



# Het eczeemboekje

informatie voor patiënten

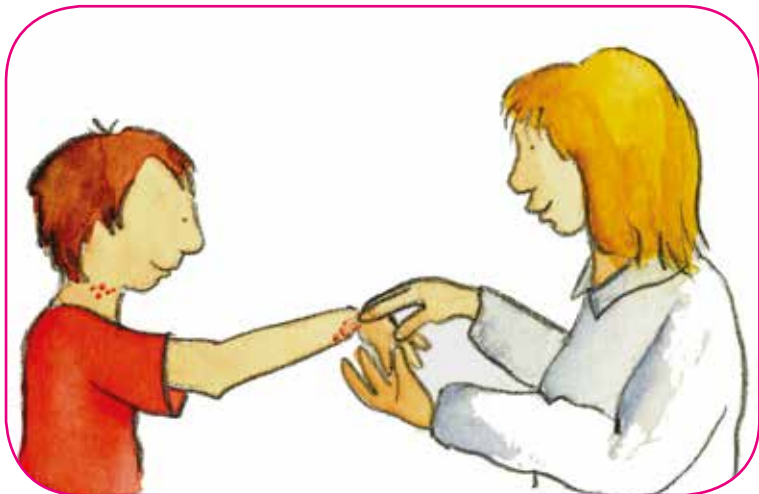
INLEIDING	3
DIT BEN IK	4
ATOPISCH ECZEEM	6
Hoe kun je je huid beschermen?	
Mijn volgende behandeling	
Allergietesten	
Hoe breng je best je zalf of crème aan?	
Heb je goed geslapen?	
Laat ons weten waar je pijn hebt	
Spelletjes	
PRAKTISCHE INFORMATIE	28

Dit is jouw eczeemboekje. Met dit boekje willen we je stap voor stap leren wat jouw ziekte precies is en hoe je beter kunt worden. Omdat je geboren bent met een gevoelige huid ga je bepaalde dingen anders moeten doen, bijvoorbeeld zo veel mogelijk loszittende kleding dragen of je huid elke dag goed insmeren en verzorgen.

Hou dit boekje daarom goed bij en neem het altijd mee naar de raadpleging. We gaan je iedere keer nieuwe dingen leren, zo zul je beter begrijpen wat jouw ziekte precies betekent en zul je misschien kunnen voorkomen dat je eczeem verergert.

Toch is het verloop van eczeem niet altijd te voorspellen. Gelukkig zijn er goede behandelingen die je kunnen helpen die moeilijke periode door te komen. Als je vragen hebt, dan kun je die achteraan in dit boekje noteren. Zo vergeet je ze niet te stellen als je naar de consultatie komt.

Succes!



# DIT BEN IK

Naam: .....

Geboortedatum: .....

Ik woon:  in de stad  
 op het platteland

Ik heb een tuin:  ja  
 neen

In mijn tuin staan: .....

.....

Ik slaap:  alleen in mijn eigen slaapkamer  
 samen met

.....

Mijn slaapkamer ziet er zo uit (beschrijving):

.....

.....

Ik heb veel knuffels:  ja  
 neen

Wij hebben huisdieren:  ja  
 neen

Mijn lievelingsgerechten zijn:

.....



- Ik snoep graag:  ja  
 neen

Mijn hobby's zijn: .....

Ik ga meestal op vakantie naar: .....

Ik denk zelf dat ik de volgende dingen niet goed verdraag:

- voeding: .....
- dieren: .....
- planten: .....
- zalven: .....
- andere: .....

Maak hier een tekening van jezelf.



## ATOPISCH ECZEEM

Je hebt atopisch eczeem, maar je bent niet de enige die deze ziekte heeft. Wist je dat 1 peuter op 5 in België deze aandoening heeft? Gelukkig genezen veel kindjes wanneer ze in de kleuterklas zitten. Maar er zijn ook kinderen die er later nog last van hebben. Eczeem jeukt en dat vind je waarschijnlijk heel vervelend.



Eczeem is niet besmettelijk, je kunt het niet doorgeven aan andere mensen. Als je klasgenootjes of vriendjes hier toch aan twifelen, dan moet je hen gewoon uitleggen wat atopisch eczeem is om hen gerust te stellen.

Je wil waarschijnlijk graag weten waarom jij eczeem hebt? We kunnen hier geen volledig antwoord op geven, maar we weten wel dat eczeem een aandoening is die in dezelfde familie vaak voorkomt. Ook astma en hooikoorts zijn ermee verwant, misschien ken je iemand in jouw familie met deze ziekte?

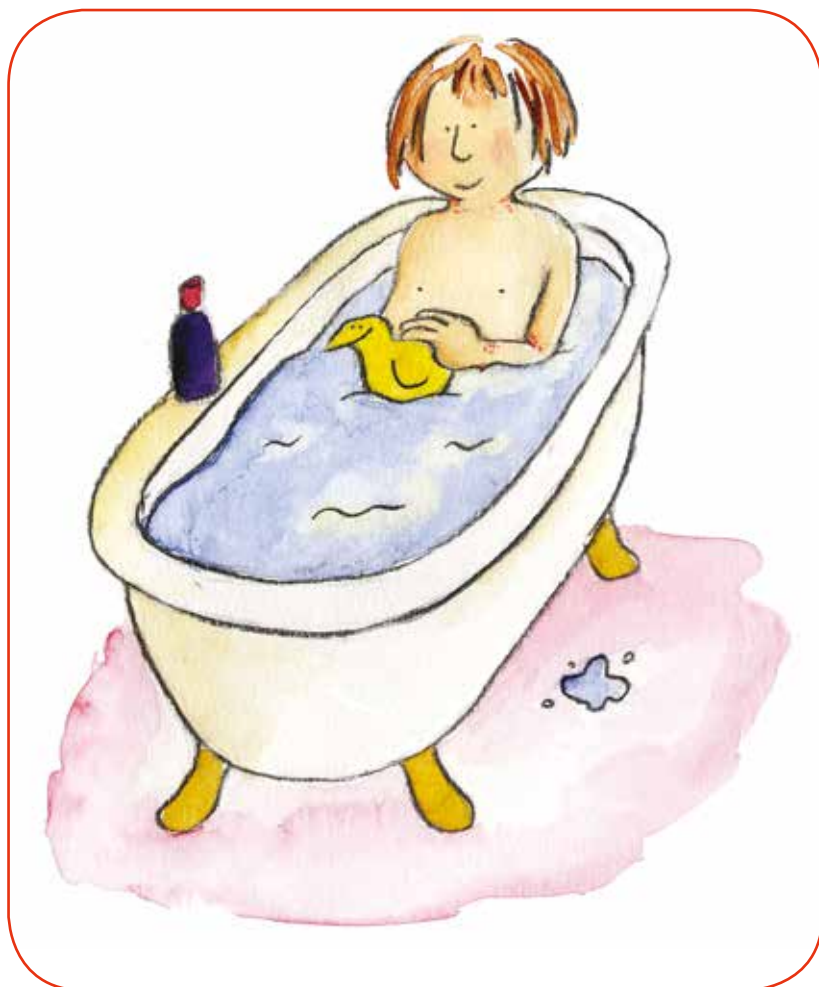
## Hoe kun je je huid beschermen?

Als je eczeem hebt, heb je een huid die bij de minste prikkeling begint te jeuken. De laag die onze huid beschermt (vergelijk dit met de beschermlaag bij vissen), is bij mensen die gevoelig zijn aan eczeem niet zo goed gevormd. Als je een wondje hebt, herstelt je huid ook niet zo goed. Als je huid droog is, gaat deze nog sneller jeuken.

Daarom is het heel belangrijk dat je iedere dag 's morgens en 's avonds dat beschermlaagje opnieuw aanbrengt. Dit kan door een vette crème te smeren omdat onze beschermlaag vooral uit vetten bestaat. Dat vind je misschien niet leuk, maar het kan je heel wat jeuk besparen als je genoeg smeert. Zorg ervoor dat het beschermlaagje zo lang mogelijk aanwezig blijft. Gebruik daarom badolie als je in bad gaat. Door zeep



of badschuim te gebruiken, wordt het beschermlaagje samen met het vuil verwijderd. Met badolie blijft er toch een beetje vet over nadat je uit bad komt en ben je ook proper. Blijf ook niet te lang in bad zitten en gebruik niet te warm water, anders verdwijnt het beschermlaagje ook sneller.





## Kleding

- ✦ Kriebelende kleren, zoals wol, en spannende en schurende kleding (een ruwe jeansbroek) irriteren je huid. Draag zoveel mogelijk katoen en geef de voorkeur aan loszittende kleding. Een wollen trui kan wel, maar deze mag nergens rechtstreeks met je huid in contact komen.
- ✦ Als het warm is en je gaat zweten, heb je meestal meer last van jeuk. Misschien wil je dan ook snel je trui uittrekken. Veel mensen doen dit omdat ze zich zo beter in hun vel voelen.
- ✦ Kleed je altijd in laagjes, bijvoorbeeld een T-shirt met een katoenen trui over en daarover een jas. Zo kun je altijd iets uittrekken als je het te warm krijgt.

## Zomer



- Zorg dat het koel is op je slaapkamer, zo heb je minder jeuk 's nachts. Zoek tijdens de zomer als het erg warm is, beter een koel hoekje op. Bij hoge temperaturen beoefen je ook best geen sport, doe dit dan enkel 's morgens of in de late namiddag als het minder warm is.
- Je moet de zon zeker niet vermijden omdat ze je huid doet genezen. Enkel te felle hitte is niet goed, zeker niet wanneer het regenachtig weer is.



## Zwembad

De meeste kinderen met eczeem verdragen chloorwater in zwembaden niet goed, zeker niet wanneer het eczeem erg is. Het kan helpen om je, voor je gaat zwemmen, in te smeren met een hydraterende crème. Wanneer je uit het water komt, spoel je jezelf best grondig af en smeer je best je hele huid in met deze crème.

## Zand

Je speelt best niet in een zandbak: zand kan je huid uitdrogen en een zandbak is een bron van infecties. Aan zee mag je wel op het strand



spelen, liefst waar het zand wat vochtig is. De combinatie van zon en zeewater is ook goed voor de hydratatie van je huid omdat zout bevochtigend werkt.

## Sigarettenrook

Ook sigarettenrook wordt door mensen met eczeem vaak niet goed verdragen. Het is zeker af te raden om ooit zelf te roken. Je hebt dan meer kans om ook last te krijgen van astma.

## Ziekte, stress en allergie

- ★ Het is mogelijk dat je eczeem erger wordt wanneer je ziek bent. Met een extra behandeling krijg je dit meestal snel terug onder controle. Ook stress kan je eczeem doen verergeren. Als je je ergens druk om maakt of wanneer je je gespannen voelt, zie je dat vaak aan je eczeem.
- ★ Naast die gevoelige huid, ontwikkelen sommige mensen met eczeem ook allerlei allergieën. Dat is zeker niet bij iedereen zo, maar als je ergens allergisch voor bent, dan kan dit je eczeem wel verergeren.
- ★ Een allergie heb je niet vanaf je geboorte. Het is pas wanneer je een aantal keren met iets contact hebt gehad, dat je lichaam er een allergische reactie kan tegen opbouwen. Zo zijn mensen met



eczeem vaak allergisch voor huisstofmijt, katten en honden, of aan pollen van bomen of grassen. Jonge kinderen zijn soms allergisch aan iets wat ze eten. Het kan dan nuttig zijn om de oorzaak op te sporen. Als jij allergisch bent voor iets, dan geven we je hier meer uitleg over.

De manier waarop eczeem ontstaat is ingewikkeld. Deze is ook niet voor iedereen dezelfde en de dingen die we besproken hebben, zijn niet voor iedereen even belangrijk.

Noteer hieronder wat voor jou een belangrijke rol speelt. We zullen dit dan tijdens de volgende consultatie samen bespreken.

- ★ .....
- ★ .....
- ★ .....
- ★ .....

Als je eczeem niet te erg is, zal je leven er ook niet zo sterk door beïnvloed worden. Er bestaan goede behandelingen die je kunnen helpen. Toch ligt het resultaat wel grotendeels in jouw handen. Hoe beter je de dingen die we je voorstellen navolgt, hoe minder problemen je zult ondervinden. Sla daarom dus zeker je behandelingen niet over.

## Mijn volgende behandeling:



Neem ... per week een bad met badolie. Zorg ervoor dat het water niet te warm is (32 - 34 °C), zo zul je minder jeuk hebben. Blijf niet langer dan tien minuten in bad zitten. Dep je droog en smeer je nadien in met je crème.

Smeer je eventueel wat droge huid (zonder letsels) elke dag twee keer in met een hydraterende crème volgens de vingertipmethode.

Smeer je eczeemletsels elke dag in met:

⊙ gezicht: .....

⊙ lichaam: .....

Dit mag je tegen de jeuk innemen: .....

De temperatuur op je slaapkamer mag niet hoger zijn dan 16 graden tenzij je dokter het anders heeft gezegd.



Je moet letten op:

★ .....

★ .....

★ .....

★ .....

★ .....

Jouw opdracht tegen de volgende consultatie is:

.....

.....

.....

.....

.....

→ Als je in je opdracht slaagt, krijg je een beloning!

## Allergietesten

Tijdens de volgende consultatie zullen er allergietesten worden uitgevoerd. We brengen een vloeistof aan op de huid van je rug of soms op de huid van je voorarmen. We geven dan een klein prikje en kijken na 20 minuten of de test positief is. Bij een positieve test zien we een zwelling en wordt de huid rood.

Neem de anti-jeukpilletjes vanaf vijf dagen voor je afspraak niet meer in. Op de huid waar de testen zullen gebeuren, moet je ook geen cortisonezalf of immuunmodulerende zalf meer aanbrengen. De andere plaatsen mag je wel insmeren. Ook de hydraterende crème mag je blijven gebruiken. Alleen de ochtend voor de consultatie smeer je best niets.

Informatie voor de huisarts:

.....

.....

.....

.....



Belangrijke factoren om te vermijden voor:

.....

zijn:

.....

.....

.....

Wij kozen voor de volgende behandeling:

.....

.....

.....

Informatie van de huisarts voor de dermatoloog of de kinder-arts:

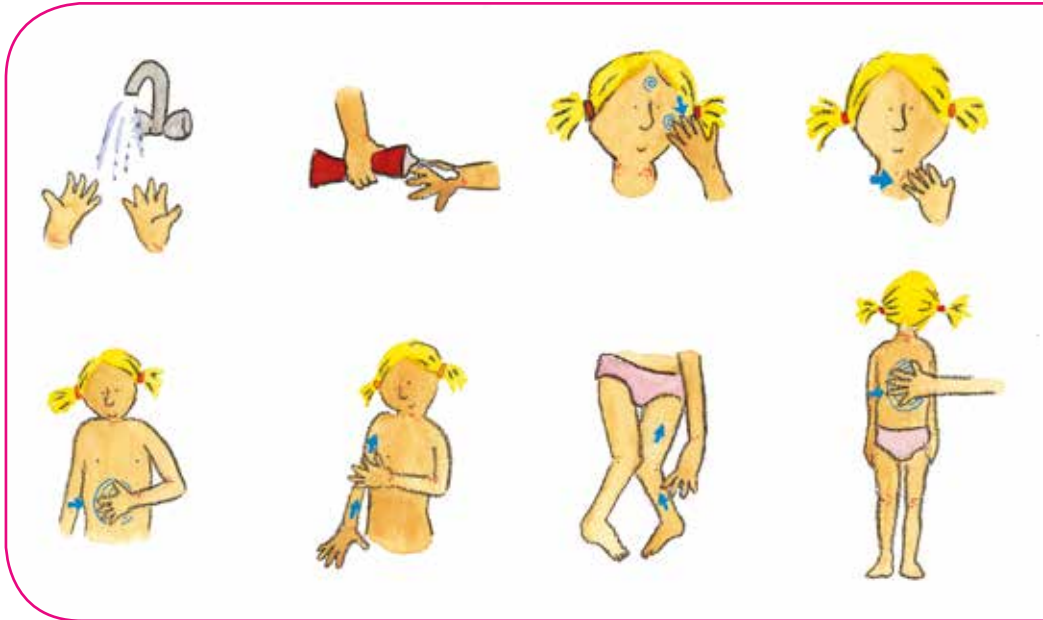
.....

.....

.....



## Hoe breng je best je zalf of crème aan?



Het is belangrijk om deze aan te brengen op een gereinigde huid. Als je een bad of douche hebt genomen, dep je jezelf best droog (niet te veel wrijven, want dan krijg je soms meer jeuk).

Daarna breng je onmiddellijk de crème aan op een nog lichtjes vochtige huid. Het is echter niet nodig je altijd eerst te wassen voor je de crème aanbrengt. De crème die je eerder al smeerde, is al voldoende opgenomen, dus je mag meteen een nieuwe laag crème aanbrengen.



Je krijgt meestal twee soorten crèmes of zalven:

- ✪ behandelende crèmes of zalven: deze bevatten een geneesmiddel;
- ✪ onderhoudszalf: deze bevat geen geneesmiddel, maar houdt je huid vet.

De behandelende crème moet je aanbrengen op de ontstoken huid. De onderhoudscrème smeer je op de huid die er goed uitziet, hoewel deze wel droog kan zijn.

Het is belangrijk om voldoende crème aan te brengen. Maar hoe weet je of je genoeg hebt gesmeerd?

De dokters hebben hier een regeltje voor bedacht: de vingertip eenheid. Dit is de hoeveelheid crème of zalf die je met een tube kunt aanbrengen van de top van je vinger tot het eerste gewrichtje. Met zo'n vingertip eenheid kun je een oppervlakte zo groot als je handpalm insmeren.

We raden je aan om je twee keer per dag volledig in te smeren. Met dit regeltje heb je voor een baby ongeveer 100 gram crème of zalf nodig om hem gedurende een week twee keer per dag in te smeren. Voor een volwassene is dat 300 gram per week.

Dat lijkt veel, maar onderzoeken hebben aangetoond dat, als je deze regel gebruikt, de hoeveelheid behandelende crème die je nodig hebt, vier keer minder wordt.



1 FTU = de hoeveelheid zalf, gel of crème, die de top van de wijsvinger van een volwassene bedekt.

Aantal FTU nodig in functie van de leeftijd en de lichaamszones

	Hoofd en hals	Arm + hand	Been + voet	Romp (vooraan)	Rug + billen
Leeftijd	Aantal FTU				
3-6 maanden	1	1	1 ½	1	1 ½
1-2 jaar	1 ½	1 ½	2	2	3
3-5 jaar	1 ½	2	3	3	3 ½
6-10 jaar	2	2 ½	4 ½	3 ½	5
Volwassene	2 ½	4	8	7	7

Aantal toepassingen per dag

1 x	2 x	3 x	4 x	5 x
-----	-----	-----	-----	-----



## Heb je goed geslapen?

Als we je slaap dagelijks volgen, kunnen we de resultaten van je behandeling meten.

Zeg ons of je goed geslapen hebt door Dora en Lou met de juiste kleur in te kleuren.



Kleur Dora en Lou groen  
als je goed geslapen hebt.

Kleur Dora en Lou oranje  
als je woelig geslapen hebt.

Kleur Dora en Lou rood  
als je niet goed geslapen hebt.



Nacht 1



Nacht 2



Nacht 3



Nacht 4



Nacht 5



Nacht 6



Nacht 7



Nacht 8



Nacht 9



Nacht 10



Nacht 11

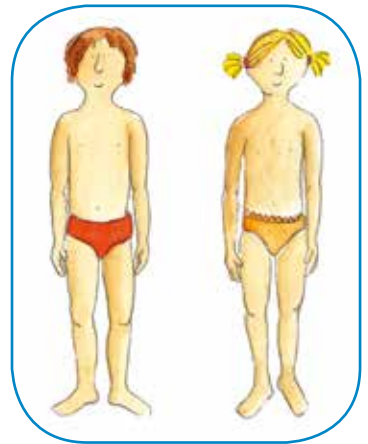


Nacht 12



## Laat ons weten waar je jeuk of pijn hebt

Om de resultaten van je behandeling op te volgen en te weten hoe het met je gaat, vragen we om elke dag Dora en Lou in te kleuren.

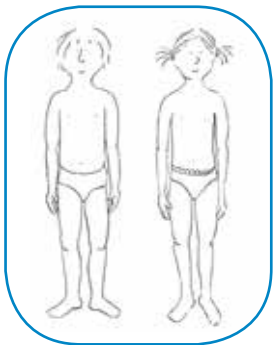


Zeg ons waar je jeuk of pijn hebt, kleur de lichaamszones van Dora en Lou in met de juiste kleur.

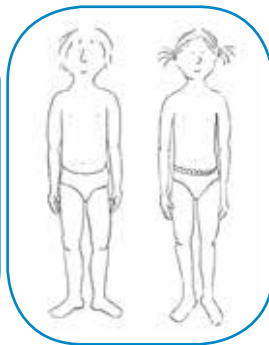
Kleur Dora en Lou groen  
op de zones waar je geen pijn hebt gehad.

Kleur Dora en Lou oranje  
op de zones waar je jeuk hebt gehad.

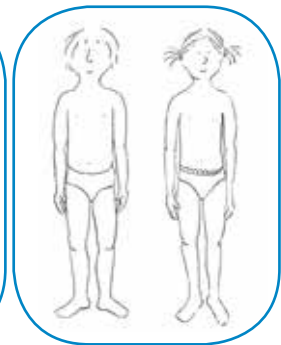
Kleur Dora en Lou rood  
op de zones waar je echt pijn hebt gehad.



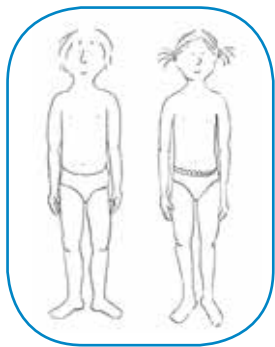
Dag 1



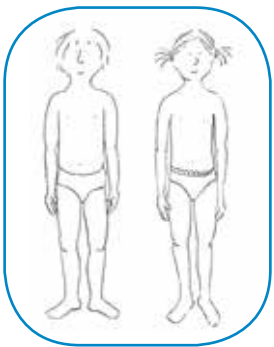
Dag 2



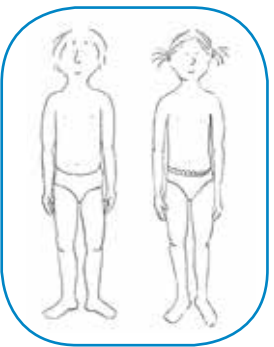
Dag 3



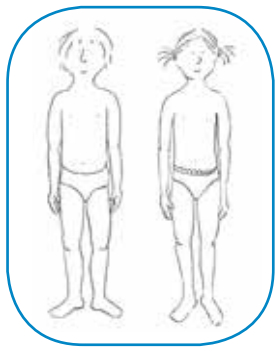
Dag 4



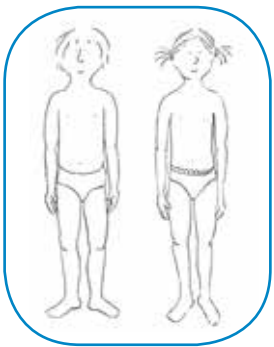
Dag 5



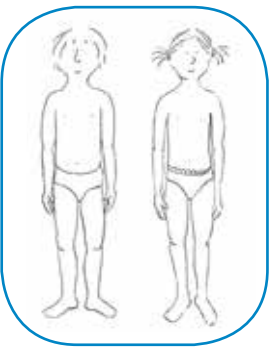
Dag 6



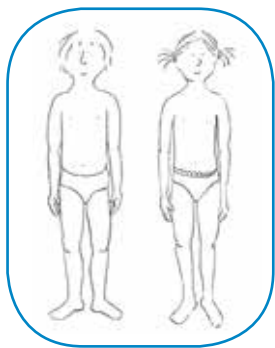
Dag 7



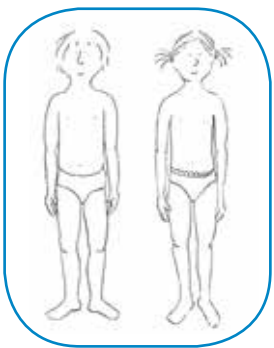
Dag 8



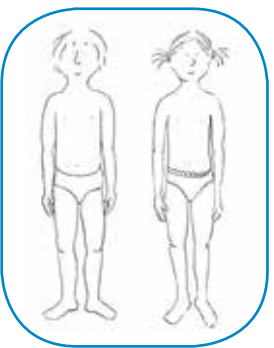
Dag 9



Dag 10



Dag 11



Dag 12



## Spelletjes

### Welk woord zoeken we?

Vervolledig de vakjes om een woord te vormen met de letters die in de vakjes onder A staan.



			A							
1		Z			W		T		R	
2	B	A	U							
3	K		T	O			N			
4		Z			F					
5	B		D	L						
6		F			S					
7			R		L		X			I E
8		Z		N						
9		Y	D	R		T	E			

1. Het is fris en zout, maar het doet je huid goed om erin te zwemmen.
  2. Als je huid extra voeding nodig heeft, gebruik je dit.
  3. Van deze stof gaat je huid niet jeuken.
  4. Als je huid pijn doet, smeer je dit best.
  5. Je voegt dit altijd toe aan je bad.
  6. Niet warm, niet koud.
  7. Je huid vindt deze ontspanning heel erg aangenaam.
  8. Je verbrandt ervan als je te lang bent blootgesteld. Maar met beschermende ... brandmelk vindt je huid dit heel leuk.
  9. Je doet het elke dag zodat je huid niet begint te trekken.
- A. Je smeert dit op je huid om haar te voeden.



## Woordzoeker

Vind de woorden in de lijst en schrap ze in het rooster. De woorden kunnen diagonaal, verticaal, horizontaal en ook omgekeerd geschreven zijn!

BADSCHUIM  
WARMTE  
WOL  
HUISSTOFMIJT  
ROOK  
POLLEN  
STRESS

DOUCHEGEL  
ZWETEN  
HUISDIEREN  
VOEDING  
CHLOORWATER  
ALCHOHOL  
INFECTIES

H	U	I	S	S	T	O	F	M	I	J	T
U	E	E	R	T	N	E	L	L	O	P	N
I	Z	Z	W	E	T	E	N	E	S	N	P
S	C	H	L	O	O	R	W	A	T	E	R
B	E	E	R	S	L	E	G	O	D	R	S
A	E	D	D	O	U	C	H	E	G	E	L
D	E	U	R	O	M	E	L	K	I	I	O
S	T	G	S	S	S	E	R	T	S	D	H
C	M	A	N	T	E	L	C	K	Z	S	O
H	R	O	B	O	T	E	T	K	O	I	C
U	A	N	P	R	F	N	A	O	N	U	L
I	W	G	G	N	I	D	E	O	V	H	A
M	H	U	I	S	E	N	D	R	O	G	E



# Weet jij wat de dokter je wil zeggen?

☎ = A   ✕ = E   ● = I   ★ = L   ✂ = R

✈ = B   ■ = G   👁 = J   ❄ = M   ☼ = S

▲ = D   🖊 = H   ✓ = K   ♥ = N   ◆ = U

☎ ★ ☼

● ✓

❄ ● 👁

● ✕ ▲ ✕ ✂ ✕

▲ ☎ ■ 2

❄ ☎ ☎ ★

● ♥ ☼ ❄ ✕ ✕ ✂

🖊 ✕ ✈

● ✓

❄ ● ♥ ▲ ✕ ✂

👁 ✕ ◆ ✓



.....

.....

.....

.....

.....

## Oplossingen

### Welk woord zoeken we?

- |              |            |               |
|--------------|------------|---------------|
| 1. Zeewater  | 2. Baume   | 3. Katoen     |
| 4. Zalf      | 5. Badolie | 6. Fris       |
| 7. Relaxatie | 8. Zon     | 9. Hydrateren |

A. Emollient (hydraterend middel)

### Woordzoeker

H	U	I	S	S	T	O	F	M	I	J	T
U	E	E	R	T	N	E	L	L	O	P	N
I	Z	Z	W	E	T	E	N	E	S	N	P
S	C	H	L	O	O	R	W	A	T	E	R
B	E	E	R	S	L	E	G	O	D	R	S
A	E	D	D	O	U	C	H	E	G	E	L
D	E	U	R	O	M	E	L	K	I	I	O
S	T	G	S	S	S	E	R	T	S	D	H
C	M	A	N	T	E	L	C	K	Z	S	O
H	R	O	B	O	T	E	T	K	O	I	C
U	A	N	P	R	F	N	A	O	N	U	L
I	W	G	G	N	I	D	E	O	V	H	A
M	H	U	I	S	E	N	D	R	O	G	E

### Weet jij wat de dokter je wil zeggen?

Als ik mij iedere dag 2 maal insmeer, heb ik minder jeuk.



# PRAKTISCHE INFORMATIE

## Medewerkers

Dr. Marianne Morren  
Isabelle Bruwiere  
Mieke Lemmens

## Contact

UZ Leuven campus Sint-Rafaël  
Dermatologie  
Kapucijnenvoer 33  
3000 Leuven

Tel. 016 33 79 50







© juli 2015 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door dermatologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700677](http://www.uzleuven.be/brochure/700677).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 34 49 00  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

Als patiënt  
kunt u uw afspraken,  
facturen en persoonlijke  
gegevens ook online  
raadplegen via **mynexuz**.  
Surf naar [www.mynexuz.be](http://www.mynexuz.be)  
voor meer informatie.

