en transpiratie leiden tot jeuk. Bij transpiratie kort afspoelen.
- Zorg voor een koele en frisse slaapkamer (niet te veel dekens).
- Zorg voor een goede ventilatie (droge lucht kan jeuk verergeren, bijvoorbeeld airconditioning).

## Zomer en zon

- Laat de huid na de winter langzaam wennen aan de zon.
- Ga met bepaalde medicatie (teerzalven, Protopic, Elidel, hormoonzalven) voorzichtig om met de zon.
- Let op met vette zalven en zonlicht (dit sluit huid af, warmte kan niet weg, kan jeukende bultjes veroorzaken).
- Zonnebrandcrème: mag de huid niet uitdrogen, irriteren. Probeer het product uit op een rustige huid (bijvoorbeeld binnenkant onderarm). Is er na twee dagen smeren geen reactie op de huid te zien, dan kan de crème veilig worden gebruikt.

## Overig

- Spanningen en stress (zowel positief of negatief) hebben invloed op het eczeem.
- Zorg voor voldoende slaap, goede voeding en lichaamsbeweging.
- Vermijd rokerige ruimtes.
- Geef de huid rust door middel van verbinden of inpakken (bijvoorbeeld Binamed, Dermasilk, DermaCura, Sansita of buisverbanden). Het beschermt de huid tegen ernstige beschadiging door te krabben, een ingepakte huid wordt minder geprikkeld en geeft minder jeuk, de opgebrachte zalf blijft goed zitten en het voorkomt dat de kleding vies wordt van de zalf.

## Fingertip als maateenheid voor zalven

Om te weten hoeveel medicinale zalf nodig is per lichaamsdeel, is het onderstaande schema gemaakt. Dit schema gaat uit van de vingertop als maateenheid.

1 FTU (= Fingertip unit) = ongeveer gelijk aan 0,5 gram zalf.





9

	Hoofd/ hals	Arm/ hand	Been/ voet	Buik	Rug	Hele lichaam ... FTU	Per week ... gram bij 1x per dag smeren
3-12 maan- den	1	1	1,5	1	1,5	8,5	30 gram
1-2 jaar	1,5	1,5	2	2	3	13,5	50 gram
3-5 jaar	1,5	2	3	3	3,5	18	65 gram
6-10 jaar	2	2,5	4,5	3,5	5	24,5	85 gram
Volwa- ssene	2,5	4	8	7	7	40	140 gram

## Zalfinstructie

**Basis zalf (neutrale vette zalf). Bevat geen medicatie.**

Werking:	Verbeterd functie van de huid
	Aanvulling huidvet
	Vermindering overmatige verdamping van de huid
Bijwerkingen:	Irritatie (wordt zelden gezien)
Indeling:	Van vet (weinig water bevattend) naar crème (meer water)
Vetzalf	Oculentum Simplex, Paraffine-Vaseline
Zalf	Unguentum Leniens, Lanette zalf
Vet crème	Vaseline-cetomacrogol crème
Gebruik:	Minimaal 2 keer per dag
	Alle dagen van het jaar
	Minimal een uur na de hormoonzalf
Dosering:	Niet te dik

## Zalven met medicatie, zonder hormonen

Klasse 1	Elidel (mag in het begin twee keer per dag gebruikt worden)
Klasse 2	Protopic (mag in het begin twee keer per dag gebruikt worden)
Werking:	Remt de ontsteking in de huid
	Bestrijdt jeuk
	Kan zonder problemen in het gezicht toegepast worden
Bijwerkingen:	Kan een branderig gevoel geven (dit trekt meestal snel weer weg)
	Oppassen met zonlicht! ('s avonds smeren)
	Mag niet met zwangerschap en borstvoeding gebruikt worden

## Hormoonzalf (corticosteroidzalf). Bevat medicatie

Werking:	Remt de ontsteking van de huid (eczeem)
	Bestrijdt jeuk
Bijwerkingen:	Striae
	Plaatselijke verkleuring van de huid
	Dunner worden van de huid (zelden)

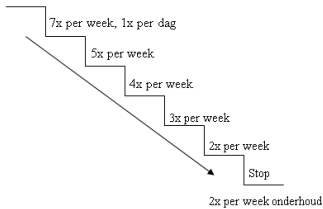
Bijwerkingen worden zelden gezien bij juist gebruik en zijn afhankelijk van duur van behandeling, grootte van oppervlak, sterkte van hormoonzalf en plaats waar gezalfd wordt.

12

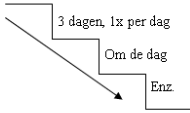
Indeling:	Klasse 1 (zwak): Hydrocortisonzalf
	Klasse 2 (matig sterk): Emovate zalf, Triamcinolonzalf
	Klasse 3 (sterk): Cutivate zalf, Elocon vetzalf, Bethamethason zalf
	Klasse 4 (zeer sterk): Dermovate zalf (zelden voor kinderen)

Gebruik:	Crisis behandeling: maximaal twee keer per dag
	Afbouwen via één keer per dag naar
	Intermitterend: vijf tot twee keer per week
	Onderhoudsbehandeling: één tot drie keer per week
Dosering:	Niet te dun maar ook niet te dik (fingertip unit)

**Afbouwtrap hormoonzalf bij crisis behandeling**



**Afbouwtrap hormoonzalf bij lichte opvlamming**



## Zalf lijst

Soort zalf/ crème/ lotion	Lokalisatie	Hoe vaak smeren	Hoe lang smeren	Bijzonderheden, tijdstip	Overdracht
		x daags	gedurende week/ ... weken		
		x daags	gedurende week/ ... weken		
		x daags	gedurende week/ ... weken		
		x daags	gedurende week/ ... weken		

		x daags	gedurende week/ ... weken		
		x daags	gedurende week/ ... weken		

Voor vragen of opmerkingen kunt u ons altijd bereiken via [eczeempoli@nijsmellinghe.nl](mailto:eczeempoli@nijsmellinghe.nl)