

# Eczeem door erfelijke aanleg

(constitutioneel eczeem of atopisch eczeem)

Leeftijd 12+ jaar

## Wat is eczeem door erfelijke aanleg?

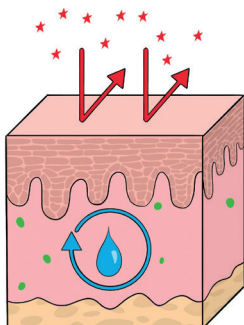
- Erfelijke aanleg heeft veel invloed op het ontstaan van dit type eczeem.
- Door de erfelijke aanleg is de huid van iemand met eczeem anders. De huid is droog en heeft jeukende plekken die rood zijn en schilfers, bultjes, kloofjes, blaasjes of korstjes hebben.
- Eczeem door erfelijke aanleg komt veel voor, vooral bij jonge kinderen.
- Bij kinderen met eczeem verdwijnen de klachten meestal voor het 5e jaar en ook op latere leeftijd kunnen klachten nog verdwijnen. Maar niet bij iedereen.



Belangrijk:

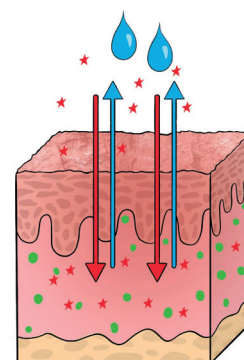
Eczeem is **niet besmettelijk**. Aanraken en knuffelen kan gewoon.

### Huid zonder eczeem



- De huidcellen liggen goed tegen elkaar.
- De huid kan vocht goed vasthouden.
- De huid beschermt tegen prikkels van buiten.
- De afweer in de huid is gezond.

### Huid met eczeem



- De huidcellen liggen niet goed tegen elkaar.
- Vocht gaat makkelijker door de huid naar buiten.
- Prikkels gaan makkelijker door de huid naar binnen.
- De afweer in de huid is te actief.

De oorzaak van dit eczeem zit in je aanleg en je afweer. De klachten van eczeem door erfelijke aanleg kunnen erger worden door prikkels en stoffen uit de omgeving. Deze prikkels en stoffen zijn voor iedereen anders. Voorbeelden zijn:



Heet en lang douchen of badderen



Krabben



Kleren van wol



Warm of koud weer



Ziek zijn of na vaccinaties



Zeep, douchegel, shampoo



Stress



Schoonmaakmiddelen

## Weetjes

- Eczeem komt **NIET** door een voedselallergie.
- Spanning verergert eczeem. Spanning zorgt vaak voor meer jeuk. Probeer gezond te leven, genoeg slapen en gezond eten.
- Eczeem is **NIET** gevaarlijk, maar **WEL** heel vervelend. Je kan je hierdoor niet fijn voelen.
- Je kan eczeem **WEL** goed behandelen.
- Je huid wordt **NIET** lui van het smeren van basiszalven.
- Basiszalven smeren de huid **NIET** dicht.
- Er zijn **WEL** veel verschillende soorten basiszalven, zo is er vast een basiszalf die jullie fijn vinden om te smeren.
- Medicijnzalf (met corticosteroid) is **NIET** gevaarlijk als je het op de juiste manier gebruikt.
- Producten met een lekker geurtje of andere irriterende stoffen kunnen het eczeem **WEL** erger maken.
- Je kan eczeem en acne tegelijk hebben. Acne ontstaat in de puberteit door een verandering in je geslachtshormonen.
- Eczeem is **WEL** chronisch, het kan terugkomen ondanks behandeling.
- Iemand met eczeem door erfelijke aanleg heeft ook meer kans op hooikoorts, allergie voor dieren, astma en voedselallergie. Deze andere ziekten geven andere klachten dan eczeem.

# Eczeem door erfelijke aanleg

(constitutioneel eczeem of atopisch eczeem)

Leeftijd 12+ jaar

## Behandeladviezen

### Zalven

Je behandelt eczeem door te smeren met een basiszalf en een medicijnzalf.

Voor meer informatie over hoe dat moet, scan de qr-codes:



Basiszalven



Medicijnzalven met corticosteroid



Andere medicijnzalven



Leefstijladviezen

## TIPS

### Wat kun je zelf doen tegen stoffen en prikkels die de klachten van eczeem erger maken?



max  
5-10 min



max  
37-38°C

### Douchen

- Douche kort, niet langer dan 5 tot 10 minuten.
- Douche met water van maximaal 37-38 graden.
- Gebruik zo weinig mogelijk douchegel / zeep / shampoo.
- Gebruik douche- of badproducten op oliebasis of met een lage pH.
- Smeer basiszalf op het hele lichaam na het douche.

### Kleding

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



### Zwemmen

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

### Niet krabben

- Houd je nagels kort.
- Klop of blaas zacht op de plek met jeuk of knijp zachtjes.
- Leg iets koels op de plek met jeuk.



### Sporten

Door sporten kun je zweten en dat kan irriteren. De volgende tips kunnen helpen bij het sporten:

- Douche na het sporten 1 of 2 minuten met lauw water. Je hebt dan minder last van irritatie door het zweet.
- Smeer na het douchen weer met de basiszalf.
- Weet je dat je later op de dag gaat sporten? Douche dan niet voor het sporten, maar alleen na het sporten. Dan douche je niet 2 keer op een dag.

### Winter

- Smeer vaker met basiszalf.
- Zet de verwarming niet hoger dan 19 graden.

### Zomer

- Spoel je zweet weg onder de douche en smeer daarna meteen met basiszalf.

Wil je meer weten over eczeem. Kijk dan eens hier! →



eczeemwijzer.nl



vmce.nl  
patiëntenvereniging



kindbijdedokter.nl



huidhuis.nl



thuisarts.nl

Animaties →



Erfelijke aanleg



Voedselallergie



Basiszalven



Medicijnzalven



Leefstijladviezen