

# **Eczeem door erfelijke aanleg**

(constitutioneel eczeem of atopisch eczeem)

## **Wat is het en wat kun je zelf doen?**



Nationaal  
Constitutioneel  
Eczeem Project

The page features several decorative wavy lines in teal and blue, flowing across the background. The lines are smooth and organic in shape, creating a modern and clean aesthetic.

# **Eczeem door erfelijke aanleg**

(constitutioneel eczeem of atopisch eczeem)

**Wat is het en wat kun je zelf doen?**

# Wat lees je in deze folder?

<b>01. Wat is eczeem door erfelijke aanleg?</b>	<b>4</b>
<b>02. De oorzaken van eczeem door erfelijke aanleg</b>	<b>6</b>
<b>03. De behandeling</b>	<b>8</b>
<b>04. Wat kun je zelf doen?</b>	<b>15</b>
<b>05. Andere ziekten die vaker voorkomen bij eczeem door erfelijke aanleg</b>	<b>18</b>

# 01. Wat is eczeem door erfelijke aanleg?

Er zijn verschillende soorten eczeem.

Deze folder gaat over eczeem door erfelijke aanleg.

Andere namen hiervoor zijn:

- constitutioneel eczeem (CE)
- atopisch eczeem (AE)

Bij eczeem heb je plekken op de huid die jeuken.

Deze plekken zijn rood en hebben schilfers, bultjes, kloofjes, blaasjes of korstjes.

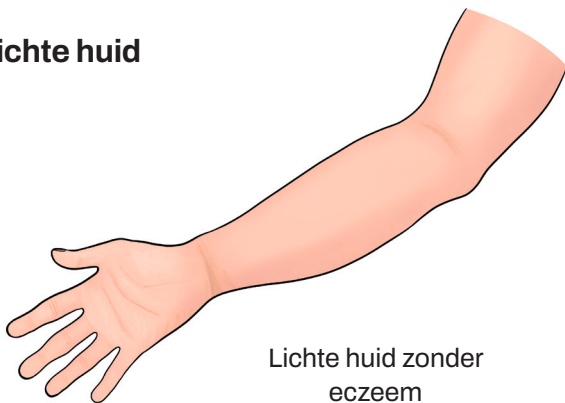
De huid is vaak droog.

En als je een lange tijd eczeem hebt, kan je huid ruw en dik worden.

Voor de diagnose is geen extra onderzoek nodig.

Je kunt aan de huid zien dat iemand eczeem heeft.

## Lichte huid



Lichte huid zonder eczeem



Lichte huid met eczeem

## Donkere huid



Donkere huid zonder eczeem



Donkere huid met eczeem

Eczeem door erfelijke aanleg komt veel voor, vooral bij jonge kinderen. Meestal begint eczeem voordat een baby 6 maanden oud is, maar je kunt eczeem op iedere leeftijd krijgen.

Bij de meeste mensen verdwijnen de klachten na een paar jaar. Maar niet bij iedereen. Bij kinderen met eczeem verdwijnen de klachten meestal voor het 5e jaar. De aanleg voor eczeem blijft wel, dus de klachten kunnen weer terugkomen op latere leeftijd.

Belangrijk:

Eczeem is **niet besmettelijk**. Aanraken en knuffelen kan gewoon.

Eczeem kan veel klachten geven en invloed hebben op hoe je je voelt. Vraag om hulp als je je een lange tijd niet goed voelt.



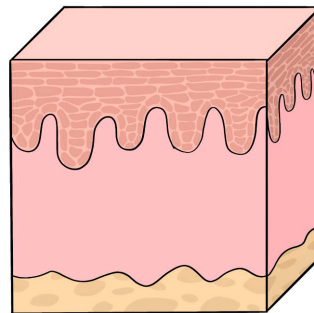
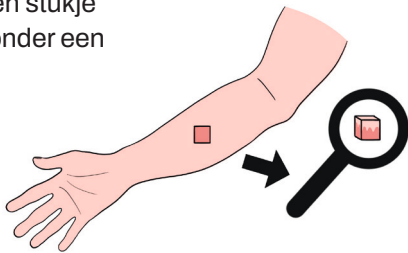
## 02. De oorzaken van eczeem door erfelijke aanleg

Erfelijke aanleg heeft veel invloed op het ontstaan van dit eczeem. Door de erfelijke aanleg is de huid van iemand met eczeem anders.

De huid bestaat uit 3 lagen:

- Bovenste laag van de huid (opper-huid).
- Middelste laag van de huid (leder-huid).
- Onderste laag van de huid (het bindweefsel onder de huid).

We leggen een stukje van de huid onder een vergrootglas.



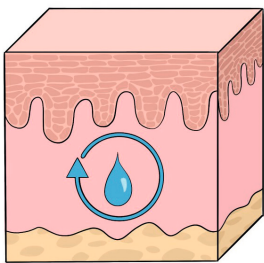
Bovenste laag van de huid

Middelste laag van de huid

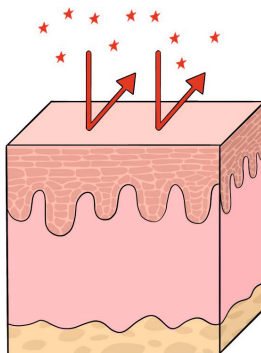
Onderste laag van de huid

### Huid zonder eczeem

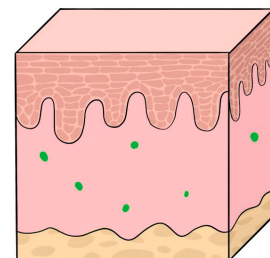
De huid van iemand **zonder eczeem** kan vocht goed vasthouden en beschermt goed tegen prikkels en stoffen van buiten.



De huid kan vocht goed vasthouden



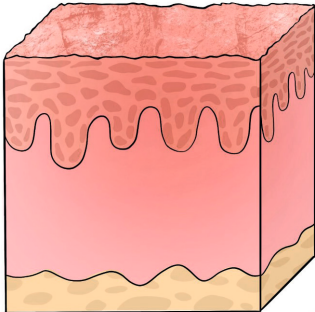
De huid beschermt goed tegen stoffen en prikkels



De afweer is gezond

## Huid met eczeem

De huid van iemand met eczeem door erfelijke aanleg is anders:



Huid **met** eczeem  
De bovenste huidcellen liggen slechter tegen elkaar

### 1. In de bovenste huid-laag liggen de cellen slechter tegen elkaar.

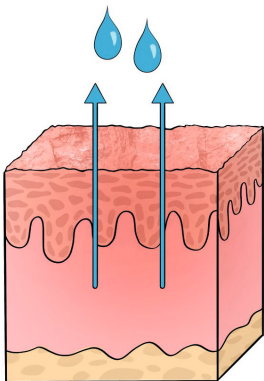
En de beschermlaag tussen de cellen werkt ook slechter.

Dit heeft 2 gevolgen:

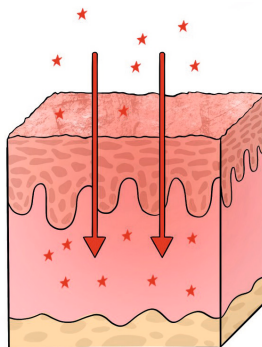
- Vocht gaat makkelijker door de huid naar buiten.  
Hierdoor wordt de huid droog en jeukt sneller.
- Stoffen en prikkels gaan makkelijker door de huid naar binnen.

### 2. De afweer in de huid is te actief.

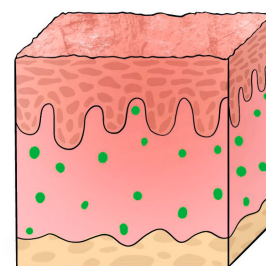
Hierdoor ontstaan ontstekingen in de huid en dat geeft eczeem.



Vocht gaat makkelijk door de huid naar buiten



Stoffen en prikkels gaan makkelijker door de huid naar binnen



De afweer in de huid is te actief

De erfelijk aanleg is niet te genezen.

Gelukkig kunnen we de klachten van eczeem wel goed behandelen.

## 03. De behandeling

Een goede behandeling van eczeem is belangrijk, omdat eczeem veel invloed kan hebben op hoe je je voelt. Zowel bij kinderen als volwassenen.

Je behandelt eczeem door te smeren met een basis-zalf en een medicijn-zalf. De soort zalf en de hoeveelheid zalf verschillen per persoon.

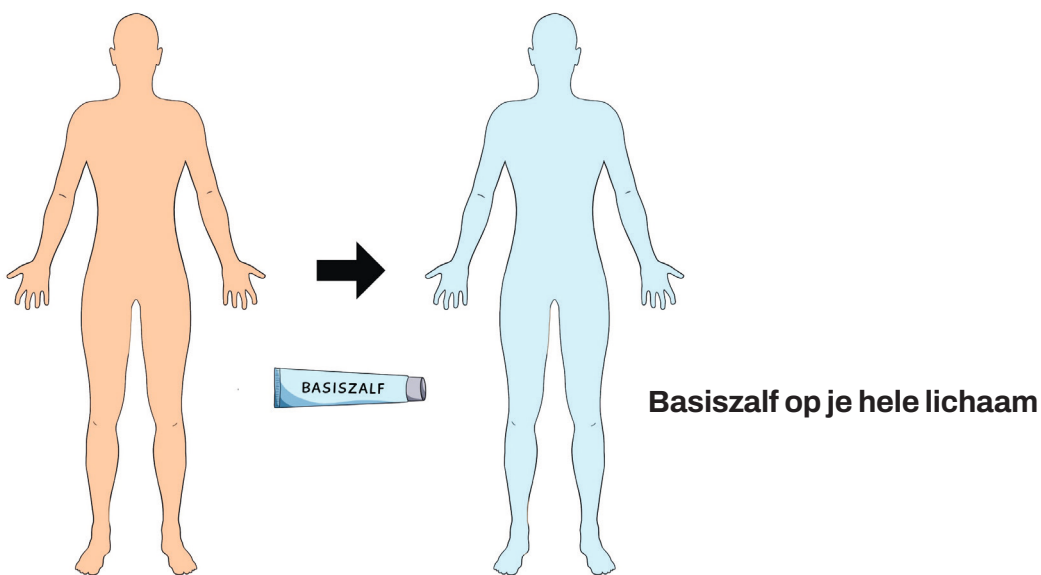
### Basis-zalf

Basis-zalf is een zalf of een crème zonder medicijn.

Een zalf is vetter dan een crème. Daarom smeert je een zalf op een **heel** droge huid en een crème op een droge huid.

Smeer **iedere dag** basis-zalf **op je hele lichaam**.

Doe dit liefst meerdere keren per dag.



Smeer ook basis-zalf als je geen plekken met eczeem meer hebt. Dan blijven de klachten van eczeem langer weg.

### Waarom is basis-zalf belangrijk?

- Basis-zalf zorgt dat de huid meer vocht vasthoudt. Hierdoor wordt de huid minder droog en jeukt minder.
- Basis-zalf vormt een laag op de huid. De laag met zalf beschermt de huid tegen stoffen en prikkels van buiten. Hierdoor wordt de kans kleiner op nieuwe plekken met eczeem.



### Tip voor het smeren van basis-zalf

Smeer bijvoorbeeld basis-zalf:

- Na het opstaan
- Voordat je naar bed gaat
- En altijd na een douche of een bad

### Medicijn-zalf met corticosteroid

In overleg met je behandelaar smeer je medicijn-zalf **op de plekken met eczeem**.

Het medicijn in deze zalf is corticosteroid.

Medicijn-zalf geneest niet de aanleg voor het krijgen van eczeem.

Maar het is een heel goede behandeling voor de klachten bij eczeem.

Medicijn-zalf met corticosteroid:

- Vermindert het eczeem
- Vermindert de jeuk
- Vermindert de roodheid

Onderzoek laat zien dat deze medicijn-zalf veilig is voor kinderen en volwassenen als je het op de juiste manier gebruikt.

### Wanneer begin je met de medicijn-zalf?

Je begint met medicijn-zalf zodra je een plek met eczeem **voelt** of **ziet**.

Hoe eerder je begint, hoe sneller je eczeem vermindert of weggaat.

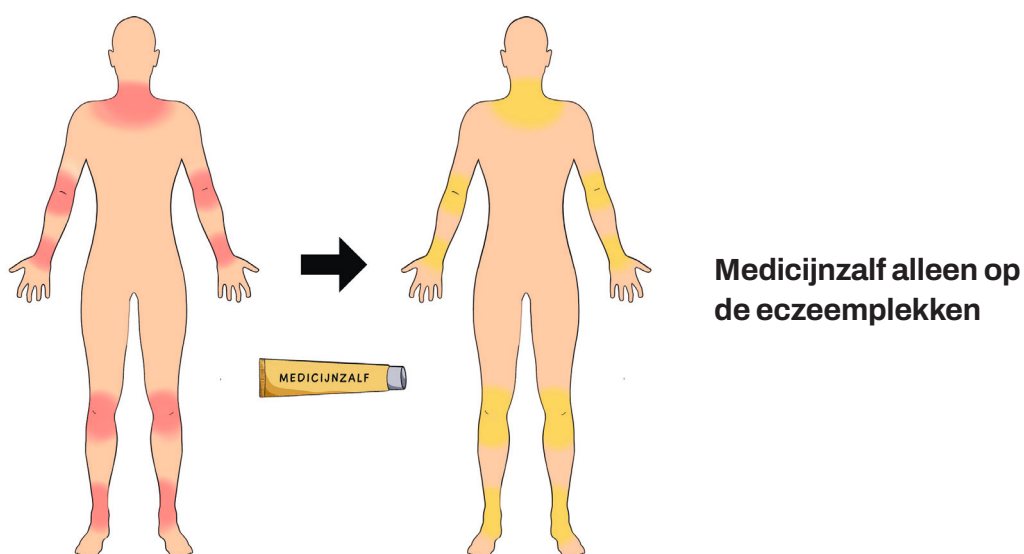
Zorg dus dat je altijd medicijn-zalf in huis hebt.

### Waar smeer je medicijn-zalf?

Je smeert medicijn-zalf alleen op de plekken met eczeem.

Smeer op de plekken waar je eczeem **ziet**, maar ook waar je eczeem **voelt**.

Bij eczeem is de huid soms kapot. Je mag de medicijn-zalf ook smeren op kapotte huid.



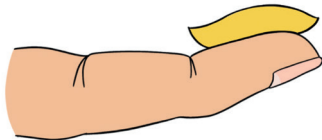
### Hoeveel medicijn-zalf moet je smeren?

Smeer genoeg medicijn-zalf. Anders werkt de zalf niet goed.

Hoe smeer je genoeg?

### Gebruik de vingertop-maat:

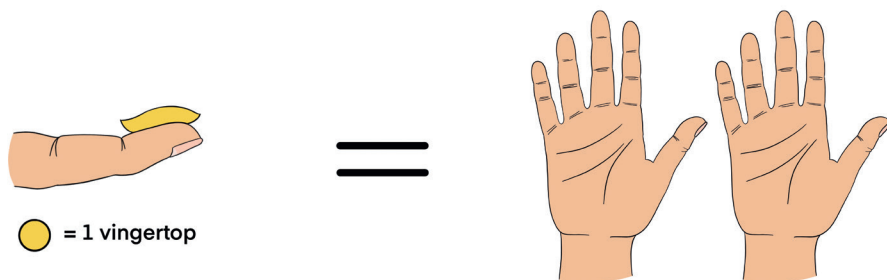
Doe een streepje zalf op de hele top van de wijsvinger van een volwassene.



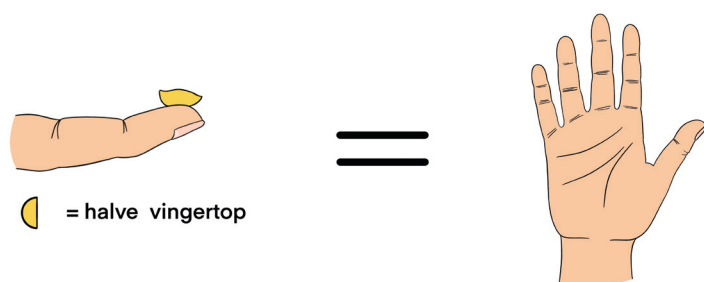
vingertop-maat

Kijk in deze tabel hoeveel vingertoppen je gebruikt per lichaamsdeel als je daar overal eczeem zou hebben.

Lichaamsdeel		Aantal vingertoppen medicijnzalf					
		Baby 3-12 mnd	Kind 1-2 jaar	Kind 3-5 jaar	Kind 6-10 jaar	Kind 11-16 jaar	Volwassene
Hoofd en hals		1	1,5	1,5	2	2,5	2,5
Arm en hand		1	1,5	2	2,5	3	4
Been en voet		1,5	2	3	4,5	6	8
Voorkant romp		1	2	3	3,5	5	7
Rug en billen		1,5	3	3,5	5	6	7
Hele lichaam		8,5	13,5	18	24,5	31,5	40,5

**Of gebruik de hand-maat:**

Er is 1 vingertop met zalf nodig voor een stuk eczeem zo groot als 2 volwassen handen naast elkaar.



Er is een halve vingertop nodig voor een stuk eczeem zo groot als 1 volwassen hand.

**Hoe vaak smeert je medicijn-zalf?**

Je smeert 1 keer per dag met medicijn-zalf.

**Hoe lang smeert je met de medicijn-zalf?**

Als je begint met smeren, wordt het eczeem vaak minder.

Stop dan niet meteen met smeren.

Want wanneer je geen eczeem meer ziet, kan het eczeem nog actief zijn dieper in de huid.

Het kan dan snel terugkomen als je stopt met de zalf.

Je moet het smeren met medicijn-zalf langzaam afbouwen.

Begin met afbouwen als de jeuk vermindert en de eczeemplekken verbeteren.

Verminderen de plekken met eczeem helemaal niet na **4 weken iedere dag** smeren?

Overleg dan met je behandelaar.

Want het is slecht voor de huid om een lange tijd elke dag op dezelfde plek te smeren met medicijn-zalf.

**Smeren en afbouwen volgens een schema**

Op een smeerschema staat wanneer je smeert met de medicijn-zalf en hoe je afbouwt.

Er zijn verschillende smeer-schema's mogelijk.

Samen met je behandelaar kies je een schema dat bij jou past.

Er bestaan apps en animaties om je te helpen met je schema.

## Twee voorbeelden van een smeerschema

De lichaamsdelen waar ik smeer zijn:



Mijn medicijnzalven heten:

Schrijf hiernaast op welke dag je begint →	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							
Week 5							
Week 6							

De lichaamsdelen waar ik smeer zijn:



Mijn medicijnzalven heten:

Schrijf hiernaast op welke dag je begint →	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							
Week 5							
Week 6							

Jeuk/eczeem minder    Ja → Ga door naar de volgende week  
 Nee → Blijf nog smeren in dezelfde week

## Kun je de medicijn-zalf niet helemaal afbouwen?

Soms is het nodig om een paar dagen per week te blijven smeren met medicijnzalf.

De kans op bijwerkingen is dan heel klein omdat je ook een paar dagen per week niet smeert.

De lichaamsdelen waar ik smeer zijn:



Mijn medicijnzalven heten:

Schrijf hiernaast op welke dag je begint →	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
Week 1							
Week 2							
Week 3							
en verder							

Voorbeeld van een paar dagen per week blijven smeren met medicijnzalf

## Klassen medicijn-zalf

Er zijn 4 klassen medicijn-zalf met corticosteroid, van licht naar sterk.

Klasse 1 is licht en klasse 4 is sterk.

Bespreek duidelijk met je behandelaar **welke klasse** zalf je smeert op **welke plek** van je lichaam.

Je smeert meestal een lichte klasse in de liezen, oksels en op het gezicht.

Je smeert meestal een sterkere klasse op benen, armen, handen en rug.

### Volgorde van smeren met basis-zalf en medicijn-zalf

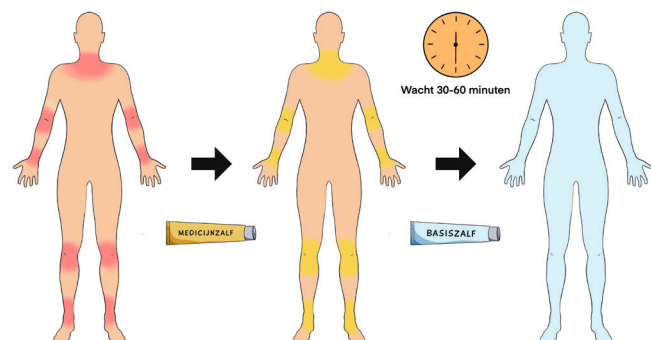
Meng de medicijn-zalf niet met de basis-zalf. Dan werkt de medicijn-zalf minder goed.

Er zijn 3 mogelijkheden voor de volgorde:

#### Optie 1:

Smeer eerst medicijnzalf op de eczeemplekken.

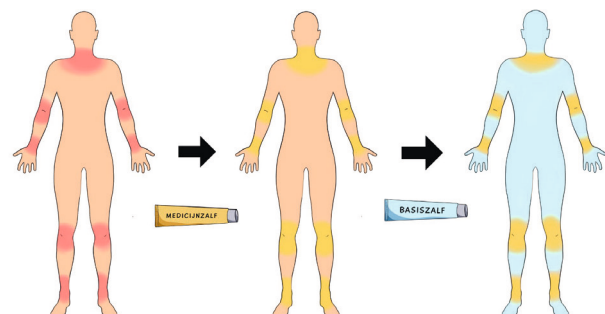
Smeer 30 tot 60 minuten later basis-zalf op je hele lichaam.



#### OF optie 2: als je niet 30 tot 60 minuten wilt wachten:

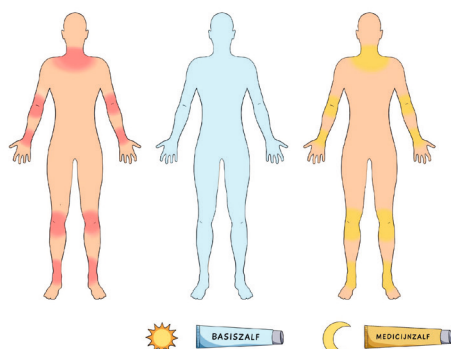
Smeer medicijn-zalf op de eczeemplekken.

Smeer basis-zalf op de rest van het lichaam, maar NIET op de eczeemplekken met de medicijn-zalf



#### OF optie 3:

Smeer de basis-zalf en de medicijn-zalf op verschillende momenten van de dag. Bijvoorbeeld in de ochtend en in de avond.



### Andere soorten zalf met medicijn

Er zijn ook andere soorten zalf met medicijn.

Zij bevatten geen corticosteroid maar een ander medicijn.

Deze zalven zijn vooral geschikt als het eczeem redelijk onder controle is.

Deze zalven werken ongeveer even sterk als een klasse 1 of 2 medicijn-zalf met corticosteroid.

Voorbeelden zijn

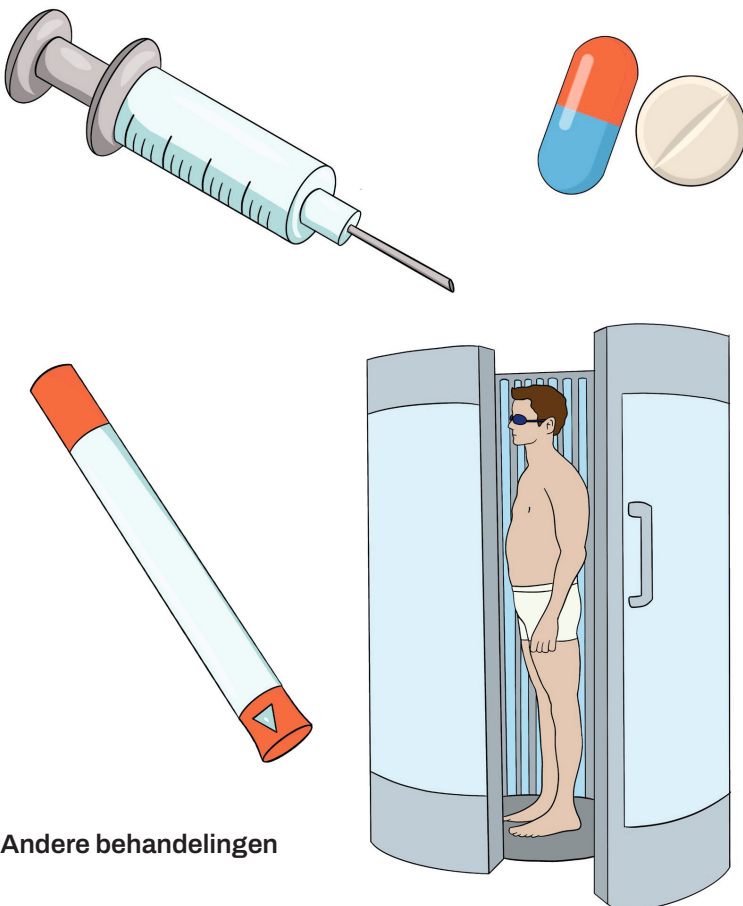
- Pimecrolimus crème
- Tacrolimus zalf 0,03% en 0,1%

### Andere behandelingen dan zalf

Helpen de basis-zalf en een medicijn-zalf niet genoeg?

Dan zijn er andere behandelingen mogelijk zoals:

- Licht-therapie
- Medicijnen per pil of injectie



Andere behandelingen

Bij deze andere behandelingen moet je vaak nog steeds smeren met basis-zalf en met een medicijn-zalf.

## 04. Wat kun je zelf doen?

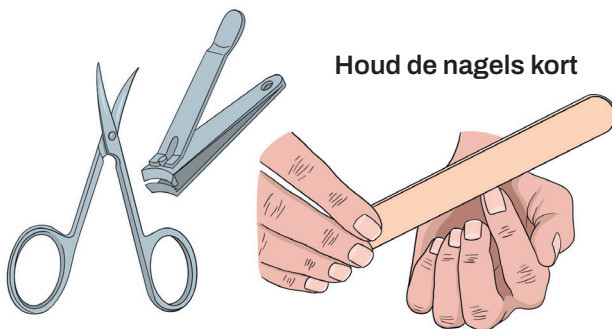
De klachten door eczeem kunnen erger worden door prikkels en stoffen uit de omgeving. Eczeem is geen allergie voor deze stoffen en prikkels. En het is voor iedereen anders welke stoffen en prikkels de huid irriteren. Deze stoffen en prikkels kun je proberen te vermijden.

### Tips voor het omgaan met prikkels en stoffen

Voorbeelden van prikkels en stoffen en tips om hiermee om te gaan:

#### Krabben maakt eczeem erger

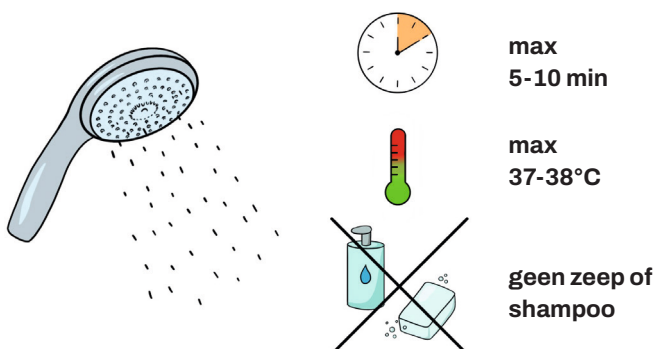
- Smeer goed met je zalven.
- Houd je nagels kort.
- Klop of blaas zacht op de plek met jeuk in plaats van te krabben.
- Leg iets koels op de plek met jeuk.



#### Te veel water en zeep maken je huid droog en eczeem erger

- Douche kort, niet langer dan 5 tot 10 minuten.
- Douche met water van maximaal 37-38 graden.
- Douche maximaal 1 keer per dag.
- Gebruik zo weinig mogelijk douchegel / zeep / shampoo.
- Dep je huid droog met een handdoek (niet wrijven).
- Smeer basiszalf op je hele lichaam na het douchen.

Deze tips gelden ook voor het baden.



### Kleren van wol en synthetische kleding kunnen de huid irriteren.

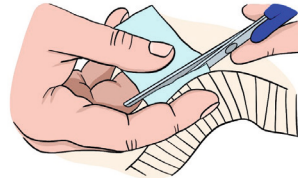
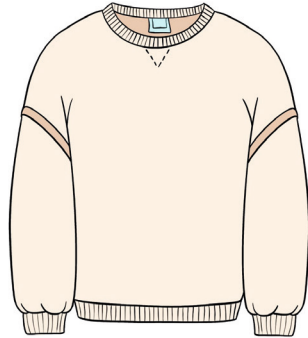
- Draag kleren van katoen, zijde of bamboe.
- Draag wijde kleren die luchtig zitten.
- Knip merkjes uit de kleding, want die kunnen kriebelen.



Bamboe  
Katoen



Polyester  
Wol

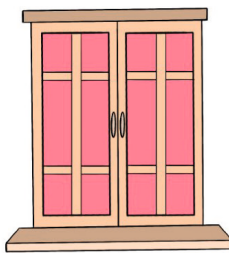


### Zomer en zweten

Warmte kan eczeem erger maken en zweet kan het eczeem irriteren.

- Zweet je veel? Spoel het zweet dan weg onder de douche en smeer daarna direct met basis-zalf.
- Houd je huis koel en fris. Sluit overdag je gordijnen.
- Zweet je in bed?  
Gebruik minder dekens of een dunner dekbed.  
Gebruik een dekbed van katoen.  
Gebruik geen wollen dekens of kussens met veren.

WARM WEER



Overdag ramen en  
gordijnen dicht



Katoen  
Dun dekbed



Wollen dekens  
Kussens met veren

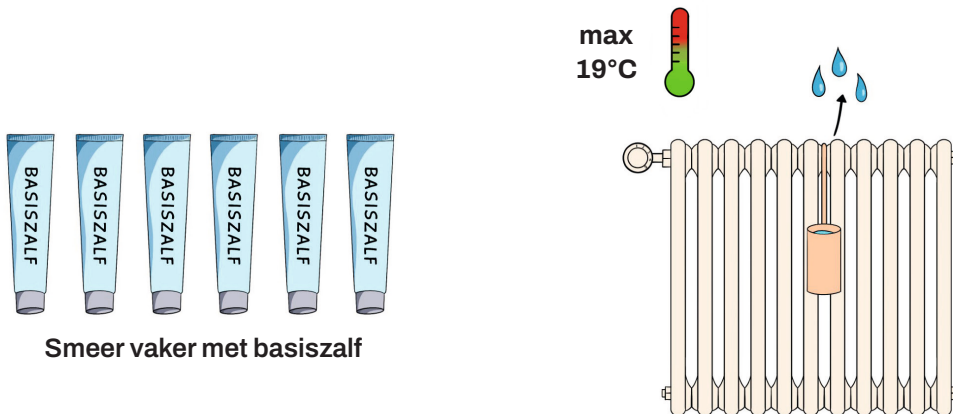


## Winter en droge lucht

In de winter is er minder vocht in de lucht.

Hierdoor is de lucht droger en wordt je huid droger.

- Smeer vaker met basis-zalf of smeer met een vette basis-zalf.
- Zet de verwarming niet hoger dan 19 graden.
- Maak de lucht in je huis vochtig met een luchtbevochtiger of waterbakjes aan de verwarming.

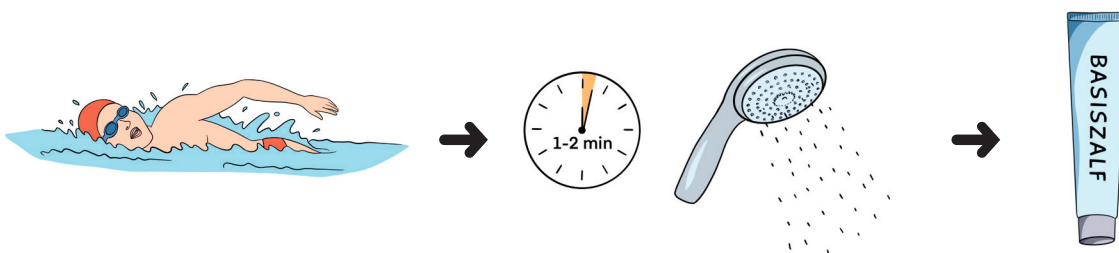


Smeer vaker met basiszalf

## Zwemmen

Je mag gewoon zwemmen als je eczeem hebt, in een zwembad en in de zee.

- Douche kort met lauw water direct na het zwemmen.
- Smeer altijd met de basis-zalf na het douchen.



De volgende **dingen** kunnen eczeem ook erger maken:

- Moe zijn
- Ziekte door een virus of bacterie
- Als je op dat moment ook klachten hebt van hooikoorts of astma
- Stress / spanningen

Probeer gezond te leven, dus slaap genoeg, eet gezond en probeer te ontspannen.

Ook als je stoffen en prikkels zoveel mogelijk vermijdt, kun je nog steeds last hebben van eczeem. Dat komt door de erfelijke aanleg.

Door het eczeem te behandelen kun je de klachten van eczeem wel rustig houden.

## 05. Andere ziekten die vaker voorkomen bij eczeem door erfelijke aanleg

Iemand met eczeem door erfelijke aanleg heeft ook meer kans op:

- Hooikoorts en allergie voor dieren
- Astma
- Voedselallergie

Deze andere ziekten geven **andere klachten** dan eczeem.

En deze andere ziekten zijn ook **niet** de oorzaak van eczeem.

Door erfelijke aanleg ben je gevoeliger voor normale stoffen en prikkels.

En hierdoor heb je meer kans om ook zo'n andere ziekte te hebben.

Iemand met erfelijke aanleg kan een aantal van deze ziekten tegelijk hebben.

Maar iemand kan bijvoorbeeld ook alleen eczeem hebben of alleen hooikoorts.

Meer informatie over eczeem vindt u op

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)  
[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

[www.nvdv.nl](http://www.nvdv.nl)  
[www.vmce.nl](http://www.vmce.nl)

[www.huidhuis.nl](http://www.huidhuis.nl)  
[www.eczeemwijzer.nl](http://www.eczeemwijzer.nl)



Scan de  
QR-code voor de  
zalfsmeerwijzer-app.



Apple app store



Google Play




Scan de QR-code  
voor de zalfje-game.



Apple app store



Google Play



Deze informatie is tot stand gekomen dankzij een samenwerking vanuit het Nationaal Constitutioneel Eczeem Project (NCEP) waarbij de volgende partijen betrokken waren: VMCE, NVDV, KNMP, Thuisarts, Pharos, V&VN, NAPA, NVH, AJN en NVK.



Nationaal  
Constitutioneel  
Eczeem Project

