Eczeem

Eczeem is een chronische huidaandoening. De huid is droog en er zit vaak een ontsteking in de huid, die maar voor een deel te verminderen is. Aanleg voor eczeem is erfelijk. De verschijnselen zijn roodheid, zwelling, warm aanvoelen van de huid, vochtblaasjes, vochtafscheiding (nattend), wondjes, krabsporen, littekens en vooral jeuk.
Andere namen voor eczeem zijn constitutioneel eczeem, dauwworm, atopisch eczeem en dermatitis. Bij kinderen is eczeem na astma zelfs de meest voorkomende chronische aandoening.

Het atopie syndroom

Eczeem is onderdeel van het atopie syndroom. Het atopie syndroom staat voor een groep ziektes waarbij het afweersysteem een belangrijke rol speelt. Door een overdreven reactie van het lichaam ontstaat er een ontstekingsreactie in het lichaam. Die reactie uit zich op verschillende plekken in het lichaam.

- In de huid als constitutioneel eczeem.
- In de slijmvliezen van neus en ogen als hooikoorts.
- In de luchtwegen als astma.
- In de slijmvliezen van het maagdarmkanaal en de luchtwegen als voedselallergie.

Verschijnselen

De eerste verschijnselen van constitutioneel eczeem kunnen al enkele weken na de geboorte optreden, vaak nog voor het einde van het eerste levensjaar. Eczeem kan alleen een korte periode klachten geven, maar kan ook chronisch worden. Hierbij worden klachtenvrije perioden afgewisseld met perioden waarin het eczeem actiever is.

Tekenen van acute eczeemaanval:

- Huid is rood en gezwollen.
- Huid voelt warm aan.
- Gevoel ‘in brand te staan’.
- Huid met bobbeltjes en met vocht gevulde blaasjes.
- ‘Natte plekjes’ op de huid.
- Duurt meestal enkele dagen.
- Blaasjes drogen in en worden korstjes.

Tekenen van chronisch eczeem:

- De roodheid van de huid wordt minder.
- Schilfering neemt toe.
- Huid is verdikt, stug en droog.

De acute en chronische fase van eczeem kunnen na elkaar, maar ook tegelijkertijd voorkomen.

Jeuk

Kinderen met eczeem hebben sneller jeuk en huidirritatie dan mensen zonder eczeem. Ze wrijven en krabben om de jeuk tegen te gaan. De verlichting die dit geeft is van tijdelijke aard. De huid raakt beschadigd van het krabben, waardoor bepaalde stoffen zoals bacteriën en schimmels makkelijker de huid binnendringen. Hierdoor ontstaan weer nieuwe irritaties, beschadigingen en infecties. Dit kan het eczeem en de jeuk weer verergeren. De vicieuze cirkel jeuk-krabben-jeuk houdt zo zichzelf in stand.

Oorzaken

Erfelijke aanleg speelt een grote rol bij het ontstaan van eczeem. Het is een aandoening waarbij meerdere factoren afwisselend en gelijktijdig een rol spelen.

Een droge huid

Er verdampt meer vocht uit de huid door een andere samenstelling van het vet van de huid. De huid voelt hierdoor droger aan en de beschermingsfunctie van de huid vermindert, stoffen van buitenaf dringen gemakkelijker binnen en beïnvloeden het eczeem.
Water, zeep, droge lucht, roken, warmte en parfum kunnen nog eens extra invloed hebben op de droge huid.

Psychische gesteldheid

Spanning en stress, zowel negatief als positief, hebben invloed op eczeem.

Overige factoren

Bacteriële en virale infecties kunnen het eczeem verergeren.

Behandeling

De behandeling van eczeem is de laatste jaren meer gericht op het zelf uitvoeren door het kind en de ouders. Als er namelijk een opleving van het eczeem is, moet deze meteen behandeld worden. Vandaar dat de behandeling gestart wordt met een goede uitleg door de arts over constitutioneel eczeem. Hierin wordt het langdurige (chronische) en terugkerende karakter beschreven en de werking van de voorgeschreven middelen en leefadviezen. Ook de mogelijke bijwerkingen van de voorgeschreven middelen worden dan besproken.

De behandeling van de droge huid

Het voorkomen van de droge huid is de eerste stap om het eczeem zo rustig mogelijk te houden.
Neutrale, vette zalven zijn de basis van de behandeling. Deze 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.

Neutrale zalven worden ook wel basiszalf genoemd. Ze bevatten geen medicijnen en zijn ongeparfumeerd.
Er zijn veel soorten neutrale zalven. Het verschil zit in de verhouding van water en vet.

- Lotion: bevat weinig vet en veel water, kan de huid juist uitdrogen.
- Crème: is een samenstelling van vet en water. Soms wordt vet toegevoegd aan een crème waardoor een goed smeerbare vette crème ontstaat.
- Zalf: is vetter dan crème, bevat veel vet en weinig tot geen water. Hierdoor kan de zalf moeilijker smeerbaar zijn (klonterig).

Neutrale zalven gebruik je zowel in de actieve fase als in de rustige fase van het eczeem.

- In de actieve fase gebruik je ze om bij te zalven, naast de hormoonzalf.
- In de rustige fase houdt de zalf de huid soepel en de beschermende laag intact, waardoor eczeem minder kans heeft weer actief te worden.

Het is erg belangrijk een zalf te hebben die de ouders en het kind prettig vinden. Het is soms even zoeken naar de juiste samenstelling. Zalf die in de winter prettig aanvoelt, hoeft dat in de zomer niet te doen en omgekeerd.

Het is belangrijk dat je kind al jong leert dat de huidverzorging een vast onderdeel van de dagelijkse hygiëne vormt. Ook in de rustige fase is het belangrijk om minimaal één keer per dag de huid in te smeren met een neutrale zalf.

Er zijn veel verschillende neutrale zalven op recept verkrijgbaar. Bijvoorbeeld:

- Cetomacrogolzalf/crème.
- Paraffine/vaseline.
- Koelzalf.
- Eucerinezalf.
- Vaseline/lanettecrème.

Voorkeur voor een bepaalde zalf is heel persoonlijk. De zalf moet goed bevallen. Tijdens het spreekuur kun je ook zalven uitproberen.

Algemene zalfadviezen

- Gebruik een crème bij een nattend eczeem en een zalf bij een droog schilferig eczeem.
- Hoe droger de huid, hoe vetter de zalf.
- Vette zalf kan met name zomers jeuk veroorzaken door een broei reactie van de huid. Dan kun je zomers beter een minder vette zalf of crème gebruiken.
- Smeer de huid minimaal één keer per dag in met een neutrale vette zalf. Meerder malen per dag smeren is nodig als de huid erg droog is of als je veel jeuk hebt.
- Voorkeur voor een bepaalde zalf is heel persoonlijk. Vraag om een andere zalf aan de arts als de zalf niet bevalt.
- Wanneer je zowel hormoonzalf als neutrale vette zalf gebruikt, behandel dan eerst de eczeemplekken met de voorgeschreven hormoonzalf, laat dat vervolgens minimaal een uur intrekken voordat je de hele huid insmeert met een neutrale vette zalf.
- Vaak is het praktisch om ‘s morgens de hormoonzalf te smeren en ‘s middags en s’ avonds de gehele huid met de neutrale vette zalf.
- Let op de houdbaarheidsdatum van de zalf.
- Was je handen, zowel voor als na het zalven (zeker na het smeren van de hormoonzalf).
- Zorg voor een aangename temperatuur in de ruimte waar je jezelf insmeert.
- Schep de zalf met een lepel of spatel uit de pot.
- De zalf goed wrijven en inmasseren.

- Probeer je kind zo mogelijk bij het zalven te betrekken door ook zelf te laten zalven met een neutrale zalf. Maak er zonodig een spelletje van.

De behandeling van de eczeemplekken met medicinale zalven. (hormoonzalf)

Wanneer er gesproken wordt over zalven met een medicijn, gaat het meestal over zalven met corticosteroïden (hormoonzalven).

Hormoonzalven

Hormoonzalven onderdrukken het ontstekingsproces van je huid en daardoor de verschijnselen van het eczeem. Ze gaan roodheid en jeuk tegen. Hormoonzalven nemen niet de oorzaak weg, maar helpen de verschijnselen te bestrijden. De werking is slechts tijdelijk.

Bijwerkingen

Veel mensen zijn bang voor bijwerkingen van hormoonzalven. Als uw kind eczeem heeft hoeft u niet bang te zijn voor eventuele lange termijn effecten van deze middelen. Toen de hormoonzalven net op de markt kwamen in 1950 werden deze vaak ondeskundig gebruikt. Inmiddels is veel bekend over het ontstaan en voorkomen van bijwerkingen. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat bij goed gebruik van de hormoonzalven, volgens instructie van de arts, het een goed resultaat geeft en er geen of hooguit tijdelijk bijwerkingen zijn.

Bijwerkingen bij langdurig gebruik van hormoonzalf kunnen zijn:

- Het dunner worden van de huid. Dit is tijdelijk. Na afbouwen van de zalf wordt de huid weer normaal van dikte.
- De huid kan verkleuren. Dit komt echter door het eczeem zelf. Doordat de huid beschadigd is, zakt het pigment uit de haarcellen weg. Als de huid weer hersteld is, kleurt de huid geleidelijk weer in de zon.
- Rode vaatverwijdering (couperose).
- Haartjes kunnen harder gaan groeien.
- Groeivertraging bij langdurig inadequaat gebruik.

Door de angst voor bijwerkingen worden hormoonzalven vaak niet of te weinig gesmeerd. Hierdoor gaat het eczeem niet weg. Een kind met eczeem dat niet behandeld wordt, ondervindt veel hinder van de aandoening waardoor het zich niet goed kan ontwikkelen. Het kind dat hinder heeft van de jeuk, slaapt slecht en de huid raakt beschadigd door het eczeem en het krabben.

Ook zijn ouders en het kind vaak al tevreden als het eczeem een eind verdwenen is en laat men nog een licht eczeem bestaan. Dit geeft echter ook nog jeuk, waardoor het krabben de huid blijft beschadigden en het eczeem steeds actief blijft! Het doel van de behandeling is het eczeem te laten verdwijnen en de huid te laten herstellen, zodat er minder snel een recidief ontstaat.

Verschillende sterkten van hormoonzalven

Hormoonzalven zijn er in vier verschillende sterktes. Hoe hoger de klasse hoe sterker de werkzame bestanddelen. Soms kiest een arts ervoor met een lagere klasse te beginnen, bij onvoldoende resultaat zal de arts daarna een hogere klasse voorschrijven. Soms begint de arts met een hogere klasse hormoonzalf, zodat de ontsteking in de huid snel en krachtig wordt onderdrukt en de jeuk verdwijnt. Op langer termijn leidt dit vaak tot minder en korter gebruik van hormoonzalven.

Voorbeelden van hormoonzalven ingedeeld in klassen:

Klasse 1

Merknaam	**Stofnaam**
Hydrocortison	Hydrocortison

Klasse 2

Merknaam	**Stofnaam**
Emovate®	Clobetason
Locoid®	Hydrocortisonbutyraat
Triamcinolon	Triamcinolonacetonide
Locacorten®	Flumetason

Klasse 3

Merknaam	Stofnaam
Betnelan®	Betamethasonvaleraat
Bethamethason	Betamethasonvaleraat
Celestoderm®	Betamethasonvaleraat
Topicorte®	Desoximetason
Ibaril®	Desoximetason
Cutivate®	Fluticason
Diprosone®	Betamethasondipropionaat
Elocon®	Mometason

Klasse 4

Merknaam	Stofnaam
Dermovate®	Clobetasol
Diprolene®	bethametasondipropionaat

Nieuwe ontstekings- en afweeronderdrukkende zalven

Er zijn sinds enige tijd twee nieuwe uitwendige anti-eczeem middelen op de markt, die anders werken dan hormoonzalven.

- Tacrolimuszalf 0,1% en 0,03% zalf (Protopic®): vergelijkbaar met klasse 2 hormoonzalf.
- Pimecrolimuszalf 1% crème (Elidel®): vergelijkbaar met klasse 1 hormoonzalf.

Het belangrijkste voordeel is dat er geen huidverdunning optreedt. De middelen kunnen vanaf tweejarige leeftijd worden voorgeschreven. Het remt de ontstekingsreactie van de huid en kan gebruikt worden bij kleine plekjes eczeem die opkomen. Langetermijnresultaten van de behandeling met deze zalven zijn nog niet bekend. Helaas zijn deze zalven niet sterk genoeg om een matig eczeem te onderdrukken. Door de Elidel® te smeren kan soms een eczeem opstoot voorkomen worden. De arts zal je er meer over uitleggen als je deze zalf gaat gebruiken.

Toepassing van hormoonzalf

- De arts bepaalt in eerste instantie de sterkte van de te gebruiken hormoonzalf.
- Leer goed te kijken naar de huid om te beoordelen welke sterkte zalf in welke situatie het beste is.
- Juiste klasse en juiste frequentie op het juiste moment. Dus geen klasse 3 bij licht eczeem en geen klasse 1 bij ernstig eczeem.
- Smeer alleen de eczeemplekken en de huid tot enkele centimeters eromheen in, behalve als er veel plekjes op één lichaamsdeel zitten. Smeer dan het hele lichaamsdeel in.
- Gebruik de fingertip unit om te bepalen hoeveel zalf er gesmeerd moet worden. Laat hormoonzalf ongeveer een uur inwerken voor er een neutrale basiszalf overheen te smeren. Anders verdun je de hormoonzalf en werkt deze minder goed.
- Bouw bij voldoende verbetering geleidelijk af, maar stop nooit zomaar in één keer (zie afbouwschema).
- Zoek naar de laagste frequentie van smeren om het eczeem, dat immers een chronische huidaandoening is, onder controle te houden. Dit betekent dat je gedurende een aantal weken bijvoorbeeld één of twee keer per week smeert.
- Houd globaal bij hoeveel zalf je smeert en hoe vaak; kijk bijvoorbeeld hoe lang het duurt voor een tube leeg is.
- Het kan zijn dat er op plaatsen waar de huid gevoeliger is een andere klasse hormoonzalf wordt voorgeschreven. Bijvoorbeeld het gelaat of rond de ogen en in huidplooien.

Fingertip-unit

Om te weten hoeveel medicinale zalf nodig is per lichaamsdeel, is het onderstaande schema gemaakt. Dit schema gaat uit van de vingertop als maateenheid.

1 FTU (= Fingertip unit) = ongeveer gelijk aan 0,5 gram zalf



	Hoofd/hals	Arm/hand	Been/voet	Buik	Rug	Hele lichaam .....FTU	Per week .....gram bij 1 x per dag smeren
3-12 maanden	1	1	1,5	1	1,5	8,5	30gram
1-2 jaar	1,5	1,5	2	2	3	13,5	50 gram
3-5 jaar	1,5	2	3	3	3,5	18	65 gram
6-10 jaar	2	2,5	4,5	3,5	5	24,5	85 gram
Volwassene	2,5	4	8	7	7	40	140 gram

Afbouwschema van hormoonzalven

Gebruik de hormoonzalf dagelijks op de eczeemplekken totdat het eczeem verdwenen is. Stop nooit ineens met smeren van de hormoonzalf. De huid bestaat uit een aantal lagen en je wilt ook de onderste huidlaag bereiken. Het eczeem kan snel weer terugkomen als je te vroeg stopt. We raden aan een afbouwschema te volgen, waarin je steeds een dag per week minder smeert tot je helemaal stopt.

Criteria voor afbouwen:

- De roodheid neemt af.
- De huid voelt gladder aan.
- De jeuk is verminderd.

Afbouwen

- Je start met één keer smeren per dag; blijft dit goed gaan ga dan naar;
- Twee dagen stoppen (geen hormoonzalf smeren), 5 dagen wel smeren;
- Drie dagen stoppen, Vier dagen wel hormoonzalf smeren, enzovoort;
- Bouw af tot je uitkomt op nul of enkele dagen smeren in de week, bijvoorbeeld alleen in het weekend.

Start met één maal daags hormoonzalf gedurende één week en daarna afbouwen

	week 1	week 2	week 3	week 4	Week 5	week 6	week 7
zaterdag	X	-	-	-	-	-	-
zondag	X	-	-	-	-	-	-
maandag	X	X	-	-	-	-	-
dinsdag	X	X	X	-	-	-	-
woensdag	X	X	X	X	-	-	-
donderdag	X	X	X	X	X	X	-
vrijdag	X	X	X	X	X	X	X

Soms ontstaat tijdens het afbouwen een verergering van het eczeem. Begin dan weer bij week één, smeer weer tot het eczeem weg is en bouw dan opnieuw af. Volg onderstaand schema als het afbouwen niet lukt omdat het eczeem weer opvlamt, neem eventueel contact op met de eczeemverpleegkundige.

	week 1	week 2	week 3	week 4	Week 5	week 6	week 7
zaterdag	X	X	-	-	X	-	-
zondag	X	X	-	-	X	-	-
maandag	X	X	X	-	X	X	-
dinsdag	X	X	X	*	X	X	X
woensdag	X	X	X	X	X	X	X
donderdag	X	X	X	X	X	X	X
vrijdag	X	X	X	X	X	X	X

Het kan soms beter zijn om twee keer per week de plaatsen waar het eczeem snel terug komt te blijven behandelen met hormoonzalf. Dat is beter dan dat het eczeem weer erg opleeft doordat je met zalf stopt en je vervolgens weer bij week één moet beginnen.

Mocht je eczeem snel verdwijnen dan kan onderstaand snelle afbouwschema gebruikt worden:

Volg dit schema bij snelle verbetering na 3 drie tot vier dagen

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6	week 7
zaterdag	X	X	-	-	-	-	-
zondag	X	-	-	-	-	-	-
maandag	X	-	-	-	-	-	-
dinsdag	X	X	X	-	-	-	-
woensdag	X	X	X	X	-	-	-
donderdag	X	X	X	X	X	-	-
vrijdag	X	X	-	.	-	-	-

Naast het steeds minder vaak smeren, kun je ook afbouwen door naar een minder sterke hormoonzalf over te stappen. Dus van klasse 3 naar een klasse 2 zalf. Bouw niet verder af als er geen verbetering is, of als je merkt dat het eczeem weer terugkomt.

Medicijnen in de vorm van tabletten of druppels

De arts kan als toevoeging of bij onvoldoende resultaat ook medicatie in de vorm van tabletten of druppels voorschrijven.

Antihistaminica

Antihistaminica worden voorgeschreven bij ernstige jeukklachten. Dit is er in druppels/siroop of tabletten. Als bijwerking kunnen kinderen zich wat suffer voelen, waardoor ze rustiger worden en minder jeuk voelen en makkelijker in slaap vallen.

Antibiotica

Bij veel kinderen met eczeem spelen bacteriën op de huid een grote rol. Zij kunnen het eczeem negatief beïnvloeden en verergeren. Als het eczeem geïnfecteerd raakt, schrijft de arts een antibioticakuur voor. De kuur moet altijd afgemaakt worden, óók als de klachten al bijna zijn verdwenen.

Omgaan met jeuk

Goede uitvoering van de behandeling is het belangrijkste middel tegen jeuk!

Dagelijkse huidverzorging

Beperk contact met water en gebruik lauw water.

- Douche je kind niet dagelijks en niet te lang (vijf à tien minuten), water droogt de huid uit.
- Gebruik liever niet te warm water, hoe warmer het water hoe meer het de huid ontvet.
- Gebruik een zeepvervanger: ph neutraal, hypo allergeen en ongeparfumeerd. Gebruik bij voorkeur douche- of badolie. Dit gaat het uitdrogende effect tegen, irriteert niet en geeft een olielaagje. Bijvoorbeeld; Balneum®, Emulgatum®, Oilatum®. Houd er wel rekening mee dat zowel het bad als je kindje glad is!
- Was één keer per week het haar met een neutrale/ ongeparfumeerde shampoo. Dit om irritatie van de hoofdhuid te voorkomen.
- Na het douchen/baden de huid droogdeppen en direct inzalven met een neutrale zalf; hierdoor blijft de huid soepel en droogt de huid niet verder uit.

Wat te doen met zwemmen?

Laat je kind bij actief eczeem niet zwemmen. Is het eczeem rustig dan kun je de huid van je kind van te voren invetten om irritatie te voorkomen. Gebruik hiervoor geen lanette, omdat dit wit wordt in het water. Bespreek het inzalven van je kind met het badpersoneel, omdat de huid van je kind glad is.

Maatregelen om de jeuk tijdelijk te verlichten

- Zorg voor verkoeling, door koude omslagen, koele wijde kleding, blazen op de huid of naar buiten gaan.
- Zoek alternatief voor krabben, bijvoorbeeld samen wrijven, kloppen, knijpen of blazen.
- Masseer met een neutrale zalf, bij een vette huid glijden de vingertjes ook makkelijker weg bij het krabben.
- Vette zalf uit de koelkast gebruiken.
- Bij oudere kinderen kan mentholpoeder verlichting geven.
- Zorg voor afleiding.

Vermijd factoren die de jeuk verergeren

Kleding

- Laat je kind koele kleding dragen (katoen).
- Geen knellende, ruwe, prikkende kleding zoals wol, nylon.

- Knip merkjes uit kleding, deze zijn vaak hard en stug en kunnen irriteren.
- Een onbedekte huid is gevoeliger voor prikkels, dus ook in de zomer liefst dunne katoenen kleding laten dragen.
- Spoel kleding na het wassen zorgvuldig uit zodat er geen zeepresten overblijven.
- 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 kan jeuk verergeren bijvoorbeeld bij airconditioning. Zorg voor goede ventilatie.
- Warmte en transpiratie leiden vaak tot jeuk. Het is daarom belangrijk ervoor te zorgen dat de slaapkamer koel en fris is. Ook niet teveel dekens of een te warm dekbed gebruiken.

Overig

- Een regelmatig en rustig leven kan bijdragen aan een betere conditie van de huid.
- Zorg voor goede voeding en beweging.
- Vermijd rokerige ruimtes.
- Zorg voor schone, gladde en kortgeknipte nagels van handen en voeten.

Beperk beschadiging van de huid

- Zorg dat de nagels van je kind schoon, glad en kortgeknipt zijn.
- Pak de huid in met speciale verbandpyjama’s.
- Er zijn wantjes of handschoenen (katoen of zijde) met vingertjes voor kinderen. Ze kunnen nog wel krabben maar ze kunnen minder schade aan de huid aanrichten.

Verbandoveral/pyjama, antikrabpak, zalfpak, coater

Een verbandoveral beschermt de huid tegen ernstige beschadiging van de huid (door scherpe nagels) zonder het krabben onmogelijk te maken.
Wrijven kan namelijk nog wel. Dit heeft minder vervelende gevolgen en voorkomt frustratie bij je kind. De overal beschermt tegen infecties. De overal schermt de met zalf behandelde huid de hele nacht af, zodat meerdere malen smeren niet nodig is. Het pak is lichaamsomsluitend, maar de huid kan vrij ademen.

Het is een grote winst dat door de overal de huid beschermd wordt tegen krabben. De huid krijgt rust waardoor het genezingsproces zo optimaal mogelijk kan verlopen. Er zijn diverse firma's die deze verbandoverals op de markt brengen en tot op heden worden deze vergoed door de ziektekostenverzekering. Bijvoorbeeld, Dermasilk®, Curaderm®, Padycare®, Dermacura®

Naast de verbandoveral kun je de huid verbinden met (buis)verband, Tubifast®. Voordeel hiervan is dat je plaatselijk kunt verbinden, bijvoorbeeld alleen de ellebogen of benen. Er zijn ook pyjama's van hetzelfde materiaal op de markt, Tubifast Garments®. Deze zijn speciaal gemaakt voor de wet-wrap methode.

Zomer en zon

Het eczeem kan verergeren als de huid in contact komt met de eerste zonnestralen. Je kunt de huid het beste langzaam aan de zon laten wennen. Eerst vijf tot tien minuten en dan iedere dag iets langer. Bij gebruik van bepaalde zalven zoals Protopic en Elidel is het belangrijk zeer voorzichtig om te gaan met zonlicht.

Kinderen met eczeem moeten oppassen dat ze het niet te warm krijgen, gaan transpireren of verbranden. Vooral wanneer je kind zalven moet gebruiken om de droge huid soepel te houden kan dat een probleem opleveren. De zalf sluit de huid af en maakt dat de warmte niet weg kan. Er kunnen dan jeukende warmtebultjes ontstaan. Bovendien kan de huid verbranden als een vette zalf gesmeerd is voor blootstelling aan de zon.
Het is op warme dagen dan ook beter om wat vaker met een crème te smeren en juist 's avonds als het koeler is zalf te gebruiken.

Veel kinderen knappen op aan zee, van het water, de zoute zeelucht of de ontspanning. Dit geldt echter niet voor ieder kind. Het zoute water is vaak heilzaam, zout desinfecteert. Maar als je kind een actief eczeem heeft, prikt het water en vindt je kind het vaak weer niet fijn. Het is een kwestie van uitproberen. Vaak knapt een kind op van een vakantie. Waardoor het nu precies beter gaat is niet altijd goed te achterhalen. Mogelijk komt het door de combinatie van zon, zee, rust en ontspanning.

Bescherming

Bescherming tegen verbranding is voor iedereen nodig. Zonnehoedjes, petten en zonnebrillen zijn dan ook geen overbodige luxe. Je kunt de huid ook beschermen door het dragen van dunne katoenen, gekleurde en luchtige kleding. Witte kleding laat te veel zonlicht door. Bedenk dat in de schaduw, of onder de parasol, nog vijftig procent van de zonnestralen weerkaatst. Een gevoelige huid kan ook dan nog verbranden.

Voor iedereen geldt dat de volle zon vermeden moet worden tussen 11.00 uur en 15.00 uur. De zon staat dan op haar hoogst en schijnt dan het felst. Het is beter om kinderen jonger dan 12 maanden helemaal niet in de zon te zetten. Het is ook beter niet te lang in de zon te blijven, maar regelmatig af te koelen in de schaduw.

Wanneer je kind een actief eczeem heeft in de zomer is het raadzaam om ‘s avonds de hormoonzalf te smeren. 's Ochtends smeer je eerst de zalf of crème om de huid vet te houden en na een uur de zonnebrandcrème.

Zonnebrandmiddel

Bij de aanschaf en het gebruik van een zonnebrandmiddel let je op een aantal dingen. Hieronder volgen een aantal tips:

- Gebruik een zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor die past bij het huidtype van je kind. Gebruik minimaal beschermingsfactor 20-30.
- Er zijn verschillende merken crèmes op de markt. De keuze is persoonlijk. Belangrijk is wel dat de crème de huid niet extra uitdroogt en irriteert. Probeer het product uit op een rustige huid, bijvoorbeeld aan de binnenkant van de onderarm. Is er na twee dagen smeren geen reactie op de huid te zien, dan kan de crème veilig worden gebruikt. Je hoeft dus niet perse dure merken te gebruiken, Nivea® kan bijvoorbeeld voor je kind prima werken. Merken die meestal goed verdragen worden zijn Vichy®, Roc® en Vision®.
- Smeer je kind een half uur voor het naar buiten gaat in.
- Beschermingsfactoren zijn getest met een dikke laag op de huid. Alleen dan is de bescherming betrouwbaar. Breng een zonnebrandmiddel daarom altijd royaal aan.
- Smeer regelmatig de huid opnieuw in. In elk geval om de twee uur en zeker na het zwemmen, na het afdrogen en bij flink transpireren. Smeer gevoelige zones zoals neus, oren en nek extra in.

- Waterproof producten zijn wel beter tegen water bestand, maar door afdrogen of zwemmen verdwijnt een deel weer van de huid. Zonnebrandmiddelen die voor de wintersport verkocht worden zijn vaak wat vetter en hechten beter aan de huid.
- Kinderen zien hoe ouders omgaan met bescherming tegen de zon. Geef daarom het goede voorbeeld.

Persoonlijke eczeem behandeling

Naam: ……
Geboortedatum: ……..
Voorgeschreven door: ……

Hormoonzalf:

1. …… start dosis:
waar:

2. …… startdosis:
waar:

Vette zalf:

1. ……

2. ……

3. ……

Drankje of tablet tegen jeuk:

1. ……

Badolie/lotion:

1. ……

Overig:

1. ……