



Omgaan met jeuk

Dermatologie

Inleiding

Leven met jeuk, elke dag opnieuw, is geen gemakkelijke opgave. Deze folder is bedoeld voor mensen die jeuk hebben als gevolg van een chronische huidaandoening. In deze folder vindt u informatie over wat de gevolgen van jeuk kunnen zijn en hoe u met jeuk kunt omgaan.

Wat is jeuk

Jeuk komt veel voor bij chronische huidaandoeningen, zoals constitutioneel eczeem en psoriasis. Jeuk wordt vaak omschreven als een onplezierig gevoel dat aanzet tot de behoefte om te krabben.

Waar jeukt het

Mensen met een chronische huidaandoening kunnen jeuk hebben over hun hele lichaam. Ook kan jeuk vooral op bepaalde plekken voorkomen, meestal daar waar de huidaandoening het meest zichtbaar is. Jeuk in de huidplooien (polsen, ellebogen, knieën) en aan de handen komt vooral voor bij mensen met eczeem. Mensen met psoriasis hebben vaak jeuk op hun hoofd. Ook is bekend dat de randen van de psoriasisplekken jeuken, mogelijk door de ontstekingsactiviteit. Jeuk zonder huiduitslag komt bijvoorbeeld voor bij mensen met een leveraandoening of bij mensen die nierdialyse ondergaan.

Wat zijn de oorzaken van jeuk

Wat precies de oorzaak is van jeuk, weten de artsen niet. Wel is bekend dat verschillende factoren jeuk kunnen verergeren. Dit kan per persoon verschillend zijn. Bekende factoren zijn: water, zeep, droge lucht, warmte, transpiratie, wol, alcohol en uw algehele conditie. Ook uw psychische gesteldheid kan van invloed zijn op jeuk. Zo kunnen bijvoorbeeld spanningen of stress jeuk verergeren.

Hoe wordt jeuk ervaren

Iedere patiënt beleeft jeuk anders en gaat er anders mee om. Veel verschillende factoren, zoals leeftijd, geslacht, religie, werk, culturele en sociale achtergrond, aanwezige familie en vrienden, kunnen van invloed zijn op de manier waarop u met jeuk omgaat.

Wat zijn de gevolgen van jeuk

De gevolgen van jeuk zijn voor iedereen verschillend. Jeuk kan uw dagelijks leven ingrijpend beïnvloeden. Krabben kan even helpen om de jeuk te verminderen.

Door veel te krabben kan uw huid kapot gaan, uw huidaandoening verergert en de jeuk neemt toe. Zo ontstaat een vicieuze cirkel van jeuk – krabben – jeuk. Jeuk en krabben kunnen ook aanleiding geven tot spanningen in uw directe omgeving of tot geïrriteerde reacties van uw partner, familieleden of kennissen. Door deze spanningen kan uw huidaandoening verergeren, waardoor de jeuk toeneemt.

Opnieuw ontstaat een vicieuze cirkel; jeuk – krabben – spanningen – jeuk. Door de jeuk kunt u last hebben van slaapproblemen. Dit kan ertoe leiden dat u overdag moe bent en zich niet kunt concentreren. Door schaamtegevoelens over jeuk en krabben verminderen uw sociale activiteiten wellicht, waardoor eenzaamheid en verveling kan ontstaan.

Tips voor omgaan met jeuk

Hieronder leest u een aantal tips voor het omgaan met jeuk. Het gaat hier om algemene tips: ze zullen wellicht niet allemaal op u van toepassing zijn.

Zorg voor een goede behandeling van de huidaandoening

Goede (uitvoering van de) behandeling van de huidaandoening is het belangrijkste middel tegen de jeuk. Naast de behandeling van uw huidaandoening zijn er medicijnen en zalven die de jeuk kunnen verminderen. Uw arts adviseert u hierover. De consulente kan u adviezen geven over de techniek van het zalven.

Let op de dagelijkse huidverzorging

Dagelijkse huidverzorging is belangrijk in de behandeling van jeuk.

- Douche niet te lang (tot 5 minuten)
- Gebruik lauw water (maximaal 30° C)
- Gebruik een zeepvervanger, zoals ongeparfumeerde badolie of een “zeep zonder zeep”
- Droog uw huid deppend af
- Verzorg de huid met de voorgeschreven zalf

Neem maatregelen die de jeuk tijdelijk verlichten

- Zalven met onderhoudszalf, gebruik vette zalf naarmate de huid droger is
- Na het douchen of baden de huid droog deppen en direct inzalven
- Verkoel de huid met lauw water, koude omslagen, ventilator, koele wijde kleding, door te blazen op de huid of naar buiten te gaan
- Gebruikijspakkingen (cold-packs) als jeuk op een klein gebied voorkomt; doe een doek of washandje om decold-pack, leg decoldpack nooit direct op de huid

Vermijd factoren die de jeuk verergeren

Het is belangrijk om na te gaan welke factoren de jeuk verergeren en hoe u die factoren kunt vermijden.

- Vermijd warmte door het dragen van koele kleding en door de verwarming thuis niet te hoog te zetten
- Douche direct na hevig transpireren en verzorg vervolgens uw huid
- Vermijd het dragen van knellende of ruwe, prikkelende kleding als wol, draag katoen
- Ook is het belangrijk vochtdoorlatende kleding te dragen, dus geen nylon
- Bedek de huid, vooral ook 's nachts, een ontblote huid kan de jeuk verergeren.
- Wees matig met gebruik van alcohol
- Zorg voor een goede conditie door voldoende slaap
- Spoel uw kleding na het wassen zorgvuldig uit zodat er geen zeepresten achterblijven
- Droge lucht kan jeuk verergeren, bijvoorbeeld door airconditioning; zorg voor goede ventilatie en hang waterbakjes aan de verwarming
- Chemische oplossingen kunnen de jeuk verergeren, ga er voorzichtig mee om; bescherm uw huid en draag zonodig handschoenen of een mondmasker

Voorkom veelvuldig krabben

Zorg voor schone, gladde en kort geknipte nagels

Trek katoenen handschoenen aan, ook 's nachts (deze zijn verkrijgbaar bij de apotheek)

Bedek de huid, door kleding of verband; krab dus niet op de blote huid

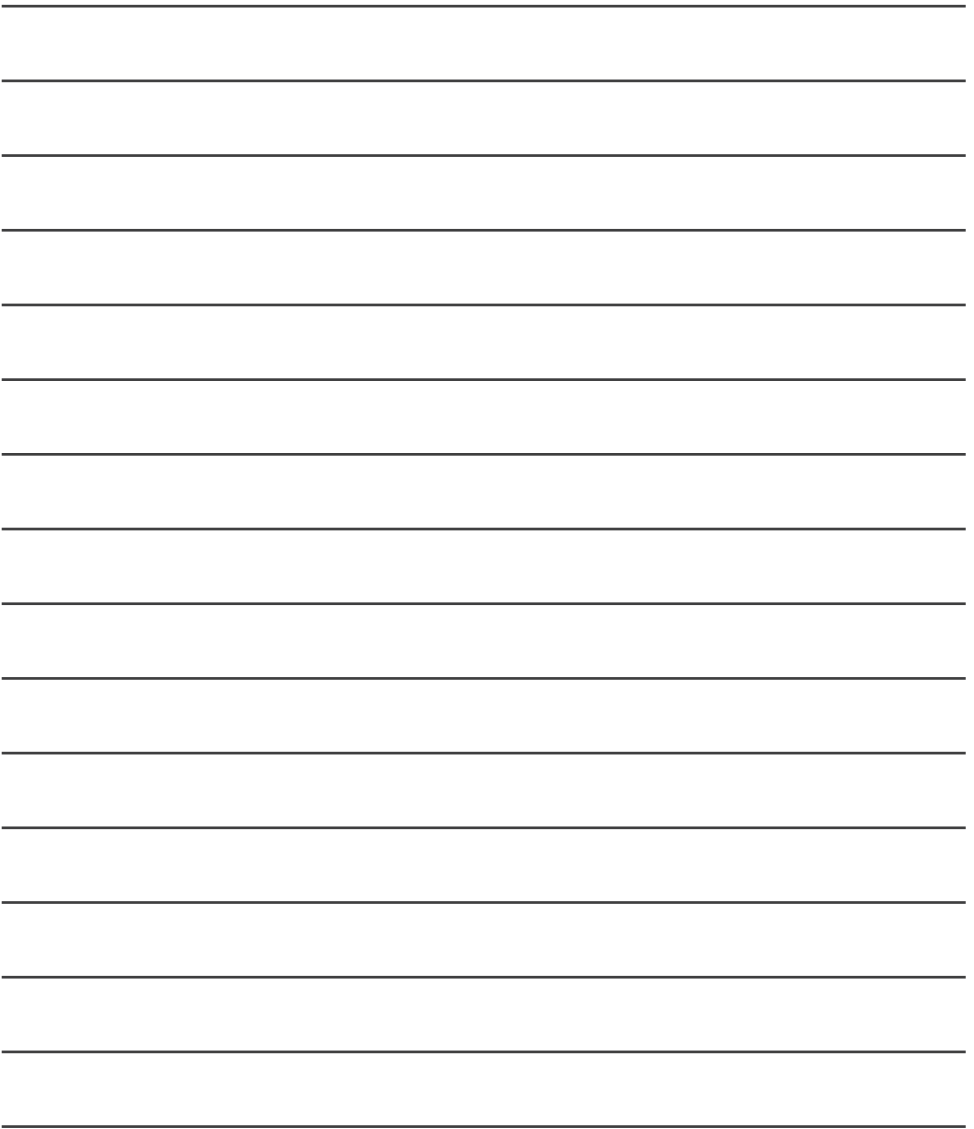
Vragen

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de poli dermatologie.

Hoorn 0229 257825

Purmerend 0299 457141

Notities:



Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00305-NL 27-06-2023