

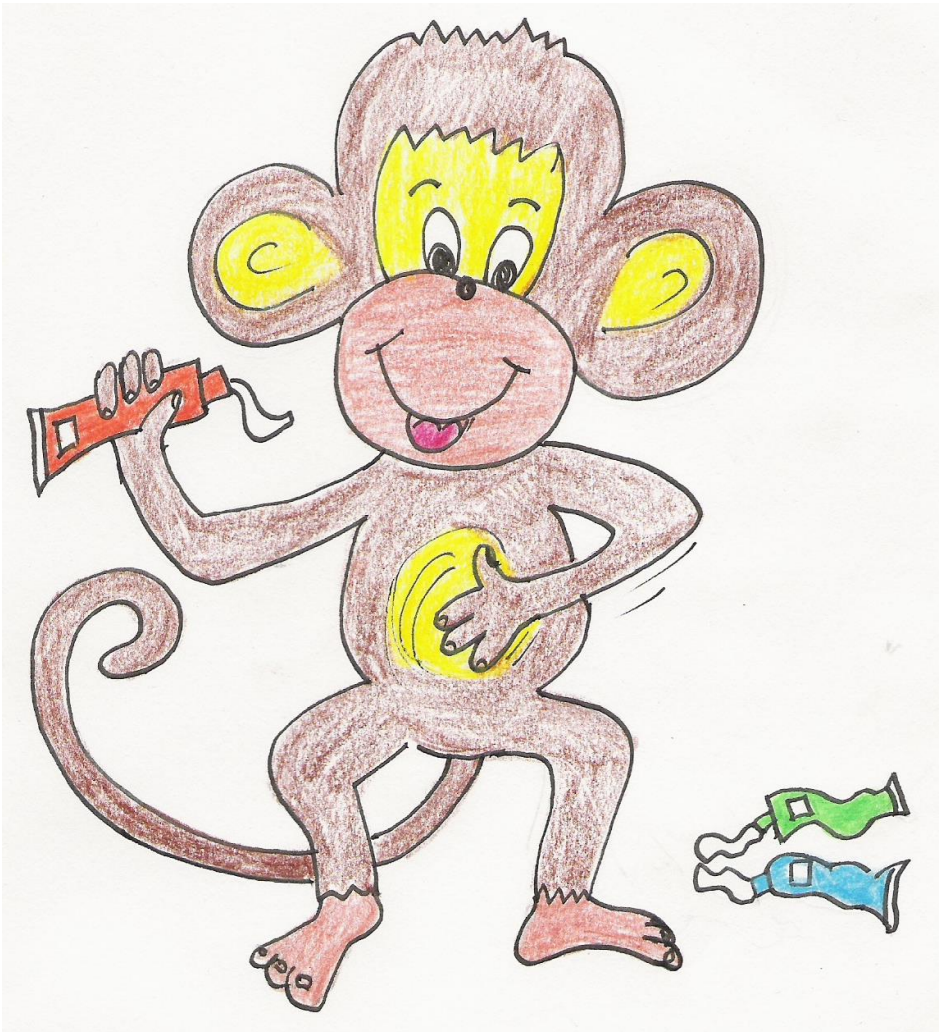


**az sint-jan**  
brugge - oostende av



# ***Dermatologie***

***Tips voor de verzorging van kinderen met atopisch eczeem***



# *inhoud*

<i>Inleiding</i>	<i>03</i>
<i>Baden en douchen</i>	<i>03</i>
<i>Baden met badolie</i>	<i>04</i>
<i>Smeren met vochtinbrengende crèmes</i>	<i>04</i>
<i>Tips om het smeren aangenamer te maken</i>	<i>05</i>
<i>Bestrijden van de jeuk</i>	<i>05</i>
<i>Wat bij jeukaanvallen?</i>	<i>06</i>
<i>Tips voor een goede leefomgeving</i>	<i>07</i>
<i>Kledijtips</i>	<i>07</i>
<i>Wat met zwemmen?</i>	<i>07</i>

## **atopisch eczeem**

### **inleiding**



Atopisch eczeem is een aangeboren aandoening waarbij de huid met eczeem reageert op allergische en niet-allergische prikkels uit de omgeving. Eczeem veroorzaakt jeuk en is daardoor een lastige huidziekte. Kinderen met atopisch eczeem hebben ook vaak een droge huid.

De behandeling van het eczeem zelf wordt voorgeschreven door de behandelende arts. De droge huid en de jeuk die bij atopisch eczeem horen, kunnen met een aantal maatregelen beter onder controle worden gebracht. Hieronder volgen tips die je kunnen helpen om de huid van je kind zo goed mogelijk te verzorgen.

## **atopisch eczeem**

### **baden en douchen**

Wassen is noodzakelijk voor een goede hygiëne maar water en zeep zijn irriterend voor de huid. Om het wassen zo huidvriendelijk mogelijk te laten verlopen zijn er een aantal punten waar je kan op letten.

- Beperk de tijdsduur van baden en douchen:
  - voor douchen: 5 minuten
  - voor baden: 10 minuten
- Maak het water niet te warm: 35° C
- Gebruik een synthetische overvette douche- of badolie  
Synthetisch wil zeggen een zeep zonder zeep.  
Overvet wil zeggen dat er vettende bestanddelen zijn toegevoegd.
- Na bad of douche wordt het kind drooggedept en niet drooggewreven.
- Smeer je kind na bad of douche onmiddellijk in met vochtinbrengende crème. Op die manier voorkom je het uitdrogend effect van water.



## ***atopisch eczeem***

### ***baden met badolie***

- Wassen met zeep is niet nodig als je een bad met badolie geeft tenzij het kind echt vuil is.
- Als het nodig is het kind te wassen dan doe je dat voor het baden zelf door te wassen met een synthetische overvette zeep en nadien de zeep af te spoelen.
- Als de haren moeten gewassen worden dan was je eerst de haren met een milde shampoo en spoel je de haren uit.
- Zet je kind in bad met badolie en maak de volledige huid nat met water waaraan de badolie is toegevoegd.
- Als je een badolie gebruikt die niet moet afgespoeld worden, kan je het kind zonder afspoelen uit het bad halen. Bij twijfel spoel je de badolie wel af.
- Het kind wordt drooggedept.
- Het kind wordt onmiddellijk ingewreven met de behandelende en verzorgende crèmes.

## ***atopisch eczeem***

### ***smeren met vochtinbrengende crèmes***

- Bij atopisch eczeem is de huidbarrièrefunctie gestoord. Een vochtinbrengende crème helpt de barrièrefunctie te herstellen.
- Smeer de vochtinbrengende crème minstens 2 x per dag.
- Smeer de vochtinbrengende crème na elk contact met water.
- Smeer de vochtinbrengende crème altijd, ook als er geen actief eczeem is of als de huid ogenschijnlijk niet droog is. Doordat de vochtinbrengende crème de huidbarrière herstelt zal hij opstoten van eczeem soms kunnen voorkomen.

## ***atopisch eczeem***

### ***tips om het smeren aangenamer te maken***

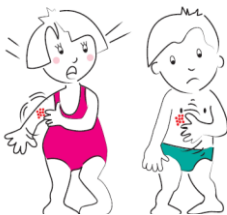
Sommige kinderen vinden smeren zeer vervelend. De volgende tips kunnen er voor zorgen dat het smeren prettiger verloopt.

- Zorg voor een aangename omgevingstemperatuur tijdens het insmeren.
- Breng de crèmes van te voren op kamertemperatuur.
- Verwarm de hoeveelheid crème die je gaat aanbrengen eerst in je handpalm.
- Je kan van het smeren een knuffelmoment maken.
- Je kan een spelletje maken rond het smeren.
- Laat je kind meesmeren. Het smeerschooltje is hiervoor de perfecte "opleiding".

## ***atopisch eczeem***

### ***bestrijden van de jeuk***

Het behandelen van het eczeem en ervoor zorgen dat de huid niet droog is, zijn de belangrijkste maatregelen tegen de jeuk. Als dit onvoldoende is, kan een antihistaminicum (anti-jeukpilletje) bijkomende hulp bieden. De volgende tips helpen ook om jeuk te voorkomen.



- De kleding die rechtstreeks in contact staat met de huid is best uit katoen.
- Vermijd (te warme) kousenbroek of te ruwe kledij (harde jeansbroek)
- Vermijd hoge omgevingstemperaturen.
- Vermijd dat het kind gaat zweten.
- Vermijd te droge lucht.

## ***atopisch eczeem*** ***wat bij jeukaanvallen?***

Ondanks alle maatregelen kan het zijn dat het kind plots een jeukaanval krijgt en toch krabt. Krabben dient te worden vermeden omdat krabben de huid schendt en de huidbarrière nog meer kapot maakt en aldus het eczeem doet toenemen.



- Op de plaats die jeukt kan het kind kloppen of trommelen.
- Op de jeukplek kan een koud voorwerp aangebracht worden (een coolpack, een koude lepel, een koude steen...)
- Als de huid nattend en rood is (opstoot van acuut eczeem) kan waterpasta helpen of een bad met stijfsel.
- Als de huid eerder droog is (chronisch eczeem) kan je eens extra smeren met vochtinbrengende crème of kan je een bad geven met badolie en nadien insmeren met vochtinbrengende crème.
- Je kan een antihistaminicum (ant-jeukpilletje) geven. Let er wel op dat je de toegestane maximum hoeveelheid niet overschrijdt.
- Houd de nagels van je kind kort, zo blijft de huidschade beperkt als je kind toch krabt.

## ***atopisch eczeem***

### ***tips voor een goede leefomgeving***

- Houd het huis zo stofvrij mogelijk, zeker op de slaapkamer van het kind.
- Laat geen huisdieren op de slaapkamer van het kind.
- Maak het binnenshuis niet te warm (20 à 21 °C).
- De temperatuur op de slaapkamer is het best tussen 16 en 18 °C.
- Hou de luchtvochtigheid in het oog (optimaal rond de 40 à 50 %).
- Zorg voor een goede ventilatie in huis.
- Vermijd roken binnenshuis.

## ***atopisch eczeem***

### ***kledijtips***

- Kies zoveel mogelijk voor katoenen kledij, zeker voor alles wat rechtstreeks in contact is met de huid.
- Wollen kledingstukken kunnen, maar zorg ervoor dat ze niet rechtstreeks met de huid in contact komen.
- Vermijd synthetische kledij want hierin wordt meer gezwet.
- Kleed het kind niet te warm.
- Kleed het kind in "laagjes", zo kan het zelf zorgen voor een optimale lichaamstemperatuur.
- Vermijd spannende (kousenbroek) of ruwe kledij (jeansbroek).

## ***atopisch eczeem***

### ***wat met zwemmen?***

Zwemmen mag maar zorg er, in de mate van het mogelijke, voor dat het kind na het zwemmen goed afgespoeld wordt en liefst onmiddellijk nadien ingewreven wordt met vochtinbrengende crème.

## ***Tips voor de verzorging van kinderen met atopisch eczeem***

### ***Dermatologie***

*Dr. C. De Cuyper*

*Dr. Ph. Hindryckx*

*Dr. M. Goeteyn*

*Dr. E. Wittouck*

*t: 050 45 23 50*

*dermatologie@azsintjan.be*

