

Eczeem en psyche: Psychische gevolgen van eczeem bij volwassenen

Mw. dr. Saskia Spillekom-van Koulik
Gezondheidszorgpsycholoog
Medische Psychologie, UMC St Radboud

Inhoud

Presentatie

- Wat zijn veelvoorkomende gevolgen van eczeem?
- Wat voor hulp en ondersteuning is er?
- Wat kun je zelf doen?

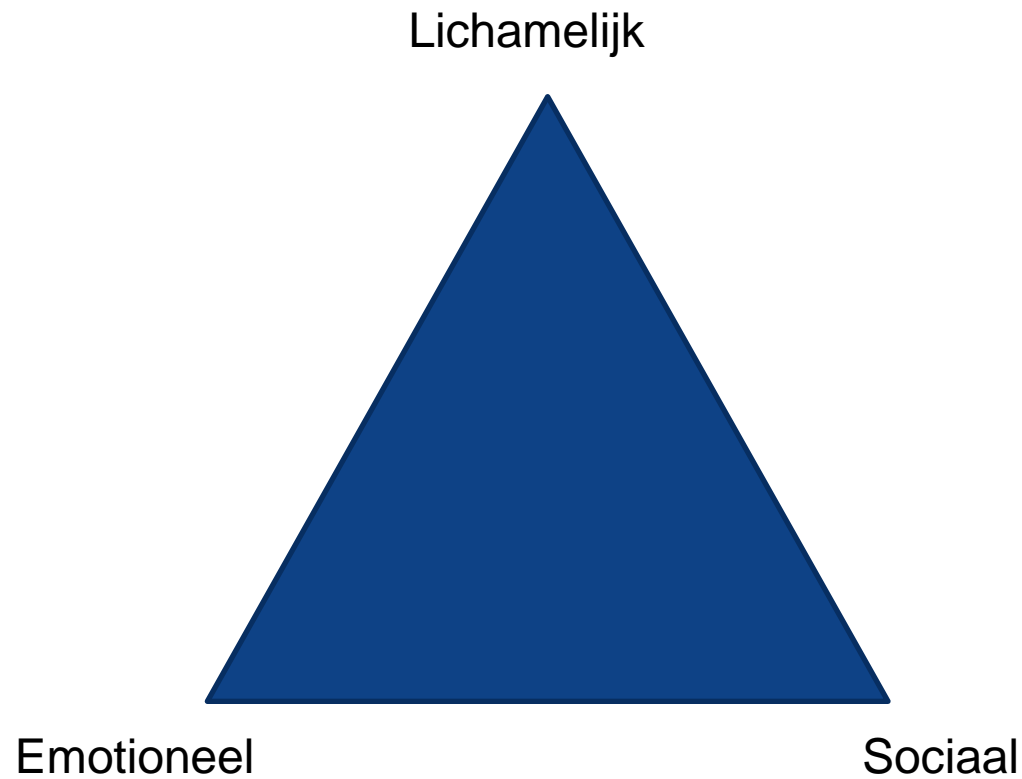
Workshop

- Omgaan met jeuk

Inhoud presentatie

- Wat zijn veelvoorkomende gevolgen van eczeem?
- Wat voor hulp en ondersteuning is er?
- Wat kun je zelf doen?

Gevolgen van eczeem



Psychische gevolgen

Patiënten met huidaandoeningen in vergelijking met algemene bevolking

- **Lichamelijk:** meer lichamelijke klachten pijn, jeuk, vermoeidheid
- **Emotioneel:** meer angsten, spanningen en depressieve gevoelens
- **Sociaal:** meer sociale beperkingen in werk, hobby's, vrienden

Minimaal 20-50% risicogroepen voor lange-termijn aanpassingsproblemen

Verhoeven et al., 2006; Evers et al., 2005; Fortune et al., 2002

Lichamelijk

- Jeuk: jeuk- en krabproblematiek, concentratieproblemen, slapeloosheid, etc.
- Vermoeidheid
- Pijn en beperkingen

Emotioneel

- Spanningen en angsten, bijv. door jeuk
- Somberheid, bijv. door beperkingen in dagelijks leven
- Verstoord zelfbeeld: schaamte en stigmatisatie
- Acceptatieproblematiek tav uiterlijk, chroniciteit, tijdsintensieve behandeling etc.
- Obsessief met huidaandoening bezig te zijn zoals ernaar kijken (in de spiegel), eraan denken, eraan zitten etc.

Sociaal

- Reacties omgeving: onheuse bejegening, ongevraagd advies, vervelende opmerkingen
- Sociale isolatie als gevolg van reacties van anderen en/of schaamte
- Beperkingen op gebied van relaties en intimiteit

Stress en huidaandoeningen

- Patiënten rapporteren regelmatig dat stress invloed heeft op het beloop van hun aandoening (37-88% van de patiënten)
- In de klinische praktijk wordt een verergering gezien van de klachten na een stressvolle gebeurtenis
- Voorlopige resultaten uit onderzoek laten zien dat stress mogelijk een negatieve invloed heeft op het ziektebeloop (niet zozeer op het ontstaan van eczeem)

Fortune et al, 2005; Verhoeven 2010; Evers 2012

Psychische gevolgen

Onbegrip en onderschatting gevolgen huidaandoeningen door patiënt en omgeving

- Niet levensbedreigend
- Verbergend gedrag van patiënten
- Veel patiënten zijn “niet ziek”

40% van de psychische klachten wordt niet herkend tijdens reguliere consulten bij arts!

Picardi et al., 2004

Enquête onder dermatologen in Nederland

- Weinig tot geen systematische screening van patiënten met psychische klachten
- Gemiddeld genomen verwijst de dermatoloog **8 patiënten per jaar** naar een een psycholoog of andere psychosociale hulpverlener
- 35% van de dermatologen verwijst nooit door naar een psycholoog of andere psychosociale hulpverlener

Luteijn et al., 2011

Inhoud presentatie

- Veelvoorkomende gevolgen van eczeem?
- Wat voor hulp en ondersteuning is er?
- Wat kun je zelf doen?

Psychologische zorg en ondersteuning eczeem

- Huisarts
- Eerstelijns psychologen
- Polikliniek dermatologie, vooral academische ziekenhuizen
 - Multidisciplinair spreekuur en dagbehandeling
 - Begeleiding door maatschappelijk werk
 - Medisch psychologische behandeling
- Patiëntverenigingen

Een voorbeeld

Multidisciplinaire training 'Leren omgaan met jeuk'

UMC St Radboud Nijmegen



Training 'Leren omgaan met jeuk'

Groepsbehandeling voor 5-8 patiënten
met chronische jeuk en krabgedrag (vanaf 16 jaar)

- Multidisciplinair team: psycholoog & verpleegkundige
- 4 bijeenkomsten en 1 terugkombijeenkomst
- Wetenschappelijk onderbouwde methoden voor leren omgaan met jeuk en krabben

Ehlers et al., 1995, Staab et al., 2006

Inhoud van de training

- **Omgaan met jeuk**
 - Huidverzorgende maatregelen
 - Vermijden van jeukuitlokkende factoren
 - Jeuk- en stressverminderende maatregelen
- **Omgaan met krabben**
 - Bewustwording krabgewoontes
 - Krabbeheersing (bijv. habit reversal)
 - Krabben in risicosituaties

Resultaten jeuk-krabtraining

Evers et al., 2009

- Klinische en zelf-rapportage metingen bij 62 eczeempatiënten en 30 patiënten wachtlijstcontrolegroep
- Na behandeling: klinisch significante verbeteringen
 - Jeuk en krabgedrag
 - Ernst huidaandoeningen
- Korte en lange-termijn follow-up 3 en 12 maanden:
 - Stabilisatie en verdere verbetering tav jeuk, ernst huidaandoening en zorggebruik

Voordelen behandeling via het internet

Behandeling vanuit huis

Zelf bepalen wanneer men
tijd besteed aan behandeling

Geen wachttijden voor
consult

Makkelijker om
persoonlijke dingen te
delen

Geen reistijd met kosten

Makkelijker om hulp
te vragen

Inhoud E-coach behandeling

- 2 face-to-face intakes
- Introductiemodule: behandeldoelen vastleggen
- Aan doelen werken via 1 of 2 behandelmodules (pijn, vermoeidheid, jeuk, beperkingen, stemming, sociale relaties)
- Wekelijks contact met e-coach therapeut via berichtenbox en individuele tailored oefeningen
- Afsluitmodule: terugvalpreventie en lange termijn doelen



The collage displays various components of the E-coach Reumatologie web application:

- Navigation:** A top menu bar with 'E-coach Reumatologie' and sub-items: 'Werkblad', 'Opdrachten', 'Registratie', 'Aantekeningen', 'Bibliotheek', 'Dossier'.
- Postbox:** A section titled 'Postbus' with a message from 'Irene Vermeulen' dated '16-11' and a 'meer postbus' link.
- Doelen (Goals):** A list of five goals:
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
- Mijn dossier (My dossier):** A section with the text: 'Hier vindt je alles wat je hebt gedaan op de E-coach. Ook kun je hier zien door wie en wanneer je dossier is bekeken.' and a 'bekijk dossier' link.
- Mijn behandelaars (My caregivers):** A section showing a profile for 'Irene Vermeulen' with a small photo.
- Content:** A large text area with a heading 'Slapen' and a 'bericht' (message) section containing text about sleep and energy points.
- Table:** A table with columns 'Inloggen' and 'Praktische zaken regelen'.

SPECTRUM

Supportief **P**rogramma voor
Educatie, **C**oping en **T**Raining
van o**U**ders en kinderen
Met psoriasis en eczeem



Opzet van de training

- **Doelgroep:**
 - kinderen tussen 6-12 jaar
 - jongeren tussen 12-18 jaar met eczeem of psoriasis en hun ouders
- **Groepstraining:**
 - 3 bijeenkomsten + 1 terugkombijeenkomst
 - 4-6 deelnemers
- **Betrokken disciplines:**
 - psycholoog, dermatoloog, dermatologisch verpleegkundige

Doel training

- **Verandering van cognities:**
 - hoe kijkt een kind tegen huidandoening aan
 - hoe kan een kind meer controle ervaren in coping met huidandoening

- **Verandering van gedrag:**
 - hoe wordt een kind zo zelfredzaam mogelijk in coping met huidandoening:
 - regelmatig smeren
 - verminderen krabgedrag
 - leren communiceren over de aandoening
 - toepassen van ontspanningstechnieken

Multidisciplinaire behandeling bij chronische huidaandoeningen

- hebben een toegevoegde waarde naast de reguliere zorg!
- maar zijn helaas nog steeds onvoldoende beschikbaar

Bespreek mogelijke vraag om aanvullende zorg met je huisarts en/of dermatoloog!

Verwijsnetwerk psychodermatologie

Doel:

Verwijsnetwerk opzetten voor
psychosociale hulpverleners
gespecialiseerd in
psychodermatologie



Inhoud presentatie

- Veelvoorkomende gevolgen van eczeem?
- Wat voor hulp en ondersteuning is er?
- Wat kun je zelf doen?

Eczeem

Ga met je aandoening zo
doelgericht, zelfbewust
en ontspannen mogelijk om



Doelgericht?



Wees doelgericht

Stel prioriteiten

Dagelijks leven

- **Stel prioriteiten**
De behandeling van eczeem kost vaak tijd en energie.
Maak keuzes. Wat is echt belangrijk?
- **Zoek creatief naar oplossingen**
Een probleem is er om opgelost te worden.
- **Zoek professionele informatie**
bijv. polikliniek dermatologie, website VMCE.

Wees doelgericht

Ben er op tijd bij

Behandeling

- Maak (samen met de dermatoloog) bewust een keuze tav dermatologische behandelingen.
- Wees consequent tav therapietrouw + opvolgen leefadviezen.
- Beoordeel effecten op afgesproken termijn + maak zonodig opnieuw een keuze.
- Ken jouw waarschuwingssignalen en grijp op tijd in bij een verergering van de klachten.

Zelfbewust?



Wees zelfbewust

Laat je leven niet bepalen door eczeem

Dagelijks leven

- **Neem de regie**
Wie is de baas, jij of je eczeem?
- **Hoe druk wil je je maken**
over de meningen van anderen (bijv. aan het strand)?
- **Leg aan anderen uit wat eczeem**
is op een manier die jij prettig vindt.
- **Zoek steun van lotgenoten**
Bijv. via patiëntenverenigingen zoals VMCE.

Wees zelfbewust

Het gaat om jouw gezondheid...

Behandeling

- **Maak *samen* met de behandelaar een behandelplan**
Overleg samen over behandelopties en zoek gezamenlijk naar oplossingen .
- **Stel vragen**
Houd thuis een lijstje met vragen bij.
- **Wat is voor jou belangrijk?**
Maak duidelijk als je het oneens bent
+ voorschriften niet kunt / wilt opvolgen.

Ontspannen?

Wees ontspannen

Er zijn goede en minder goede dagen

Dagelijks leven

- Houd rekening met de energie die eczeem kost
Plan voldoende ontspanning in voor jezelf.
- Maak een onderscheid tussen goede en minder goede dagen
bijv. bedekkende kleding dragen op minder goede dagen.
- Op minder goede dagen
Zoek bezigheden die ontspannend zijn.
Zoek steun bij familie, vrienden, kennissen.

Wees ontspannen

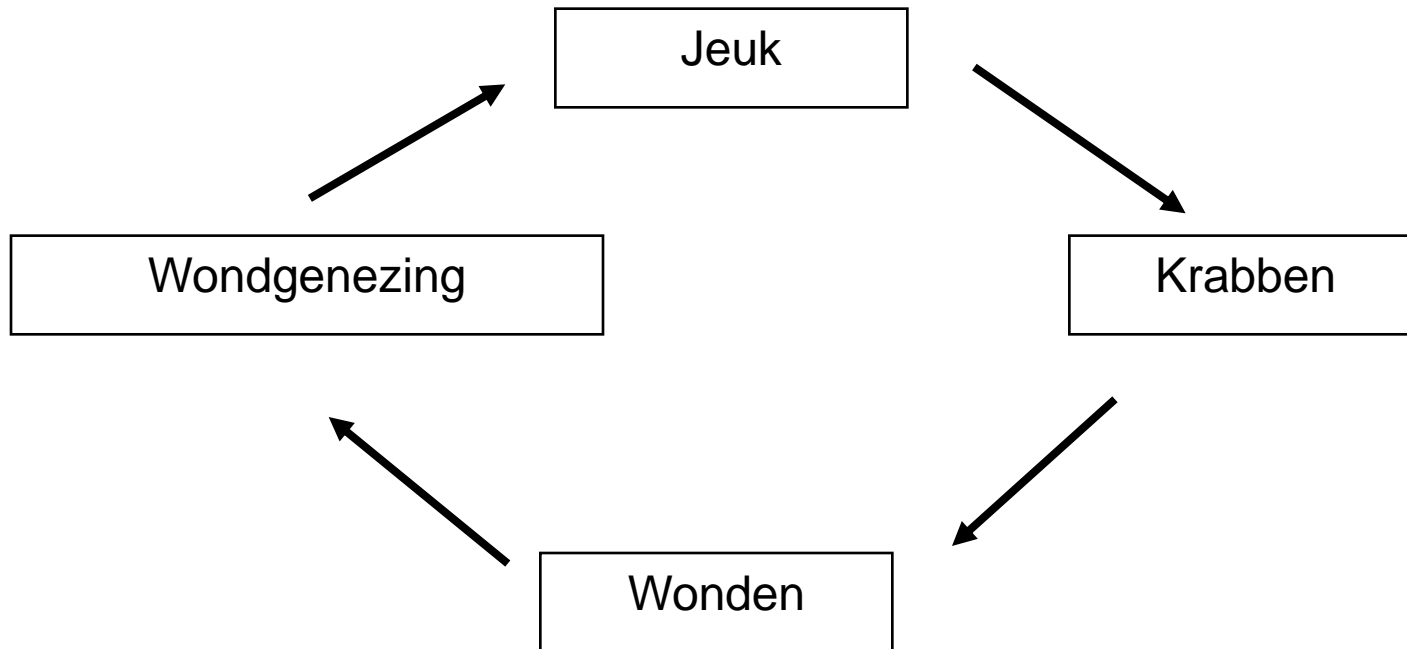
Forceer niet

Behandeling

- Koester geen onrealistische verwachtingen
Obsessief met de huid en behandelingen bezig zijn is niet behulpzaam.
- Beoordeel kosten-baten (alternatieve) behandelingen op de lange termijn.
- Acceptatie
Het blijft een chronische huidaandoening.

Workshop 'Omgaan met jeuk'

Jeuk-krab-jeuk-cirkel



Roze olifantjes

Opdracht:

Probeer 30 seconden lang niet
aan roze olifantjes te denken.

Maatregelen tegen krabben

Positieve gevolgen van krabben

- Van oorsprong overlevingsfunctie: reiniging van de huid
- Opluchting, rust, ontspanning
- Opwinding, lustvol
- Pijn van stukgekrabde huid minder erg dan jeuk
- Op de korte termijn jeukvermindering

Negatieve gevolgen van krabben

- Jeuktoename
- Huidbeschadiging, krabwonden

Onverenigbaar gedrag

Voorwaarden voor onverenigbaar gedrag

- Activiteit die men direct, altijd en overal kan uitvoeren
- Staat normaal functioneren niet in de weg
- Past bij de persoon

Voorbeelden

1. Een vuist maken
2. Een lichaamsdeel (handen, oorlel) vasthouden
3. Een voorwerp vasthouden dat men altijd bij zich draagt (ring, oorbel, knijpballetje)

Onverenigbaar gedrag

Opdracht:

Bespreek met je buur wat voor onverenigbaar gedrag bij jou past en wat je direct, altijd en overal kunt uitvoeren.

Belangrijk

Vast gedrag kiezen als onverenigbaar gedrag

- Onverenigbaar gedrag wordt een automatische reactie op jeuk en andere factoren die krabben oproepen
- Doorbreken jeuk-krab-jeuk-cirkel

Toepassing

- Altijd als de behoefte om te krabben opkomt
- Totdat behoefte om te krabben is verminderd (minimaal enkele seconden)

Bedankt voor jullie aandacht!



Vragen?

S.vankoulil@mps.umcn.nl

