

Constitutioneel eczeem en huidverzorging

Een goede huidverzorging vormt de basis van de behandeling van eczeem.

De huid van iemand met constitutioneel eczeem is in aanleg droog. Een droge huid is te herkennen aan schilfering van de huid, of een ruwe huid. Andere tekenen van een droge huid zijn jeuk tijdens of na het douchen of een huid die na het douchen strak aanvoelt. Een droge huid verergert vaak de jeuk en het eczeem.

Huidverzorging: wassen

Zeep, bad- en doucheschuim worden vaak gebruikt omdat deze middelen een schoon gevoel geven en lekker ruiken. Bij een huid die niet zichtbaar vies is, is het gebruik van dergelijke zepen niet nodig. Zeep, heet water en lang onder de douche staan of in bad liggen, drogen de huid uit. Dat is af te raden voor mensen met een droge huid. Enkele tips zijn:

- Douche of baadt minder vaak en minder lang.
- Gebruik lauwwarm water.
- Gebruik zo weinig mogelijk zeep, bad- of doucheschuim. Ook een pH-neutrale zeep of een zeepvrije wasgel is irriterend voor de huid.
- Vervang zeep zoveel mogelijk door een olie. Tijdens douchen gebruikt u de olie net zo als een doucheschuim. Voor het baden voegt u badolie aan het badwater toe. Op deze manier zal de olie een beschermend laagje op de huid vormen. Het nadeel van badolie is dat de hele douche of badkuip glibberig wordt, waardoor er kans op uitglijden bestaat.
- Dep de huid na het wassen droog.
- Vet de huid na het douchen of baden in met een zalf of vette crème. In het algemeen is het aan te raden de huid meermalen per dag te verzorgen met zalf of vette crème.

Huidverzorging: bijvetten met een basiszalf

Het zalven met basiszalf of crème vormt de basisbehandeling van de droge huid bij eczeem. Een uitgangspunt bij de keuze voor een zalf is:

- Hoe droger de huid is, hoe vetter de zalf mag zijn.

- Het is handig enkele verschillende vettigheden uit te zoeken voor verschillende lichaamsdelen (denk aan handen of het gezicht) of voor verschillende momenten van de dag.
- Basiszalf wordt minimaal twee keer per dag aangebracht, vaker mag ook. Breng zoveel zalf aan als de huid opneemt. Dit betekent dat de zalf binnen 10-15 minuten moet zijn ingetrokken.
- Het invetten van de huid gaat gemakkelijker op een huid die nog iets vochtig is na watercontact.
- Strijk op een behaarde huid in de richting van de haargroei om te voorkomen dat de haarzakjes ontstoken raken.
- Wanneer u ook hormoonzalf gebruikt kan deze aangebracht worden één uur voor of na de basiszalf.

Na het zalven

Het afdekken van de huid na het zalven zorgt ervoor dat de zalf goed ter plaatse in de huid trekt en niet in kleding of beddengoed verdwijnt. Bovendien is huidbedekking een effectieve bescherming tegen krabben. Handschoenen, buisverbanden en zalfpakken van katoen en zijde kunt u op recept krijgen en worden vergoed door de zorgverzekeraar. Sinds medio 2011 vraagt de zorgverzekeraar een machtiging voor de verbandmiddelen.

Verzorging van de handen

Handen komen vaker dan de overige lichaamsdelen in contact met stoffen die in meer of mindere mate irriterend zijn voor de huid. Meestal gaat het hier om contact met water en zeep.

Voor mensen met handeczeem en / of droge handen volgt hier naast de algemene, hierboven beschreven huidverzorging nog specifieke informatie.

Handhygiëne

- Was de handen alleen met water en zeep bij zichtbare vervuiling en na de toiletgang.
- Gebruik een handenlcohol in plaats van water en zeep bij niet-zichtbare vervuiling.
- Afspoelen met lauw water is voldoende als u beschermende huishoudhandschoenen hebt gedragen.
- Was handen met water en een drupje badolie.

Beschermen

- Gebruik bij natte en/of vuile werkzaamheden (latexvrije) huishoudhandschoenen.
- Gebruik katoenen binnenhandschoenen als u de huishoudhandschoenen langer dan tien minuten draagt.
- Vervang de katoenen binnenhandschoenen als deze vochtig worden.

Basiszalf

- Vet de handen geregeld per dag bij, in elk geval na elk watercontact.
- Gebruik een bijzettend product waarmee u vrij snel de werkzaamheden kunt hervatten.
- Gebruik de maaltijden en de pauzes om de handen bij te vetten. Daarmee komt u al gauw op zo'n zes keer insmeren per dag.