



Jeuk

en de behandeling van uw huidaandoening

Binnenkort heeft u een afspraak op de poli dermatologie. Goede en heldere informatie is belangrijk. Leest u deze informatie goed door en bewaar hem goed.

Inhoud

- Uw bezoek aan de poli dermatologie
- Opbouw van de huid
- Behandelingen
- Soorten zalven
- Toepassing van hormoonzalf
- Bijwerkingen van hormoonzalven
- Algemene zalfadviezen
- Vingertop als maateenheid voor zalven
- Zalf aftekenlijst
- Afbouwen van hormoonzalven
- Afbouwschema hormoonzalf
- Gevolgen van jeuk
- De dagelijkse huidverzorging
- Wat kunt u doen om de jeuk tijdelijk te verminderen?
- Hoe voorkomt u jeuk
- Beperk beschadiging van de huid
- Omgaan met jeuk
- Vragen

Uw bezoek aan de poli dermatologie

Uw eerste afspraak is met de dermatoloog. De arts stelt u vragen over uw ziektegeschiedenis (anamnese) en beoordeelt de huid. Samen met u bepaalt de arts de behandeling.

De arts kan u doorverwijzen naar het verpleegkundig jeukspreekuur. Hiervoor krijgt u een afspraak bij de dermatologisch verpleegkundige. Tijdens dit gesprek geeft zij u informatie en beantwoordt uw vragen.

Zij bespreekt met u:

- zalven
- jeuk
- omgaan met jeuk
- jeuk en krabgedrag
- beleving van jeuk
- afleiding

In de praktijk blijkt dat tijdens het gesprek op de polikliniek mensen soms vergeten om belangrijke vragen te stellen. Om dat te voorkomen staan hieronder onderwerpen. Neemt u thuis rustig dit lijstje door. Het kan u helpen om tijdens de gesprekken met de arts of verpleegkundige uw vragen te stellen.

- werking van de zalven
- verwachte behandelingsduur
- wat u van de behandeling verwacht
- gebruik van de zalven (techniek en reden)
- bijsmeerzalen
- hormoonzalen
- afbouwen
- het inpakken of beschermen van de huid
- jeuk
- omgaan met jeuk
- krabgedrag

Ruimte voor eigen aantekeningen en vragen

Opbouw van de huid

De huid heeft veel functies. Een daarvan is de beschermfunctie. De bovenste laag van de huid (de hoornlaag) zorgt ervoor dat schadelijke stoffen buiten blijven en houden het vocht binnen. De hoornlaag bestaat uit hoorncellen en huidvetten. Deze laag lijkt veel op een stenen muur, waarbij de hoorncellen de stenen en de huidvetten het cement zijn. Wanneer de muur intact is kunnen geen stoffen naar binnen en een klein deel water kan eruit verdampen. Bij een droge huid zijn minder vetten aanwezig. De verdamping van water is groter waardoor de huid nog droger wordt. Bovendien kunnen schadelijke, irriterende stoffen van buitenaf de huid binnendringen. De muur is poreus. Bij de dagelijkse huidverzorging is het aanbrengen van een beschermlaag van buitenaf belangrijk. Dit kunt u doen door het aanbrengen van een neutrale zalf. Neutrale zalven worden ook wel basiszalf of bijsmeerzalf genoemd. Als de huid heel erg droog is wil de dermatoloog naast een neutrale zalf ook een zalf met een geneesmiddel voorschrijven. De neutrale zalf is nodig om de huid soepel en de beschermlaag optimaal te houden.

Behandelingen

Medicijnen tegen de jeuk: Antihistaminica

Bij jeuk kan het slikken van een antihistaminicum verlichting brengen. Histamine is een stof die vrijkomt tijdens de reactie van bepaalde cellen op allergenen. Allergenen zijn stoffen die een allergische reactie veroorzaken. Een reactie die door het histamine op kan treden is bijvoorbeeld jeuk. Antihistaminica hebben als bijwerkingen moeheid, slaperigheid en concentratiestoornissen. In sommige gevallen kunnen deze bijwerkingen juist gunstig zijn bij de behandeling van jeuk. Bij de nieuwere antihistaminica komen deze bijwerkingen nauwelijks voor.

Medicijnen tegen infecties: Antibiotica

Als de huid ontstoken raakt, kan de arts u een antibioticumkuur voorschrijven. Belangrijk hierbij is dat u de kuur afmaakt, ook als de klachten bijna zijn verdwenen. Gebeurt dit niet dan kan de infectie weer snel de kop opsteken. Antibioticum kan ook in een zalf zijn toegevoegd. Antibioticazalf moet vaak kort worden gebruikt (maximaal 6 weken). Van de arts hoort u hoe lang u de zalf moet gebruiken. Om huidinfecties te voorkomen kunt u de huid twee keer per week met Betadinescrub of Hibiscrub wassen. Doe dit niet dagelijks want dan droogt de huid te veel uit.

Lichttherapie

In sommige gevallen kan een behandeling met ultraviolet licht een mogelijkheid zijn. Uw huid wordt dan twee/drie keer per week belicht met ultraviolet-B (UV-B) licht of in sommige gevallen ultraviolet-A (UV-A) licht. Wanneer u voor lichttherapie in aanmerking komt, krijgt u hiervoor een aparte folder.

Zalven

Zalf, crème en lotion zijn namen die aangeven hoeveel water en vet in een smeersel zit. Een zalf is een vet smeersel, hierin zit weinig water. Een crème is een samenstelling van vet en water. En een lotion bevat veel water. De Latijnse benaming voor zalf is unguentum. Dit staat vaak op het etiket van de tube (bijvoorbeeld unguentum cetomacrogolis). De term crème of lotion gebruiken we alleen als het specifiek om eigenschappen van een crème of lotion gaat.

Soorten zalven

Neutrale zalven

Mensen met een droge huid hebben een andere vetsamenstelling van de huid dan mensen met een vette huid. Een goede verzorging van de huid houdt de huid in goede conditie. Neutrale zalven vormen de basis van de behandeling. Deze zalven zorgen er namelijk voor dat de huid vet blijft en niet uitdroogt. Een droge huid geeft meer jeuk en is gevoeliger voor prikkels van buitenaf.

Verschillende soorten neutrale zalven

Neutrale zalven zijn er in zeer veel soorten. Deze zalven zijn op doktersrecept verkrijgbaar. De apotheker maakt vaak de zalf zelf. Deze zijn zonder parfum en hormonen. Voorbeelden zijn: cetomacrogolcreme of een combinatie van vaseline en cetomagolcreme. Deze zalven bevatten geen medicijnen. Het verschil zit in de verhouding van het water en vet. Een zalf is vetter en heeft daarom de voorkeur.

Hormoonzalven (zalven waarin medicijnen zitten)

Wanneer er gesproken wordt over zalven met een medicijn, gaat het meestal over zalven met hormonen (corticosteroiden). Hormoonzalven onderdrukken de ontstekingsprocessen in de huid. Ze gaan roodheid en jeuk tegen.

Verschillende sterkten van hormoonzalven

Er zijn verschillende sterkten hormoonzalven. Ze worden ingedeeld in 4 klassen. Hoe hoger de klasse, hoe sterker de werkzame bestanddelen. Soms kiest een arts ervoor met een lage klasse te starten en om bij onvoldoende resultaat een sterkere hormoonzalf voor te schrijven. Soms start een arts gelijk met een sterke hormoonzalf zodat de ontsteking in de huid snel en krachtig wordt onderdrukt. Op langere termijn leidt dit laatste in het algemeen tot minder gebruik van hormoonzalf. Het medicijn wordt meestal voorgeschreven in een zalf, soms in een crème of lotion. Dit is afhankelijk van de aard en plaats waar de huid het nodig heeft. In deze folder spreken we verder van hormoonzalven. Zeg het ons als u de zalf niet prettig vindt. Wij bekijken dan met u welke zalf beter voor u is.

Toepassing van hormoonzalf

In het begin is het advies meestal om 1 of 2 keer per dag te smeren. Vaker dan twee keer per dag smeren is niet zinvol. Vaak wordt voor plaatsen waar de huid een andere samenstelling heeft, een minder sterke hormoonzalf voorgeschreven of minder vaak smeren voorgeschreven. Deze plaatsen zijn het gezicht, rondom de ogen en in huidplooiën. Bij gebruik van hormoonzalven is het belangrijk om nooit ineens te stoppen met smeren, maar bij voldoende verbetering geleidelijk af te bouwen. Houdt u wel bij hoeveel zalf u smeert en hoe vaak.

Bijwerkingen van hormoonzalven

Hormoonzalven hebben bij velen een slechte naam en roepen negatieve reacties op. Veel mensen zijn bang om hormoonzalven te gebruiken omdat ze bang zijn voor bijwerkingen. Toen de hormoonzalven net op de markt kwamen (rond 1950) werden deze vaak niet goed gebruikt. Inmiddels is gebleken dat bij deskundig gebruik een hormoonzalf een goed resultaat geeft met geen of weinig bijwerkingen. Ook door de betere kwaliteit van hormoonzalven komen er minder bijwerkingen voor. Wanneer hormoonzalven goed gebruikt worden komen bijwerkingen weinig voor. Wees er dus niet bang voor!

Bijwerkingen van de hormoonzalf kunnen zijn:

- dunner worden van de huid (atrofie)

- rode vaatverwijdingen (couperose)
- haartjes kunnen harder gaan groeien
- de huid kan witter worden (in sommige gevallen juist donkerder)
- huidstriemen (striae)

De meeste bijwerkingen zijn tijdelijk. Wanneer de huid onvoldoende behandeld wordt zal deze beschadigen door krabben en open raken. Een goed gebruik van de voorgeschreven zalven is daarom belangrijk. Houdt u daarom rekening met de volgende punten:

- Leer goed te kijken naar de huid om te beoordelen welke zalf in welke situatie het beste is.
- Juiste zalf op het juiste moment.
- Bij voldoende verbetering geleidelijk afbouwen, nooit gelijk stoppen.
- Bijhouden hoeveel zalf u smeert en hoe vaak.

Algemene zalfadviezen

In het begin moet u een of twee maal per dag met hormoonzalf smeren. Smeer de hormoonzalf alleen op de plekken die nodig zijn. Zijn er over een groot gedeelte van het lichaamsdeel veel kleine plekje, smeer dan het hele lichaamsdeel in.

Zalfkeuze

- Hoe droger de huid hoe vetter de zalf.
- Vette zalf kan vooral 's zomers jeuk veroorzaken. Doordat er een broeireactie op de huid ontstaat. Soms kan gebruik van een vette zalf tot ontsteking van de haarzakjes leiden. Smeer daarom altijd met de haarrichting mee. Bij ontsteking van de haarzakjes kan een mindere vette zalf of crème voorgeschreven worden.
- Smeer de huid minimaal een keer per dag in met een neutrale bijsmeerzalf. Meerdere malen per dag smeren is nodig als de huid erg droog is of als u veel jeuk heeft.
- Voorkeur voor een bepaalde zalf is heel persoonlijk. Jaargetijden kunnen van invloed zijn op voorkeur voor een bepaalde zalf. In de zomer wordt vaak een minder vette zalf gebruikt. Belangrijk is dat u het een plezierige zalf vindt. Er zijn veel verschillende soorten zalven en crèmes. Vraag om een andere zalf aan de arts of verpleegkundige als de zalf niet bevalt.
- Wanneer u zowel hormoonzalf als bijsmeerzalf tegelijk wilt gebruiken, behandel dan eerst de jeuk plekken met de voorgeschreven hormoonzalf.

Overige zalfadviezen

- Let op de houdbaarheidsdatum op uw pot of tube.
- Was uw handen voordat u gaat zalven en zorg voor warme handen.
- Zorg voor voldoende hygiëne. Schep de zalf met een lepel of spatel uit de pot zodat u niet steeds met de handen in de zalfpot zit.
- Probeer telkens dezelfde volgorde van zalven aan te houden, bijvoorbeeld van boven naar beneden, zodat u geen lichaamsdelen overslaat. Waar u begint maakt niet uit.
- Masseer de zalf goed in.
- Draag bij zalven met medicijnen eventueel handschoenen. Bij basiszalven zijn handschoenen niet nodig.
- Hormoonzalf moet goed over de lichaamsdelen verdeeld worden. Dit kan door:
- de zalf in kleine hoeveelheden op een lichaamsdeel te verdelen en dan uitsmeren.
- een kleine hoeveelheid zalf tussen de handen uitsmeren en dan op de huid aanbrengen en uitsmeren.

Vingertop als maateenheid voor zalven

Gebruik voor de dikte van smeren de hoeveelheid van de vingertop. (Dit is de lengte van het eerste kootje van de middelvinger van een volwassene). Om te weten hoeveel hormoonzalf nodig is per lichaamsdeel, is het onderstaande schema gemaakt. Dit schema gaat uit van de vingertop als maateenheid. Een vingertop eenheid is ongeveer 0,5 gram zalf. Dit betekent voor een volwassene 20-25 gram voor het hele lichaam. Een tube van 100 gram is dus leeg na 4 tot 5 keer smeren van het hele lichaam.



Gebruik van aantal volwassen vingertop eenheden (FTU: Finger Top Unit)

leeftijd	gelaat en hals	arm en hand	been en voet	romp (voorkant)	romp (achterkant)
3-12 mnd	1	1	1,5	1	1,5
1-2 jaar	1,5	1,5	2	2	3
3-5 jaar	1,5	2	3	3	3,5
6-10 jaar	2	2,5	4,5	3,5	5
volwassene	2,5	4	8	7	7

Zalf aftekenlijst

X=smeren met hormoonzalf

	Week 1 datum:	Week 2 datum:	Week 3 datum:	Week 4 datum:	Week 5 datum:	Week 6 datum:	Week 7 datum:	Week 8 datum:
Zaterdag								
Zondag								
Maandag								
Dinsdag								
Woensdag								
Donderdag								
Vrijdag								

Belangrijk

- Tussen het aanbrengen van de onderhoudszalf en hormoonzalf moet minimaal 1 uur tijdsverschil zitten. De zalven worden anders verdund en hierdoor kunnen ze minder goed werken.
- Bouw niet verder af als er geen verbetering is.
- Stop nooit ineens met het smeren van hormoonzalf

Afbouwschema hormoonzalf

	Week 1 datum:	Week 2 datum:	Week 3 datum:	Week 4 datum:	Week 5 datum:	Week 6 datum:	Week 7 datum:	Week 8 Datum:
Zaterdag	X .	X .	X
Zondag	X .	X .	X
Maandag	X .	X .	X .	X
Dinsdag	X .	X .	X .	X .	X
Woensdag	X .	X .	X .	X .	X .	X .	.	.
Donderdag	X .	X .	X .	X .	X .	X .	X .	.
Vrijdag	X .	X .	X .	X .	X .	X .	X .	X .
Is de huid rustig? Ja/Nee								
Is de jeuk weg? Ja/Nee								

X smeren met hormoonzalf (1 keer per dag)

. smeren van zalf zonder medicijnen (onderhoudszalf) (2 keer per dag)

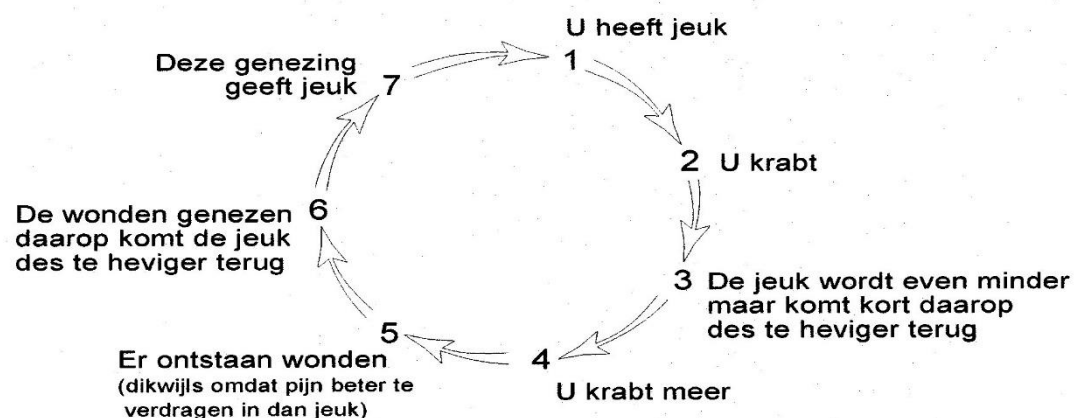
Gevolgen van jeuk

Een goede behandeling van de huidaandoening is het belangrijkste middel tegen jeuk. Naast de behandeling van uw huidaandoening zijn er medicijnen en zalven die de jeuk kunnen verminderen. De arts en verpleegkundige adviseren u hierover.

Leven met jeuk is niet gemakkelijk. De gevolgen van jeuk zijn voor iedereen verschillend. Jeuk kan uw dagelijkse leven ingrijpend beïnvloeden

Krabben

Door veel krabben kan uw huid kapot gaan. Uw huidaandoening wordt erger en de jeuk neemt toe. Door te krabben ontstaan wondjes die na genezing weer jeuk geven. Zo blijft u jeuk houden. Dit heet een vicieuze cirkel.



Figuur 1: Viciëuze cirkel jeuk-krabben-jeuk

Spanningen

Jeuk en krabben kunnen ook aanleiding geven tot spanningen in uw directe omgeving. Of tot geïrriteerde reacties van uw partner, familieleden of kennissen. Door deze spanningen kan uw huidaandoening erger worden. Waardoor de jeuk toeneemt. Opnieuw ontstaat een viciëuze cirkel.

Slaapproblemen

Door de jeuk kan het zijn dat u minder (goed) slaapt. Dit kan ervoor zorgen dat u overdag moe bent en zich niet of moeilijk kunt concentreren.

Schaamtegevoel

Mogelijk schaamt u zich voor de jeuk en het krabben. Hierdoor kunnen uw sociale activiteiten verminderen. Hierdoor kan eenzaamheid of verveling ontstaan.

De dagelijkse huidverzorging

Verminder het gebruik van water en gebruik lauw water

Douche niet iedere dag en douche kort (vijf a tien minuten), water droogt de huid uit. Gebruik niet te warm water. Hoe warmer het water hoe meer de huid ontvet.

Gebruik een zeepvervanger en milde shampoo

- Gebruik een zeepvervanger: ph-neutraal, hypoallergeen en ongeparfumeerd. Vraag proefmonsters aan om te testen. Gebruik bij voorkeur douche- of badolie. Dit gaat het uitdrogende effect van water tegen, irriteert niet en geeft een olielaagje. De douche- of badolie is meestal op basis van soja, pinda of noten. Over het algemeen worden bij een allergie voor soja, pinda of noten, deze bestanddelen in het badwater wel verdragen. Anders is Nutraspa badolie een alternatief.
- Om irritatie van de hoofdhuid te voorkomen is het beter een milde, liefst ongeparfumeerde shampoo te gebruiken. Het beste kan een milde iedere dag shampoo gebruikt worden, maar niet elke dag.

Smeer na douchen of baden de huid meteen in

Dep na het douchen of baden de huid droog en zalf direct in met een neutrale zalf. Hierdoor blijft de huid soepel en droogt de huid niet verder uit.

Wat kunt u doen om de jeuk tijdelijk te verminderen?

Zalf met een neutrale zalf

Droge huid geeft vaak jeuk. Neutrale zalf helpt droge huid voorkomen en kan jeuk verminderen.

Verkoeling

Koele wijde kleding, blazen op de huid, te knijpen in de huid of naar buiten gaan kan ook verkoeling geven. Ook een vette zalf uit de koelkast kan verlichting geven. Gebruik ijspakkingen (coldpacks) als jeuk op een klein gebied voorkomt. Doe een doek of washandje om de coldpack. Leg de coldpack nooit direct op de huid. Coldpacks koopt u bij de drogist en apotheek.

Vervanging voor krabben

Krabben beschadigt de huid. Om beschadiging van de huid te voorkomen zijn er andere mogelijkheden. Probeer bijvoorbeeld:

- te wrijven (stof ertussen)
- te kloppen
- te knijpen
- te blazen
- een massage (met een neutrale zalf)

Zoek afleiding

Bij jeuk kan afleiding soms helpen. Ergens anders aan denken leidt de aandacht van jeuk af. Denk hierbij aan:

- Ontspanningsoefeningen
- Activiteiten waarbij de handen gebruikt worden. Bijvoorbeeld knutselen of in een anti-stressballetje knijpen.
- Even naar buiten gaan biedt vaak afleiding en verkoeling.

Hoe voorkomt u jeuk

Het is belangrijk na te gaan wat de jeuk bij u erger maakt en hoe u dit voorkomt. Oorzaken die jeuk erger kunnen maken zijn:

- kleding
- temperatuur
- droge lucht
- transpiratie
- verminderde weerstand

Kleding

- Vermijd warmte door koele kleding te dragen.
- Draag katoen en geen knellende of ruwe, prikkelende kleding als wol. Draag kleding die vochtdoorlatend is. Draag geen nylon (synthetische kleding).
- Een niet bedekte huid is gevoelig voor prikkels en geeft eerder jeuk. Draag in de zomer een dunne katoenen pyjama met lange mouwen en pijpen.

- Spoel kleding na het wassen goed uit zodat er geen zeepresten in blijven die irritatie geven. Gebruik het extra spoel programma op de wasmachine.
- Gebruik geen wasverzachter, dit geeft irritatie op de huid. Een half kopje azijn kan een alternatief zijn voor wasverzachter.

Temperatuur en ventilatie

- Zet de verwarming thuis niet te hoog.
- Droge lucht maakt jeuk erger, bijvoorbeeld door airconditioning. Zorg voor goede ventilatie
- Warmte en transpiratie geven vaak jeuk (transpiratie bevat zouten). Zorg voor een slaapkamer die koel en fris is. En gebruik niet teveel dekens of een te warm dekbed.

Overig

- Zorg goed voor uzelf door voldoende slaap, goede voeding en lichaamsbeweging.
- Douche direct en kort na transpireren en verzorg de huid.
- Vermijd ruimtes met rook.
- Drink weinig alcohol.

Beperk beschadiging van de huid

Nagels

Zorg dat uw nagels schoon, glad en kortgeknipt zijn. Zo kunnen ze de huid zo min mogelijk beschadigen.

Verbinden of inpakken van de huid

Bedek de huid, door kleding of verband, zodat u niet op de blote huid krabt.

Handschoenen

Er zijn katoenen en zijden handschoenen op recept te krijgen. Als de handschoenen snel uitgaan, plak ze dan vast met een papieren pleister rond de polsen.

Verbandbroek en verbandshirt

Bij de apotheek, thuiszorgwinkels en medische speciaalzaken zijn er verbandbroeken en verbandshirts te koop. Deze zijn in verschillende maten te koop. Ze zijn van ongebleekte, ongeverfde natuurzijde met antibacteriële werking.

Buisverband

Wanneer er lichaamsdelen ingepakt moeten worden kan dat met buisverband. Het voordeel hiervan is dat je plaatselijk kunt verbinden. Bijvoorbeeld alleen een been of een arm. Een buisverband beschermt de huid tegen ernstige beschadiging door het krabben. Wrijven kan dan nog wel. Dit geeft minder huid beschadiging. Het verband beschermt de huid tegen krabben. En geeft zo de huid en u zelf rust. De huid kan dan herstellen. Het buisverband is van ongebleekt katoen en is absorberend en hypoallergeen (anti-allergisch). De verpleegkundige legt u uit hoe u het verband aanbrengt.

Omgaan met jeuk

Omgaan met jeuk is niet makkelijk. De gevolgen van jeuk zijn voor iedereen verschillend. Om u bewust te worden van uw jeuk en krabgedrag kunt u een zogenaamd jeukdagboek bijhouden. In dit jeukdagboek kunt u per dag de volgende onderwerpen opschrijven:

- Wanneer u jeuk heeft
- hoe erg de jeuk is

- mogelijke oorzaak van de jeuk
- wat doe ik dan tegen de jeuk

Door dit elke dag op te schrijven wordt u zich bewust van de jeuk en de gevolgen die dat voor u heeft. Ook kunt u nagaan of de maatregelen die u genomen heeft geholpen hebben. Het dagboek kan u helpen beter met jeuk om te gaan. U kunt het dagboek ook bespreken met uw arts of verpleegkundige. Samen kunt u dan nagaan hoe u het beste met de jeuk en de gevolgen ervan om kunt gaan.

Vragen en telefoonnummers

Heeft u na het gesprek met uw arts en het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan gerust. U kunt ook met uw vragen terecht bij de specialistisch dermatologisch verpleegkundige. Schrijf eventueel uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Specialistisch dermatologisch verpleegkundige:

Marjolein Angevare, Spaarne Gasthuis Hoofddorp

Ilse Ras Spaarne Gasthuis Haarlem

Polikliniek dermatologie:

(023) 224 0090

Poliklinieken in Hillegom en Nieuw Vennep

Uw kunt ook voor de polikliniek in Hillegom of Nieuw Vennep een afspraak maken

- Hillegom (per 26 april 2016) Op dinsdag in de oneven weken
Adres: Dienstencentrum Elsbroek, Abellalaan 1, 2182 TX Hillegom
- Nieuw Vennep (per 5 april 2016) Op dinsdag in de even weken
Adres: Gezondheidscentrum Lucas Bols, Lucas Bolsstraat 10, 2152 CZ Nieuw Vennep

Afspraken voor deze poliklinieken maakt u via het algemene nummer van de polikliniek Dermatologie.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl