

Het Geschreven Actieplan voor eczeem

Wat is constitutioneel eczeem?

Constitutioneel eczeem (CE) is een niet-besmettelijke, chronische huidaandoening, die gepaard gaat met roodheid, zwellingen, vochtblaasjes, vochtafscheiding ('natten') en kloofjes. Een van de kenmerkende klachten bij CE is jeuk. Deze jeuk kan erg hevig zijn en zorgt voor het krabben aan de huid waardoor er wondjes en infecties kunnen ontstaan. Daarnaast kan de jeuk slaapproblemen veroorzaken. Genezing van CE is niet mogelijk maar er zijn wel een aantal belangrijke adviezen die de klachten onder controle kunnen houden. De huid van mensen met constitutioneel eczeem is slecht in staat vocht vast te houden en men heeft dan ook vaak een (extreem) droge huid. Deze droge huid is gevoeliger voor irritaties en jeukklachten. Het belangrijkste advies is om de huid tegen uitdrogen te beschermen.

Een aantal tips om de huid tegen uitdrogen te beschermen:

- *Probeer kort (max. 5 minuten), niet te vaak (2 tot 3 keer per week) met lauwwarm water (37graden) te douchen/baden. Gebruik hierbij een ongeparfumeerde bad- of doucheolie, het liefst weinig tot geen zeep en smeer de huid na het douchen/baden wanneer de huid nog licht nat is in met een indifferant middel;*
- *Smeer de huid tweemaaldaags in met een indifferant middel.*

Wat te doen bij een opvlamming:

- Ondanks goede huidverzorging kan het CE toch opvlammen. Het volgende plan legt uit welke medicatie u in dit geval het beste kunt gebruiken.
(Vergeet niet de dagelijkse huidverzorging toe te blijven passen, ook tijdens een opvlamming van het CE!)

Wat te gebruiken bij een opvlamming:

.....
.....
.....

Gebruik dit middel tot:

.....

Indien de klachten niet verbeterd zijn op dat moment of wanneer de klachten verergeren of wanneer er tekenen van een infectie ontstaan (koorts, rillingen, pus of korsten) neem dan contact op met uw huisarts op telefoonnummer:
.....

Normaal/droog: normale huid, mogelijk licht jeukend.

Plan: Pas reguliere huidverzorging toe, smeer de huid tweemaaldaags in met een indifferant middel.

Mild: matige roodheid, jeuk en krabplekken.

Plan: Pas reguliere huidverzorging toe, smeer de huid nog wat extra in met indifferant middel. Gebruik eventueel 1 keer per dag..... tot de jeuk is afgenomen.

Matig: Heftig jeukende huid dat je wakker houdt en forse krabplekken achterlaat.

Plan: Pas reguliere huidverzorging toe, smeer de huid frequenter dan normaal in met een indifferant middel. Start tweemaaldaags smeren met....., tot de jeuk is afgenomen.

Ernstig: heftige jeuk, roodheid, vochtblaasjes, bultjes.

Plan: Pas reguliere huidverzorging toe, smeer de huid frequenter dan normaal in met een indifferant middel. Start tweemaaldaags smeren met....., bouw na 1-2 weken bij verbetering af naar eenmaaldaags smeren. Bij verergering neem contact op met huisarts