

Constitutioneel eczeem – informatie en behandelplan

Kindergeneeskunde

www.nwz.nl

Inhoudsopgave

Wat is constitutioneel eczeem?	3
Behandeling van constitutioneel eczeem	4
Behandelplan	5
Wat neemt u mee bij elke poli-controle?	12
Klachtendagboek	13
Meer informatie	14
Uw vragen	14
Notities	15

Eczeem is een huidaandoening die voorkomt bij kinderen en volwassenen. In deze folder vindt u informatie over de aandoening ‘constitutioneel eczeem’ bij kinderen. U treft ook praktische informatie aan over de behandeling van uw kind: het behandelplan.

■ **Wat is constitutioneel eczeem?**

Constitutioneel eczeem is een aandoening waarbij de (jeukende) huid rood, schilferig en soms nat is. De aandoening ontstaat meestal als het kind 2 tot 6 maanden oud is. Er zijn periodes waarin de aandoening rustig is (‘onder controle’), en periodes waarin het eczeem weer opvlamt (‘actief’).

Het is niet precies bekend waarom het ene kind wel constitutioneel eczeem krijgt en het andere kind niet. Wel is duidelijk dat erfelijke aanleg een belangrijke rol speelt. Daarnaast kunnen allergenen – dit zijn stoffen die een allergie veroorzaken – de aandoening veroorzaken. Ook weersomstandigheden, water, zeep en de psychische gesteldheid van het kind kunnen van invloed zijn. Kinderen met een aanleg voor eczeem hebben vaak een droge huid.

Hoe ontstaat constitutioneel eczeem?

Constitutioneel eczeem maakt deel uit van het zogenaamde ‘atopiesyndroom’. Dit is een groep ziektes waarbij het afweersysteem een belangrijke rol speelt. Het lichaam kan op bepaalde stoffen of prikkels overdreven reageren. Hierdoor kunnen ontstekingen ontstaan op verschillende plaatsen in het lichaam. Bijvoorbeeld als voedselallergie in de slijmvliezen van het maagdarmkanaal, als hooikoorts in de slijmvliezen van de neus en ogen, als astma in de luchtwegen en als constitutioneel eczeem in de huid. Vaak zie je dat deze aandoeningen binnen één familie bij meerdere personen voorkomen.

Bij constitutioneel eczeem is het afweersysteem van de huid overactief. Dit veroorzaakt de jeukende, rode en schilferende huid.

■ **Behandeling van constitutioneel eczeem**

Wie aanleg heeft voor constitutioneel eczeem, houdt deze aanleg zijn hele leven. De eczeem kan verdwijnen, maar ook weer terugkomen. Er is geen behandeling waardoor de aandoening definitief verdwijnt.

Gelukkig houden de meeste kinderen er niet hun hele leven last van. Bijna de helft van de kinderen heeft vóór de leeftijd van 7 jaar al geen klachten meer. Ongeveer 15 tot 20 procent van de mensen heeft ook als volwassene nog last van constitutioneel eczeem.

Klachten verminderen of voorkomen

Zolang het eczeem niet vanzelf weggaat, zijn er een paar goede mogelijkheden om de klachten te verlichten of te voorkomen.

Het gaat om:

- het vermijden of wegnemen van factoren die de eczeem veroorzaken
- neutrale zalf of crème aanbrengen die de droge huid bestrijdt
- hormoonzalf of crème aanbrengen die de ontstekingen remt.

Meestal zijn dit ‘corticosteroiden’

Behandeling met neutrale zalf (basiszalf)

Het aanbrengen van een vette zalf of crème zonder medicatie (‘neutrale’ zalf of basiszalf) is de basisbehandeling bij eczeem. De huid heeft bij eczeem namelijk een andere vetsamenstelling en is daardoor droger. Een droge huid jeukt en beschermt niet goed tegen prikkels van buitenaf. De zalf bestrijdt de droge huid. Het is goed om minstens 2 keer per dag de huid van het kind in te smeren. Welk middel u gebruikt hangt af van de vraag hoe het eczeem er uitziet. Is het eczeem ‘nattend’, dan is het beter een crème te gebruiken. Op ‘droog’ eczeem is een zalf of een vette crème beter.

Behandeling met hormoonzalf

Hormoonzalf remt de ontstekingsprocessen in de huid en daardoor de verschijnselen van eczeem (roodheid en jeuk). De zalf (er is ook crème of lotion) bevat medicatie, meestal ‘corticosteroiden’. Hormoonzalven zijn ingedeeld in

4 klassen. Hoe hoger de klasse, des te sterker de werkzame bestanddelen. Hoe ernstiger de eczeem, hoe hoger de klasse van de zalf die wordt voorgeschreven. Hormoonzalf is effectief en veilig als hij wordt gebruikt volgens voorschrift.

■ Behandelplan

A. Hoeveel hormoonzalf smeert u?

Bij het aanbrengen van hormoonzalf is het belangrijk niet te dik, maar ook niet te dun te smeren. U kunt hiervoor de zogenaamde vingertopmethode gebruiken, oftewel 'FTU' (fingertip unit). Op onderstaande afbeelding



ziet u hoeveel 1 FTU is op een vingertop van een volwassene. 1 FTU hormoonzalf is goed voor de oppervlakte van 1 hand. Dit is evenveel als 0,5 gram zalf.

In de tabel ziet u hoeveel FTU zalf nodig is voor verschillende gedeelten van het lichaam van uw kind.

leeftijd →	3 - 12 maanden	1 - 2 jaar	3 - 5 jaar	6 - 10 jaar	volwassenen
gelaat en hals	1	1,5	1,5	2	2,5
arm en hand	1	1,5	2	2,5	4
been en voet	1,5	2	3	4,5	8
romp voorkant	1	2	3	3,5	7
romp achterkant	1,5	3	3,5	5	7
hele lichaam	8,5	13,5	18	24,5	40
per week ... gram	30 gram	50 gram	65 gram	85 gram	140 gram
1x per dag smeren					

B. 3 zones: gaat het goed, minder goed of slecht?

Het eczeem van uw kind kan onder controle zijn (er zijn geen klachten), niet geheel onder controle (er zijn enigszins klachten) of actief (er zijn veel klachten). Voor elke situatie geldt een andere manier van behandelen. Met dit behandelplan kunt u beoordelen hoe het gaat met het eczeem van het kind en hoe u het kunt behandelen. Er zijn 3 zones:

- 1. Groene zone: het gaat redelijk goed**
het eczeem is redelijk goed onder controle

- 2. Oranje zone A: het gaat minder**
het eczeem is niet geheel onder controle
of **Oranje zone B: het gaat weer beter**
het eczeem is aan het genezen

- 3. Rode zone: het gaat slecht**
er is sprake van actief, jeukend eczeem

Bij elke zone staat wat de klachten kunnen zijn en wat u moet doen.
Daarnaast vindt u informatie over het gebruik van de verschillende zalven.

1. Groene zone: het gaat redelijk goed

Ik zie:

- lichtroze huid
- soepele tot droge huid
- iets verdikte huid op bepaalde plaatsen

Ik voel:

- soms jeuk
- soms trekkende huid

Wat doe ik?

- houd de huid dagelijks 1-2 keer bij met basiszalf:

.....

- smeer na het douchen/zwemmen direct in met basiszalf
- niet te heet baden/douchen, gebruik geen zeep maar olie en/of zalf
- slaap koel en kleeid je niet te warm

2. Oranje zone A: het gaat minder

Ik zie:

- de huid wordt steeds roder
- de huid schilfert
- er ontstaan bultjes/bobbeltjes

Ik voel:

- toenemende jeuk
- toenemende bultjes

Wat doe ik?

BELANGRIJK: als het minder gaat (het eczeem vlamt op), wacht dan niet af. Start bij de eerste signalen meteen de therapie met een hormoonzalf of hoog de hoeveelheid op.

- start het smeren van hormoonzalf volgens schema (zie pagina 5)
.....
- hou de huid dagelijks 1-2 keer vet met basiszalf
.....
- smeer na het douchen/zwemmen direct in met basiszalf
- niet te heet baden/douchen, gebruik geen zeep maar olie en/of zalf
- bedek de huid ter bescherming (bijvoorbeeld een dunne, strakke pyjama van 100 procent katoen). Dit bevordert de werking van de zalf en voorkomt het openkrabben van de huid
- probeer zaken die irriteren, allergenen, stress en vermoeidheid te voorkomen
- slaap koel en kled niet te warm aan

2. Oranje zone B: het gaat weer beter

Ik zie:

- de huid wordt steeds minder rood
- de huid schilfert minder
- de bultjes/bobbeltjes worden minder

Ik voel:

- steeds minder jeuk
- steeds minder bultjes

Wat doe ik?

- verminder het smeren van hormoonzalf volgens het afbouwschema (zie pagina 10)
- hou de huid dagelijks 1-2 keer vet met basiszalf

-
- smeer na het douchen/zwemmen direct in met basiszalf
 - niet te heet baden/douchen, gebruik geen zeep maar olie en/of zalf
 - bedek de huid ter bescherming (bijvoorbeeld een dunne, strakke pyjama van 100 procent katoen). Dit bevordert de werking van de zalf en voorkomt het openkrabben van de huid
 - probeer zaken die irriteren, allergenen, stress en vermoeidheid te voorkomen
 - slaap koel en kleed niet te warm aan

3. Rode zone: het gaat slecht

Ik zie:

- rode ‘vlammende’ huid
- gezwollen huid
- met vocht gevulde blaasjes en/of veel bultjes of bobbeltjes
- wondjes, korstjes
- krabsels op de huid

Ik voel:

- erg veel jeuk, ik krab veel
- ik slaap slecht
- pijnlijke huid
- ik voel mij ziek / ik heb koorts

Wat doe ik?

- start opnieuw of ga door met het smeren van hormoonzalf volgens schema (zie pagina 5)

1

2

3

- houd de huid 1-2 daags vet met basiszalf
- onvoldoende verbetering na 1 week smeren? Herhaal de 1ste smeerweek uit het schema
- onvoldoende effect na 2 weken smeren? Neem contact op met de huisarts of uw behandelaar
- na douchen/zwemmen direct insmeren met basiszalf
- bedek de huid ter bescherming, dit bevordert de werking van de zalven en voorkomt het openkrabben van de huid.
- probeer irritantia, allergenen, stress en vermoeidheid te voorkomen
- koel slapen en niet te warm kleden
- niet te heet baden/douchen, niet wassen met zeep
- koel slapen en niet te warm kleden

Neem contact op met huisarts of behandelaar in ziekenhuis, als er na 2 weken intensief smeren geen resultaat is.

Afbouwschema hormoonzalf (corticosteroïdenzalf)

In onderstaand schema ziet u hoe u afbouwt met hormoonzalf. U smeert de hormoonzalf 1 keer per dag, bij voorkeur voor de nacht, via onderstaand schema.

U smeert volgens de FTU-methode op alle actieve eczeemplekken. Daarnaast blijft u minimaal 1 tot 2 keer per dag smeren met neutrale zalf.

Aantal keer smeren per dag, per week:

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6	week 7
maandag	1x	-	-	-	-	-	-
dinsdag	1x	-	-	-	-	-	-
woensdag	1x	1x	-	-	-	-	-
donderdag	1x	1x	1x	-	-	-	-
vrijdag	1x	1x	1x	1x	-	-	-
zaterdag	1x	1x	1x	1x	1x	1x	-
zondag	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x

Is de huid rustig en de jeuk weg? Dan kunt u blijven smeren volgens het afbouwschema.

- hormoonzalf 1x daags smeren, bij voorkeur voor de nacht
- smeren volgens de FTU-methode op alle actieve eczeemplekken
- daarnaast minimaal 1-2x daags blijven smeren met neutrale zalf

■ Wat neemt u mee bij elke poli-controle?

Bij elke poli-controle neemt u mee:

- alle zalven die u gebruikt of in bezit heeft
- deze folder met uw notities en uw vragen

■ Klachtendagboek

Het is voor uzelf en voor ons handig dat u een klachtendagboek bijhoudt.

Noteer:

- wanneer vlamde het eczeem op?

.....

- welke zalven zijn er gesmeerd en hoeveel dagen?

.....

- waren er uitlokkende factoren? Uitlokkende factoren kunnen bijvoorbeeld weersomstandigheden zijn, water of zeep en/of de psychische gesteldheid

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Meer informatie

De Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE) is een patiëntenvereniging. Het tijdschrift 'Gaaf' verschijnt 4 keer per jaar voor leden.

De volgende folders kunt u bij de VMCE krijgen:

- omgaan met jeuk
- differente therapie
- corticosteroïden
- constitutioneel eczeem
- constitutioneel eczeem en zwangerschap
- constitutioneel eczeem bij kinderen
- Protopic en Elidel

Handige websites

- www.huidhuis.nl
- www.vmce.nl
- www.huidfonds.nl

■ Uw vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? U kunt daarvoor telefonisch of per mail contact opnemen.

Locatie Alkmaar

U kunt met vragen via de polikliniek kindergeneeskunde contact opnemen met de behandelend kinderarts of met de verpleegkundig specialist.

Dat kan per telefoon of mail:

- telefoon 088 - 085 2950 op maandag t/m vrijdag van 8:30 - 16:30 uur
- mail: kids@nwz.nl

Gebruik de mail alleen voor niet spoedeisende vragen. Vermeld ook de naam en geboortedatum van uw kind en aan wie u uw vraag stelt.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie polikliniek kindergeneeskunde
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 119365/2022.01

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.

www.nwz.nl