

# Adviezen en uitleg over jeuk

Jeuk is het meest vervelende symptoom van eczeem, 100% van de mensen met eczeem krabben zich. Er is weinig aan te doen behalve uitlokkende factoren vermijden zoals droge huid, stoffen die huid uitdrogen, droge lucht, warmte en transpiratie, irriterende stoffen, verminderde conditie, vermoeidheid, stress. Leven met jeuk, elke dag opnieuw is geen gemakkelijke opgave. Zorg voor een goede behandeling van de huidaandoening. Naast een goede basiszorg zijn er ook medicijnen die de jeuk kunnen verlichten zoals antihistaminica.

## Maatregelen die de jeuk verlichten

### Koel de huid

Door te blazen, gebruik eventueel een ventilator

Door naar buiten te gaan

Gebruik coldpacks in een doek als de jeuk op een klein gebied voorkomt

Een vettende crème uit de koelkast kan verlichting geven

### Alternatieven voor het krabben zijn

Wrijven, kloppen, knijpen of te blazen in plaats van te krabben

Soms kan een massage (met een vettende crème) ook verlichting geven

Mentholzalf kan verlichting geven bij jeuk (houdt zo'n 20 tot 30 minuten een verkoelend effect, dit kan voldoende zijn om krabben te voorkomen)

Probeer de aandacht ergens anders op te richten

Jeuk is 's avonds en vaak 's nachts op zijn hevigst, een ontspannend bedritueel kan de jeuk vaak verlichten

Er bestaan krabbeheersingsprogramma's en ontspanningsoefeningen

## Factoren die de jeuk verergeren vermijden

Knip merkjes uit de kleding, deze zijn vaak hard en stug

Spoel kleding na het wassen zorgvuldig uit zodat er geen zeepresten achterblijven die irriterend kunnen werken

Gebruik geen wasverzachter, een half kopje azijn kan een alternatief zijn voor wasverzachter

Een onbedekte huid is gevoeliger voor prikkels en leidt eerder tot jeuk, draag wijde vochtdoorlatende kleding

Warmte en transpiratie leiden vaak tot jeuk

Zet de verwarming niet te hoog

Houd de slaapkamer koel en fris

Gebruik niet teveel dekens of een warm dekbed

Droge lucht kan jeuk verergeren

Gebruik geen airconditioning

Zorg voor goede ventilatie

Hang waterbakjes aan de verwarming

Leg een extra dikke handdoek in de autostoel als de zon in de auto schijnt

Wol en synthetische stoffen werken irriterend, katoenen kleding is beter



© dr. A. Galimont, dermatoloog dermaTeam

Toestemming voor gebruik:

annemiegallimont@outlook.com

Versie april 2019