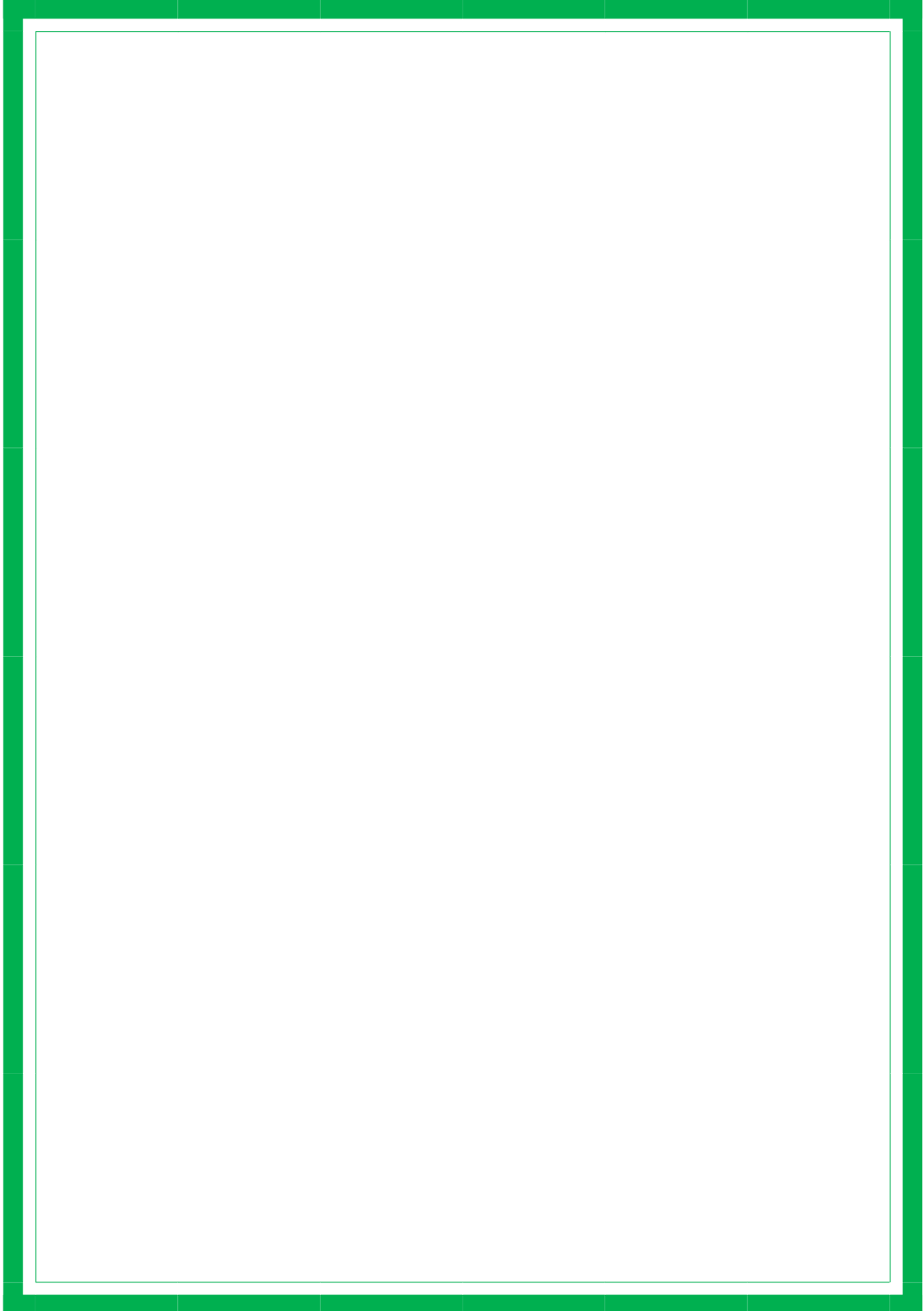




Het eczeemboekje



# Inhoudsopgave

Wat is de bedoeling van dit boekje?

Wat is eczeem?

Hoe ontstaat eczeem?

Waarom heb ik zoveel jeuk?

Gaat eczeem ooit weg?

Waarom heb ik eczeem?

Kan ik ook allergieën of astma krijgen?

Wat kan ik tegen eczeem doen?

Lief en zacht zijn voor je huid

Stap 1 Smeren om te weren

Stap 2 Weinig water en zeep

Stap 3 Extra smeren op de eczeemplekken

Stap 3 Niet krabben

Wat doet de dokter voor jou?

Mijn behandelplan

Mijn huid

Moet ik altijd smeren?

Hoeveel moet ik smeren?

Heb jezelf nog vragen

Smeervoorbeeld met Fleur

Boeken voor kinderen over eczeem

# Wat is de bedoeling van dit boekje?

Dit is jouw eczeemboekje. Met dit boekje leggen we je uit wat eczeem is, hoe je ermee om moet gaan en hoe je het kan verbeteren.

Omdat je geboren bent met een gevoelige huid zal je een aantal dingen anders moeten doen. We gaan je nieuwe dingen leren waardoor je begrijpt wat eczeem precies is. Hierdoor kan je voorkomen dat het eczeem erger wordt. Ook leren we je wat je moet doen om door een vervelende periode te komen.

Hoe het eczeem verloopt is niet altijd te voorspellen.

Veel kinderen genezen van eczeem voor ze naar groep 3 gaan. Maar er zijn ook kinderen die er later nog last van hebben.

Veel leesplezier!

Mocht je nog vragen hebben dan kan je die achteraan in het boekje noteren. Zo vergeet je ze niet te stellen als je bij de dokter komt.

# Wat is eczeem?

Je hebt constitutioneel eczeem, je bent niet de enige want één op de vijf kinderen heeft hier ook last van. Misschien heeft een kind in jouw klas of een van jouw vriendjes ook wel eczeem.

Door eczeem wordt je huid heel erg droog en kriebelig. Vaak krijg je ook rode vlekken. Soms zitten deze plekken op je gezicht of aan de binnenkant van je ellebogen en knieën, maar soms ook heel ergens anders. Het kan ook op je handen, je voeten, je buik of achter je oren en zelfs in je haren zitten.

Eczeem ziet er elke keer ook weer anders uit. Eczeem is vervelend. Je kan het vaak goed zien. Dat vinden de meeste kinderen lastig.



Eczeem jeukt ook heel erg, dat vinden de meesten het vervelendste aan eczeem.

Gelukkig is eczeem niet besmettelijk. Je kan dus rustig aan iedereen vertellen dat je ze niet aan kan steken met eczeem. De meeste mensen weten dit wel omdat zij de aandoening kennen.

# Hoe ontstaat eczeem?

De huid beschermt de mens net zoals een slakkenhuisje de slak beschermt.

Bij eczeem is ons huisje niet zo sterk. Wanneer je last van eczeem hebt, dan heb je een huid die overgevoelig is. Dat betekent dat je huid bij de minste prikkeling stuk gaat en jeukt.

Omdat de huid bij eczeempatiënten niet zo sterk is, wordt die sneller droog, gaat die eerder stuk, geeft die eerder jeuk en geneest die trager.

*Je huid is als een  
huisje*



**Speedy**

# Waarom heb ik zoveel jeuk?

Als je eczeem hebt, dan heb je vaak veel last van jeuk. De jeuk komt omdat je huid droog is en de eczeemplekken jeukstofjes afgeven. Ook spanningen en krabben kunnen de jeuk verergeren. Dat je wilt krabben als je jeuk hebt, is heel normaal. Vaak krab je ook uit gewoonte, je hebt het vaak niet eens in de gaten. Iedereen met eczeem krabt wel eens. Maar van krabben kan je huid stuk gaan waardoor er meer eczeem en jeuk ontstaat.

*Niet krabben  
als een kat*



**Krabbel**

# Gaat eczeem ooit weg?

De meeste kinderen hebben na groep 2 geen last meer van eczeem. Eén op de drie kinderen heeft zelfs na zijn eerste verjaardag geen last meer van eczeem. Zes op de tien kinderen hebben geen last van eczeem meer als ze naar groep 3 gaan.

Maar sommigen blijven er altijd last van houden. Het eczeem wordt meestal wel beter als je ouder wordt.

# Waarom heb ik eczeem?

Je vraagt je misschien af waarom jij eczeem hebt. Dat weten we niet precies, er spelen namelijk veel, moeilijk te begrijpen, oorzaken mee.

Een reden is dat eczeem erfelijk is. Dat betekent dat het in de familie voorkomt. Ook astma, allergieën en hooikoorts komen vaak in dezelfde familie voor.

Maar ook de omgeving om jou heen, zoals te rokerige, te warme en te droge lucht, kriebelende kleding, en spanningen kunnen het eczeem verergeren.

Ook is het mogelijk dat je eczeem erger wordt wanneer je ziek bent. Dan krijg je het eczeem wel onder controle door een extra behandeling met geneesmiddelen van de dokter. Ook als je je ergens druk om maakt, kan het eczeem meer last geven.



# Kan ik ook allergieën of astma krijgen?

Mensen met een gevoelige huid ontwikkelen ook vaker allergieën en astma. Er wordt wel eens gezegd dat je astma en allergieën krijgt omdat je het eczeem naar binnen smeert. Dit is niet waar. Hoe beter je je eczeem behandelt hoe minder kans je hebt om later astma en allergieën te krijgen.

Een allergie heb je niet vanaf je geboorte. Hiervoor moet je lichaam contact gehad hebben met een allergieveroorzaker voordat je lichaam een allergie opbouwt. Mensen met eczeem zijn vaak allergisch voor huisstofmijt, pollen, grassen of dieren. Van alle kinderen met eczeem krijgt de helft hooikoorts.

Jonge kinderen kunnen ook allergisch zijn voor iets wat ze eten. Meestal krijg je daar geen eczeem van maar andere klachten. Wel is het belangrijk om goed op te letten met wat je eet als de dokter een voedselallergie ontdekt heeft.

Als je niet bekend bent met allergieën voor bepaald voedsel dan heeft het geen zin om een streng dieet te volgen. Het is belangrijk om gezond te eten. Je moet immers nog groeien.

Van alle kinderen met eczeem krijgt vier op de tien astma. Als je vaak verkouden en benauwd bent dan moet je misschien puffjes gaan gebruiken die de dokter voorschrijft.

# Wat kan ik tegen eczeem doen?

Gelukkig kan je heel veel aan eczeem doen. Je bent geboren met een gevoelige huid en daarom leer je hiermee om te gaan.

Met de juiste tips kan jouw eczeem een stuk beter worden of zelfs helemaal weggaan. Jijzelf speelt hierin een belangrijke rol.

Er bestaan goede behandelingen die je kunnen helpen. Hoe beter je smeert, hoe minder problemen jouw eczeem geeft.

We gaan je uitleggen wat je allemaal kan doen en waarom het nodig is. Wees lief voor je huid:

## De 4 behandelstappen:

**Smeer iedere dag met een vettende crème**  
**Was met weinig water en zeep**  
**Hormooncrème op de eczeemplekken**  
**Probeer niet te krabben**



# Lief en zacht zijn voor je huid

Omdat je huid overgevoelig is, is die snel beschadigd bij wassen, insmeren en krabben. Was je daarom niet met ruwe washandjes en dep jezelf droog. Wrijf niet te hard tijdens het smeren en probeer niet te krabben.



**Wollie**

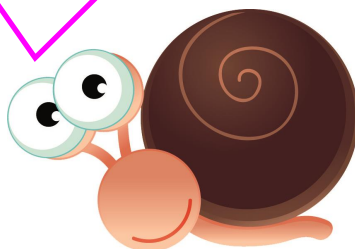
**Kriebelende kleren zoals wol en strakke schurende kleding irriteren je huid.  
Draag zoveel mogelijk loszittende kleding.**

**Kleed je altijd in laagjes, zo kan je altijd iets uittrekken als je het warm krijgt en gaat zweten. Warmte en zweet jeuken.**

## Stap 1 Smeren om te weren

Het is belangrijk je hele lichaam vaak in te smeren met een vette crème. Omdat de huid bij eczeem niet zo goed gevormd is, is het belangrijk om iedere ochtend en iedere avond de huid een nieuw beschermlaagje te geven. Dit kan door de huid in te smeren met een vette crème. Hierdoor wordt de huid minder droog en komen er minder scheurtjes in. Het kan je heel wat jeuk besparen en het eczeem verminderen als je dit goed doet. Dit moet je ook doen als de huid in goede conditie is om te zorgen dat het eczeem minder snel terugkomt.

*Smeren maakt je huid sterker!*



**Speedy**

Om er voor te zorgen dat jij geen enkel stukje van je lichaam overslaat bij het insmeren hebben we voor jou een smeervoorbeeld gemaakt.

## Stap 2 Weinig water en zeep

Zorg ervoor dat het beschermlaagje van de vettende crème zo lang mogelijk op de huid blijft zitten. Warm water, zeep en badschuim verwijderen dit laagje. Zet de waterkraan tussen de 32 en 34°C en gebruik minder water en zeep. Ga niet langer dan 10 tot 15 minuten in bad en douche niet langer dan 5 minuten. Gebruik je handen om je met bad- of doucheolie in te zepen. Ga niet schrobben met een washandje. Dep daarna je huid droog in plaats van droog te wrijven. Anders beschadig je de huid en krijg je meer jeuk. Smeer na het bad of douche altijd direct de huid in als deze nog vochtig is.

*Water mag, maar niet  
te veel!*



**Spetter**

# Mag ik zwemmen en in de zon?

Chloorwater in de zwembaden en zout water uit de zee kan de huid irriteren en uitdrogen. Het is echter geen probleem om te zwemmen als je vooraf de huid goed invet en na het zwemmen jezelf goed afspoelt en onmiddellijk weer insmeert met een vettende crème. Er is speciale crème die er niet afgaat in het water, vraag hiernaar bij je dokter. Zwemmen in zee, bijvoorbeeld op vakantie, kan soms erg prikken door het zout. Maar sommige kinderen met eczeem merken dat het wel goed is voor het eczeem.

Zoek in de zomer een koel hoekje. Je hoeft de zon niet te vermijden, maar zorg wel dat je je huid beschermt met een zonproduct dat geschikt is voor de gevoelige huid.



## Stap 3 Extra smeren op de eczeemplekken

Het is belangrijk om de vette crème die je gekregen hebt altijd te blijven gebruiken om je huid te beschermen tegen eczeemplekjes. Wanneer het eczeem niet zo erg is, heb je daar vaak genoeg aan. Het zal het je leven niet zo beïnvloeden. Er bestaan goede behandelingen die je goed kunnen helpen wanneer het eczeem wel aanwezig is, dan moet je daar gaan smeren met hormooncrème. Als de huid ontstoken is, moet je hormooncrème aanbrengen op die plekken.

*Alleen op de  
eczeemplekjes extra  
smeren!*



**Spottie**



Het is belangrijk om voldoende maar niet te veel crème te gebruiken op de eczeemplekken. Daarom is de vingertopeneheid of het smeerstreepje bedacht. Dat is de hoeveelheid crème die op het uiteinde van de vinger van jouw mama of papa past. Zo kan je precies berekenen of je voldoende en niet te veel gebruikt. Verderop in het boekje staat uitgelegd hoeveel je moet smeren en hoe lang.

Om ervoor te zorgen dat je niet te lang of niet te kort met hormooncrèmes smeert hebben we het smeerschema bedacht. Als het eczeem erg is, mag je tweemaal per dag smeren, als het beter gaat mag je afbouwen.

**Smeer'm kalender** Startdatum:

dag 1							
dag 2							
dag 3							
dag 4							
dag 5							
dag 6							
dag 7							
dag 8							
dag 9							
dag 10							
dag 11							
dag 12							
dag 13							
dag 14							
dag 15							
dag 16							
dag 17							
dag 18							
dag 19							
dag 20							
dag 21							
dag 22							
dag 23							
dag 24							
dag 25							
dag 26							
dag 27							
dag 28							
dag 29							
dag 30							

Je kan dit bijhouden op de smeerkalender. Zo vertel je achteraf aan de dokter hoeveel en hoelang je precies hormooncrème hebt gebruikt.

## Stap 4 Niet krabben

Je kan het best iets anders verzinnen dan krabben. Hoe minder je krabt, hoe minder je jeuk zal krijgen. Op den duur heb je zelfs helemaal geen zin meer om te krabben. In plaats van te krabben kan je beter de huid koelen, daardoor voel je de jeuk minder. Ook kan je kloppen, knijpen of wrijven en blazen. Mentholzalf of een koude crème uit de koelkast geven vaak ook verlichting. Als je jeuk hebt, probeer dan niet te krabben, ga iets doen waardoor je handen bezig zijn en niet kunnen krabben.

Doe geen dingen die de jeuk verergeren. Kriebelende, strakke en schurende kleding irriteren de huid. Daarom is het beter om wijde katoenen kleding te dragen. Bij warmte ga je transpireren en dan heb je meer last van jeuk. Als je het warm hebt dan kan je jouw trui uittrekken. Hierdoor ga je je beter in je vel voelen. Als je 's ochtends kleren in meerdere laagjes aandoet dan kan je overdag als je het warm hebt kleren uittrekken. Zorg dat jouw slaapkamer altijd fris is, zodat je 's nachts minder last van jeuk hebt.

*Denk aan iets  
anders of doe  
iets leuks!*



# Wat doet de dokter voor jou?

De huisartsen, de kinderartsen, de huidartsen en de apothekers zijn op een dag allemaal bij elkaar gaan zitten. Wij hebben met elkaar afgesproken dat wij ervoor zorgen dat jij de beste behandeling krijgt en dat jij en je ouders precies weten wat jullie moeten doen. Ook hebben wij afgesproken dat wij al jullie vragen goed beantwoorden.

Wij luisteren goed naar je zodat wij weten waar jij het meeste last van hebt. Ook kijken we naar jouw huid en soms zullen we een testje doen. Als wij alles op een rijtje hebben dan beslissen jij en de dokters wat de beste behandeling is.

Wij leren je hoe je de crèmes goed gebruikt. Dat kan een verpleegster je samen met je ouders uitleggen of je kan deelnemen aan de eczeemschool.

# Mijn behandelplan



Smeer je huid 2 maal per dag  
in met:

.....



Neem ... per week een bad of  
douche



Smeer de eczeemplekjes in  
met hormooncrème

- in het gelaat: .....
- op het lichaam: .....



Bij jeuk mag je:

- een tabletje nemen
- smeren met een koele zalf
- kloppen, blazen, wrijven

# Smeer 'm

## Wollie

Lief en zacht zijn voor je huid  
om je huid niet te irriteren



## Speedy

Smeren om te weren  
Je hele lichaam insmeren  
met een vettende crème

## Spetter

Weinig water en weinig zeep  
dus niet te lang douchen of in bad



## Krabbel

Niet krabben als het jeukt,  
maar denk aan iets anders  
of doe iets leuks

## Spottie

Extra smeren op de eczeem-  
plekken met geneesmiddel  
(meestal hormooncrème)



# Mijn eczeem

We kunnen de resultaten van de behandeling meten als we van je weten hoeveel eczeem je hebt, of je goed geslapen hebt en als we weten waar je jeuk of pijn hebt.

- **Kleur de plekje op het lichaam en het gelaat met groen in als je weinig eczeem hebt.**
- **Kleur alle plekjes met oranje in als je meer eczeem hebt.**
- **Kleur alle plekjes met rood in als je veel eczeem hebt.**

dag 1



dag 2



dag 3



dag 4



dag 5



dag 6



dag 7



dag 8



dag 9



dag 10



dag 11



dag 12



dag 13



dag 14



dag 15



# De jeuk en de pijn

We kunnen de resultaten van de behandeling meten als we van je weten hoeveel eczeem je hebt, of je goed geslapen hebt en als we weten waar je jeuk of pijn hebt.

- **Kleur de zones groen waar je geen jeuk of pijn hebt.**
- **Kleur de zones oranje waar je jeuk hebt.**
- **Kleur de zones rood waar je pijn hebt.**

**dag 1**



**dag 2**



**dag 3**



**dag 4**



**dag 5**



**dag 6**



**dag 7**



**dag 8**



**dag 9**



**dag 10**



**dag 11**



**dag 12**



**dag 13**



**dag 14**



**dag 15**



# Mijn slaap

We kunnen de resultaten van de behandeling meten als we van je weten hoeveel eczeem je hebt, of je goed geslapen hebt en als we weten waar je jeuk of pijn hebt.

- **Kleur de barometer groen in als je goed geslapen hebt.**
- **Kleur de barometer oranje in als je woelig geslapen hebt.**
- **Kleur de barometer rood in als je slecht geslapen hebt.**

**dag 1**



**dag 2**



**dag 3**



**dag 4**



**dag 5**



**dag 6**



**dag 7**



**dag 8**



**dag 9**



**dag 10**



**dag 11**



**dag 12**



**dag 13**



**dag 14**



**dag 15**





# Moet ik altijd smeren?

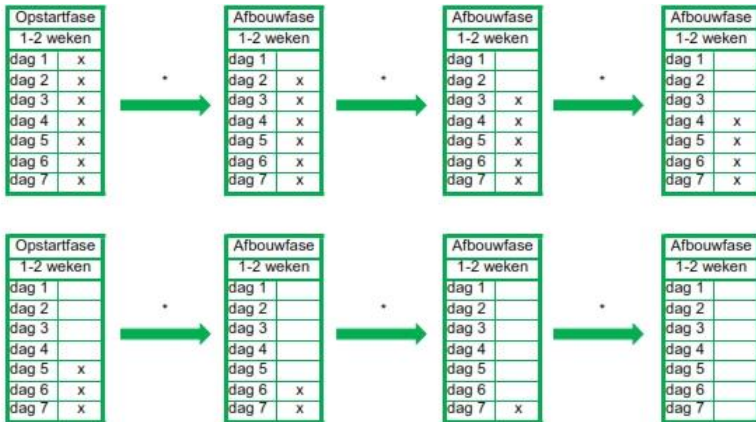
De vette crème moet je altijd gebruiken om je huid te beschermen tegen het eczeem. De hormooncrème moet je gebruiken als je eczeemplekjes hebt, maar daar mag je mee stoppen zodra het goed gaat.

Maar je huid moet wel leren om niet meer de hulp van de hormooncrème te krijgen. Dus daar moet je niet ineens mee stoppen maar dat afbouwen door steeds wat minder te gaan smeren.

In de onderstaande schema's zie je hoe je dat kan doen. Die schema's zijn een voorbeeld en daar hoeft je je niet precies aan te houden. Zodra het beter gaat ga je minder smeren en je stopt als de plekjes weg zijn. Als je minder bent gaan smeren en de plekjes worden niet veel beter meer of zelfs weer wat erger, dan kan je weer wat meer gaan smeren of even hetzelfde blijven smeren en niet verder afbouwen. Je moet dus goed naar je plekjes kijken en smeren wanneer het nodig is.

Wanneer je plekjes hebt die steeds snel terugkomen kan je daar hormooncrème blijven smeren, maar niet altijd elke dag, dat is niet goed voor je huid. Je kan dan twee dagen smeren en vijf dagen niet. Meestal helpt dat goed bij die hardnekkige plekjes

## Afbouwfase bij trage verbetering



- \* Roodheid en jeuk wordt minder
- De huid wordt gladder
- Stap over naar de volgende fase als de huid rustiger is
- Een fase kan 1-2 weken, korter of langer duren
- Gebruik altijd een vette crème

## Afbouwfase bij snelle verbetering



- \* Roodheid en jeuk wordt minder
- De huid wordt gladder
- Stap over naar de volgende fase als de huid rustiger is
- Gebruik altijd een vette crème

# Hoeveel moet ik smeren?

Je begint met een keer per dag te smeren. Je smeert eerst de hormooncrème op de plekken en daarna de vette crème op het eczeem en ook op de gezonde huid om die te beschermen. De vette crème kan je over de hormooncrème heen smeren. Je hoeft de crème niet heel dik te smeren, maar ook niet heel dun. De hormooncrème smeert je een keer per dag tot het beter gaat, vaker smeren helpt niet. De vette crème mag je zo vaak smeren als je wilt.

Omdat mensen soms te bang zijn dat ze teveel smeren met de hormooncrème staat hieronder een schema waarin staat hoeveel je overal mag smeren. Het wordt afgemeten met een streepje crème op het eerste kootje van een vinger van een volwassene, dat wordt een vingertopeenheid (VTE) genoemd.

Leeftijd	3-12 M	1-2 jr	3-5 jr	6-10 r	>10 jr
hoofd-hals	1	1,5	1,5	2	2,5
arm-hand	1	1,5	2	2,5	4
Romp	1	2	3	3,5	7
rug-billen	1,5	3	3,5	5	7
been-voet	1,5	3	3	4,5	8
<b>VTE/dag</b>	8,5	13,5	18	24,5	40,5
<b>gr/dag</b>	4,25 gr	6,75 gr	9 gr	12,25 gr	20,25 gr
<b>gr/week</b>	30 gr	48 gr	63 gr	85 gr	141 gr

# Smeervoorbeeld met Fleur



Was eerst je handen.  
Doe vettende crème op je  
handen en wrijf ze tegen  
elkaar om de crème te  
verwarmen.



Breng de crème aan in je  
gezicht en je wangen en je  
voorhoofd.  
Vergeet je hals en je nek niet.



Smeer vervolgens de crème  
op je buik.



Smeer daarna de armen in.  
Begin vanaf de schouders.....

# Smeervoorbeeld met Fleur



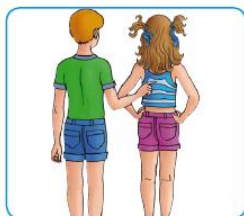
tot helemaal aan je handen.



Doe hetzelfde met je benen.  
Breng de crème vanaf je  
dijen.....



tot en met je knieën tot aan je  
voeten.



Tenslotte zoek iemand om je  
rug in te smeren.  
En je hele huid is met de  
vettende crème ingesmeerd.

# Boeken voor kinderen over eczeem

## Jonas

- Jonas gaat naar een nieuwe school. Uitgerekend op die dag heeft hij weer last van uitslag op zijn handen en moet hij handschoenen aan
- Prentboek met aquarellen in gedekte tinten
- Vanaf circa 5 jaar
- Auteur: Pili Mandelbaum
- ISBN-13: 9789065655073, 1992, Davidsfonds/Infodok

## Anna

- Anna heeft eczeem en haar vriendinnetje psoriasis. Zij laten zien welke vervelende kanten deze huidziekten hebben
- Engelstalig boek met grote, kleurige tekeningen
- Vanaf circa 5 jaar
- Auteurs: Margret Wadhams en Michael Charlton
- ISBN 037036120, 1986, The Bodley Head

## Een dikke pil

- Vijfentwintig verhalen voor zieke en beter kinderen. Verhalen over blaasontsteking, dementie, eczeem, kanker, schoolziekte en wratten
- Vanaf circa 10 jaar
- Auteurs: J. van Hest en S. Van der Valk
- ISBN-13: 9789025731502, 1999

### **De krab die zo'n vreselijke jeuk op zijn rug had**

- Wanneer een krab jeuk op zijn rug heeft waar hij niet bij kan, dan vraagt hij andere dieren hoe zij zich krabben
- Prentenboek met gekleurde illustraties
- Vanaf circa 4 jaar
- Auteur: H. van der Vlerk
- ISBN-13: 9789026987915, 1996, Uniboek BV
- Voorgelezen op youtube:  
[www.youtube.com/watch?v=QHu8WY2uxPI](http://www.youtube.com/watch?v=QHu8WY2uxPI)

### **Catootje heeft kriebel**

- Catootje heeft kriebel op haar armen en benen. De dokter heeft een toverzalfje voor haar
- Prentboekje over eczeem, met beknopte informatie voor opvoeders
- Vanaf circa 3 jaar
- Auteur: Esther Naalden
- Boekje op maat uitgegeven door de Mauritsklinieken en Astellas
- Te bestellen via [fleur@kinderboekenopmaat](mailto:fleur@kinderboekenopmaat.nl)
- Inkijkexemplaar:  
[www.kinderboekopmaat.nl/gemaakte\\_boekjes/catootje](http://www.kinderboekopmaat.nl/gemaakte_boekjes/catootje)

### **Tango heeft een kriebelplek**

- Het boekje gaat over een schildpad die een speciale zalf voor de kriebelplek en een dikke crème voor zijn velletje voorgeschreven krijgt
- Uitgebracht door Astellas

### **Leo de Leeuw**

- Leo de Leeuw is een voorleesboekje voor kinderen met eczeem
- Uitgebracht door de Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem.
- Te bestellen via VMCE.nl

### **Lipi en Kara, het eczeemboekje**

- Dit is een informatief boekje over eczeem en de behandeling van eczeem met vette crèmes en hormooncrème. De kinderen leren aan de hand van een 8 stappenplan hun vette crème te gebruiken.
- Inkijkexemplaar: [www.larocheposay.nl/artikel/lipi-kara/a6304.aspx](http://www.larocheposay.nl/artikel/lipi-kara/a6304.aspx)

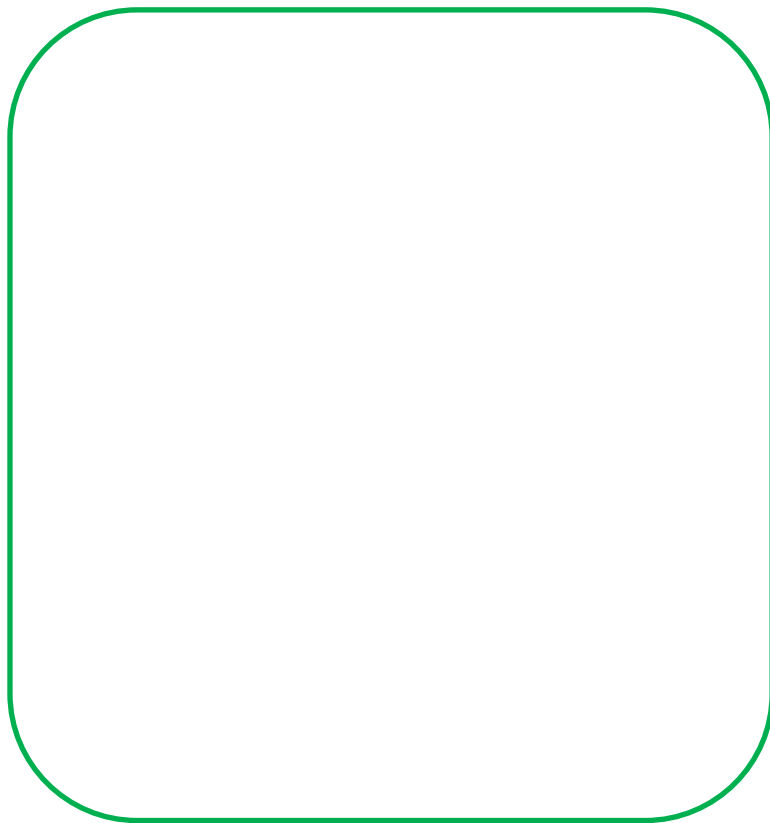
### **Smeer'm, het eczeemboekje**

- Een boekje over eczeem en de behandeling van eczeem. Aan de hand van dierfiguren wordt aan de kinderen uitgelegd hoe ze hun eczeem kunnen behandelen
- Auteur: dr. A.F.S. Galimont-Collen



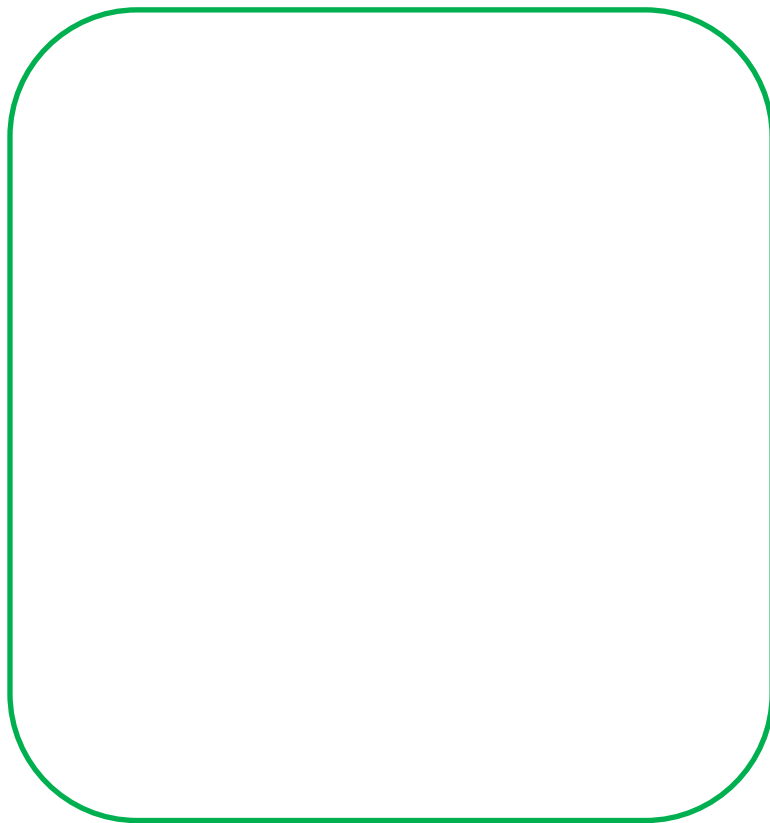
# Heb je zelf nog vragen?

Noteer die dan hier

A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing notes.

# Heb je zelf nog vragen?

Noteer die dan hier

A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing notes.



© dr. A. Galimont, dermatoloog dermaTeam  
Versie januari 2019

