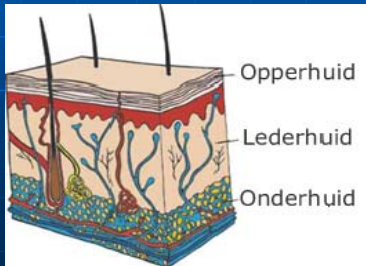




Het is dus niet verwonderlijk dat de meeste ontstekingen van de huid in meer of mindere mate gepaard gaan met jeuk.

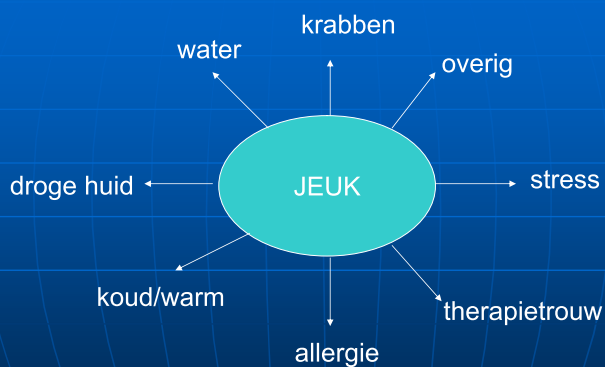


## Droge huid

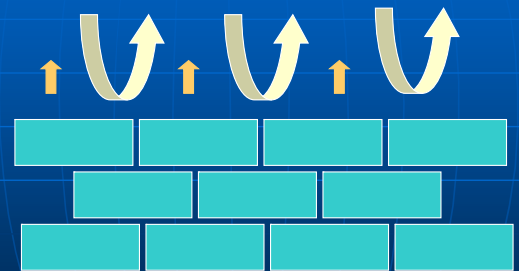
- De droge huid is altijd een extra probleem of de oorzaak van het verergeren van een huidaandoening
- de huid bij iemand met eczeem heeft van nature een andere vetsamenstelling

vergelijk de huid met de opbouw van een muur.....

Welke factoren kunnen de jeuk verergeren;



## niet droge huid

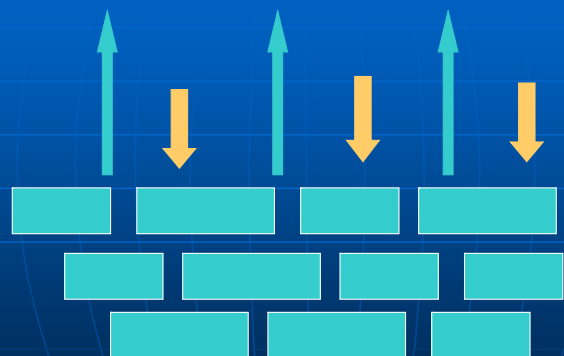


## Ontstaan van een droge huid

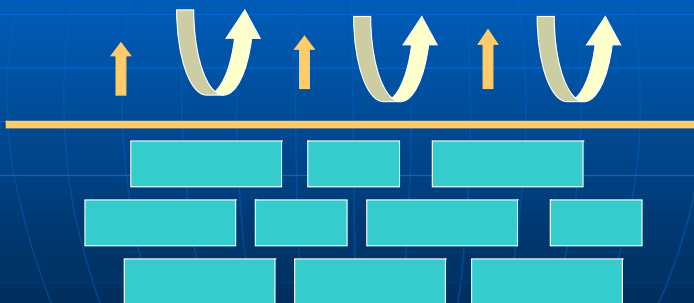
- Eczeem
- Gebruik van stoffen die huidvetten doen verdwijnen, zoals zeep, doucheschuim en geparfumeerde crèmes en lotions.
- Chemische oplossingen, zoals schoonmaakmiddelen.
- Wind, kou en droge lucht



## droge huid

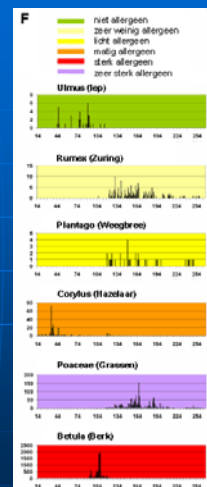


## droge huid met zalf



## Allergie

- Hooikoorts:
  - Graspollen
  - Bomenpollen
  - Andere pollen
- Huisstofmijt
- Contactallergie
- Voedselallergie
- Huisdieren



## Water

De grote vijand van de eczeempatiënt:

Kortom alles wat voor iedereen heel gewoon is.....

- Douchen
- Spelen met water
- Even een wasje doen...
- Zwemmen



## Therapietrouw



## Koud/warm

- Aan en uitkleden
- In/uit bed
- Vrieskou
- Centrale verwarming
- Hoge temperaturen

## Stress

- Van stress krijg je jeuk
- Van jeuk krijg je stress



Kan een vicieuze cirkel worden

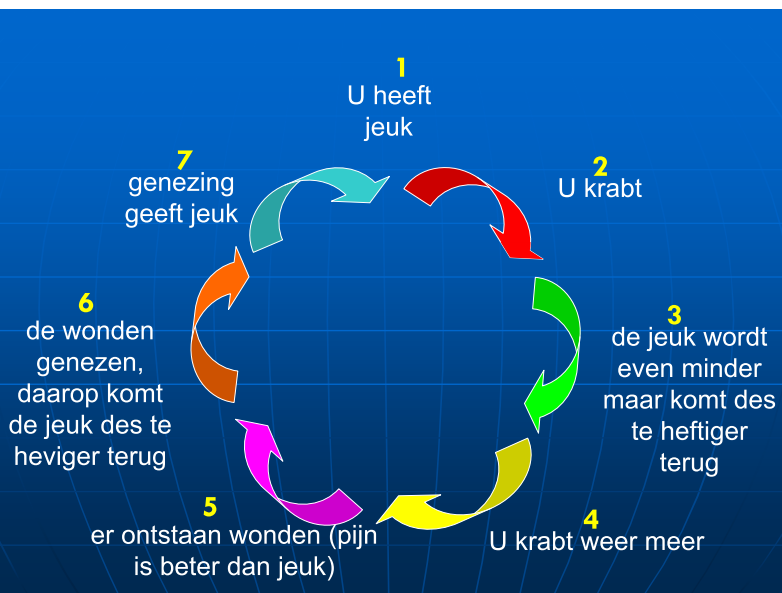
## Krabben

- Jeuk is erger dan pijn
- Tot bloedens toe
- Gewoontekrabben



## Overig

- Transpiratie
- Wol
- Droge lucht
- Air conditioning
- Slaaptekort
- Alcohol
- Gebruik van zeep, schoonheidsproducten etc.



## Jeukdagboek

- Bewustwording m.b.v. een dagboek:
- tijdstippen
  - intensiteit van jeuk en krabben
  - omstandigheden
  - maatregelen

## Voorkomen/verminderen van krabben

- Korte niet scherpe nagels
- Afleiding
- Koelen bij jeukaanval
- Wrijven, knijpen of kloppen
- Smeren
- Jeukdagboek
- Krabbeheersingsprogramma

## Jeukdagboek

geef de intensiteit aan in 0 t/m 10

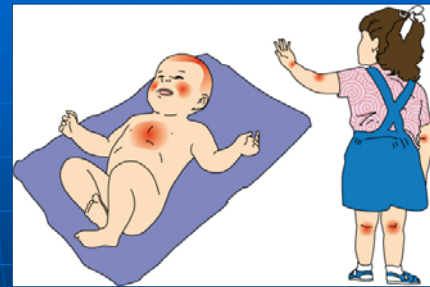
|         | Jeuk-intensiteit | Krab-intensiteit | Omstandigheden | Maatregelen |
|---------|------------------|------------------|----------------|-------------|
| ochtend |                  |                  |                |             |
| middag  |                  |                  |                |             |
| avond   |                  |                  |                |             |
| nacht   |                  |                  |                |             |

# Krabbeheersingsprogramma

- Gewoonte krabben omzetten in alternatief, niet schadelijk gedrag
- 4 stappen:
  - hoe vaak krab ik nu - dagboekje
  - wat is mijn doel
  - hoe ga ik mijn doel bereiken - alternatief gedrag
  - oefenen/ belonen



# Kinderen en jeuk



Voorkeursplekken eczeem bij baby's en kinderen.

# ontspannen

- Ontdek je eigen ontspanningsritueel
  - Muziek
  - Yoga oefeningen
  - Meditatie
  - Wandeling
  - Zalven



# Van een jongen van 5 jaar

Hoe voel je je?

Hoe voel je je?



# Ontspanningsoefeningen:

- Progressieve relaxatie oefening - Bij deze oefening leert u het verschil te voelen tussen gespannen en ontspannen spieren. Zo leert u hoe u uw spieren, en daarmee uw lichaam, kunt ontspannen.
- Suggestieve relaxatie oefening - Bij deze oefening leert u te ontspannen door de aandacht te richten op bepaalde spiergroepen en een ontspannen gevoel op te roepen.
- De oefeningen kunnen worden afgesloten met een ontspannende voorstelling..



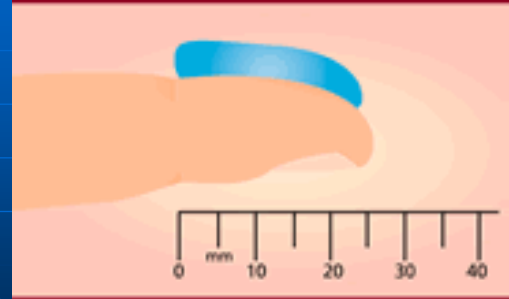
## Omgaan met jeuk bij kinderen

I.p. dezelfde interventies als bij volwassenen.

- Stressbal/ piepbeestje
- Beloningssysteem
- Jeukdagboek
- Krabbeheersingsprogramma ?



## Vinger tip eenheid



0,5 gram

## Ontspanningsoefeningen

- Bedritueel
- Visualisatie m.b.v. boekjes



## voorbeeld afbouwschema

|      | Ma   | Di   | Wo   | Do   | Vr   | Zat  | Zo<br>n | Bij<br>z |
|------|------|------|------|------|------|------|---------|----------|
| Wk 1 | 2 x  | 2 x  | 2 x  | 2 x  | 2 x  | 2 x  | 2 x     |          |
| Wk 2 | 1 x  | 1 x  | 1 x  | 1 x  | 1 x  | 1 x  | 1 x     |          |
| Wk 3 | ---- | ---- | 1 x  | 1 x  | 1 x  | 1 x  | 1 x     |          |
| Wk 4 | ---- | ---- | ---- | 1 x  | 1 x  | 1 x  | 1 x     |          |
| Wk 5 | ---- | ---- | ---- | ---- | 1 x  | 1 x  | 1 x     |          |
| Wk 6 | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | 1 x  | 1 x     |          |
| Wk 7 | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | 1 x     |          |

## Differente zalf zalf met geneesmiddel

- hormoonzalven
- nieuwe zalven – protopic en elidel
- teerzalven
- antibiotica
- antimycoticum

## Indifferente zalven zalven zonder geneesmiddel

bijsmeerzalf  
basiszalf  
emolliëns

Verschillende benamingen

Bijvoorbeeld:

- cetomacrogolzalf
- lanettezalf
- koelzalf
- cremor vaseline lanette

## Smeren van basiszalven

- na douchen op vochtige huid
- meerdere keren per dag ( min. 2 x )
- bij voorkeur met de haarrichting smeren
- zalf beschermt langer
- hele vette zalven kunnen afsluiten

vindt de patiënt de zalf acceptabel?

## Babyhuid vervolg

Deze producten zijn niet geschikt voor de babyhuid:

- Ureum
- Wolvet
- Menthol
- Propyleenglycol
- Melkzuur

Bijzonder geschikt:

Cetomacrogolcrème met 10/20/50% vaseline

Koelzalf FNA

## Toevoegingen aan basiszalven

|             |                          |
|-------------|--------------------------|
| Melkzuur    | hydraterend              |
| Ureum       | hydraterend              |
| Paraffine   | hydraterend en occlusief |
| Vaseline    | hydraterend en occlusief |
| Glycerine   | watervasthoudend         |
| Zink        | indrogend en verkoelend  |
| Polidocanol | jeukstillend             |
| Levomenthol | jeukstillend             |

## Jonge kinderhuid (tot 12 jaar)

Kenmerken

- Tot 12<sup>e</sup> jaar dunner dan volwassen huid
- Talg en zweetproductie nog in ontwikkeling

Algemene verzorging

Gericht op het voorkomen van uitdroging van de huid en bescherming van invloeden van buitenaf. Rekening houden met gevoeligheid van de huid.

## Babyhuid

Kenmerken

- 5 x dunner dan volwassen huid
- Gemakkelijk doordringbaar voor stoffen en invloeden van buitenaf
- Talg en zweetproductie is beperkt

Algemene verzorging

Gericht op voorkomen van uitdroging van de huid en bescherming van invloeden van buitenaf. Rekening houden met de gevoeligheid en doordringbaarheid van de huid.

## Jonge Kinderhuid vervolg

Deze producten zijn niet geschikt voor de kinderhuid:

- Vettere producten gezien de beweeglijkheid
- Ureum
- Wolvet
- Propyleenglycol

Bijzonder geschikt:

Simplex basiszalf

Vaseline Carbomeercrème

## Donker getinte (negroïde) huid

### Kenmerken

- Van nature beter beschermd tegen warmte en zon  
→ Nederlandse huid gedehydrerd
- Bovenste huidlaag dichter en steviger
- Meer talg en grovere poriën

### Algemene verzorging

Gericht op hydratatie door hydraterende bestanddelen.

Product mag een cosmetisch glanzend effect geven.

### Bijzonder geschikt:

Vaseline Paraffine 6-80mPa.s in gelijke delen  
Cetaceum 5% in Cetomacrogolcrème

## Derma Silk



## Volwassen huid

### Algemene verzorging:

Gericht op het onderhouden van een goede huidbalans.

Afhankelijk van de huidconditie aangepast naar een normale, droge, zeer droge of aangedane huid.

### Bijzonder geschikt:

Cetomacrogolcrème met 10% Vaseline,  
10% Glycerine  
Lanettecrème met 10% Vaseline



Bedankt voor jullie aandacht !

## Oudere huid

### Kenmerken:

- Slappere en dunne huid
- Veert minder makkelijk terug
- Droger, ruw
- Barstjes, en schilfertjes

### Algemene verzorging:

Gericht op het verhogen van de hydratatie en het beschermen van de huid door deze goed vet te houden.

### Bijzonder geschikt:

Simplex basiszalf  
Cetomacrogolcrème met 10% Vaseline,  
10% Glycerine

## Websites en boekjes

- [www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl) zoekterm is omgaan met jeuk
- [www.health-psychology.com/ontspanning/tekst2.html](http://www.health-psychology.com/ontspanning/tekst2.html) ontspanningsoefeningen om te downloaden op MP 3
- "Relax kids" en "de wens-ster"  
Schrijfster: Marneta Viegas  
Uitgeverij: Ankh Hermes