

Huidverzorging voor patiënten met eczeem

De belangrijkste oorzaak van eczeem is aanleg. Dit verandert niet, daarom heeft eczeem de neiging steeds terug te komen. Periodes waarin u veel klachten hebt en periodes waarin u weinig of geen klachten hebt, wisselen elkaar af. Tijdens de periodes waarin u veel klachten hebt, zijn er middelen om het eczeem zo rustig mogelijk te houden. Als u stopt met zalf komt eczeem terug of wordt het erger. Als eczeem wegblijft, heeft uw huid dit zelf gedaan. De zalven hebben dit proces ondersteund. Onderstaand een aantal adviezen voor de verzorging van een eczeemhuid.

Leefregels en adviezen

- Kort douchen/baden (± 5 min) en zeker niet vaker dan eenmaal per dag.
- Gebruik geen warm water maar lauw water.
- Gebruik bij voorkeur geen zeep (lost huidvetten op). Gebruik zeep alleen op de hoogst noodzakelijke plaatsen. U kunt eventueel bad- of doucheolie gebruiken.
- Gebruik voor uw haren een milde, bij voorkeur ongeparfumeerde shampoo.
- Dep uw huid droog, niet wrijven.
- De basiscrème zeker 1x, maar liefst 2x per dag (vaker mag ook) aanbrengen. Uw huid blijft dan soepel en krijgt een beschermlaag. De werking is verzorgend, niet genezend.
- Ga niet zwemmen met open of ontstoken eczeem.
- Als u zwemt (zwemles/vakantie), smeert u uzelf vóór het zwemmen in met basiscrème (chloor droogt de huid extra uit). Daarna goed douchen om de chloorresten te verwijderen. Smeer u direct weer in met basiscrème. **Let op:** vervang de basiscrème met zonnebrandcrème als u buiten gaat zwemmen.
- Zorg dat u het niet te warm hebt. Draag luchtige, bij voorkeur katoenen kleding.
- Voorkom bij handeczeem het contact met water zoveel mogelijk. Als u toch met water in contact komt, moet u daarna uw handen weer invetten of draag katoenen handschoenen met daaroverheen huishoudhandschoenen.
- Probeer bij jeuk niet te krabben, dit irriteert de huid en maakt de jeuk erger. Houd uw nagels zo kort mogelijk. U kunt de huid koelen of insmeren met basiscrème om de jeuk te verlichten.
- Voorkom verbranden in de zon.
- Probeer stress te voorkomen en zorg voor voldoende slaap.

Tot slot

Hebt u vragen, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):
Polikliniek Dermatologie

(013) 221 00 00
(013) 221 00 40

Dermatologie, 3.789 08-11

Copyright© ETZ
 Afdeling Communicatie
 Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

