

ATOPISCH ECZEEM BIJ KINDEREN

SMEERPLAN EN
PRAKTISCHE TIPS

INHOUD

01	Atopisch eczeem bij kinderen	4
02	Smeerplan	4
03	Praktische tips	7

01 ATOPISCH ECZEEM BIJ KINDEREN

Er is bij je kind atopisch eczeem vastgesteld. Deze huidaandoening evolueert in opstoten. De letsels kunnen dus variëren in intensiteit. We onderscheiden twee soorten behandeling naargelang de fase: de aanvalsbehandeling tijdens de acute fase of de onderhoudsbehandeling tijdens de chronische fase. In deze brochure lees je hoe je de behandeling correct uitvoert tijdens beide fases en geven we je enkele praktische tips.

02 SMEERPLAN

Aanvalsbehandeling

Acute fase tijdens een eczeemopstoot

- ▲ **Hydrateren:** Het volledige lichaam en gelaat, met ureum 3% in lipofiele crème of emolliërend merkproduct, minstens twee keer per dag
- ▲ **Letsels:** Elocom-zalf één keer per dag 's avonds, tot 3 dagen nadat de letsels zijn verdwenen
- ▲ **Gelaat:** Pannocort-crème één keer per dag 's avonds, tot 3 dagen nadat de letsels zijn verdwenen

Onderhoudsbehandeling

Chronische fase tussen de opstoten door

- ▲ **Hydrateren:** Het volledige lichaam en gelaat, met ureum 3% in lipofiele crème of emolliërend merkproduct, minstens twee keer per dag
- ▲ **Lichaam:** Elocom-zalf op eczeem één tot twee keer per week 's avonds, of Elidel/Protopic één tot twee keer per week
- ▲ **Gelaat:** Pannocort-crème één tot twee keer per week of Elidel/Protopic één tot twee keer per week



Hydraterende crème

Hoeveelheid

Het is aanbevolen om minstens **twee keer per dag** een hydraterende/emolliërende crème aan te brengen op het **volledige lichaam**. Zelfs in een rustige fase van het eczeem, wanneer er geen felle opstoten zijn, is het belangrijk om de huid in te smeren.

De hoeveelheid crème die je nodig hebt, kan je berekenen met de app **'Cream calculator'** van het UZ Gent: www.creamcalculator.com.

Correct smeren

Warm de hydraterende crème eerst goed op met propere handen en breng ze dan in brede **cirkelvormige bewegingen** aan. Masseren met een hydraterende crème versoepelt de huid en werkt tegelijk ontspannend, waardoor de behandeling beter indringt. Daardoor herstelt de barrièrefunctie van de huid en vermindert het gevoel van jeuk en de neiging om te krabben.

Werkwijze

- ▲ **Onderste ledematen:** Begin met het masseren van de benen, van de enkel naar de dij toe.
- ▲ **Bovenste ledematen:** Masseer daarna de armen, van de pols tot de oksel. Eindig met de handen: eerst de polsen en dan de vingers.
- ▲ **Romp:** Begin op de buik en werk naar de hals toe met cirkelvormige bewegingen.
- ▲ **Rug:** Plaats je handen onderaan de rug en werk naar de nek toe met cirkelvormige bewegingen tot achter de oren, indien nodig.
- ▲ **Gezicht:** Plaats de vingers plat op het voorhoofd en masseer via de slapen naar beneden. Via de neus ga je onder de ogen terug naar boven. Kom daarna via de neusvleugels terug naar beneden, over de wangen tot aan de kin.

Let op

- ▲ Breng nooit hydraterende crème aan op beschadigde huid.
- ▲ Wrijf niet te hard om de huid niet te irriteren.

Medicatiecrème (Elocom)



Hoeveelheid

Om de juiste hoeveelheid zalf te gebruiken is er een internationale eenheid bedacht: de **vingertopeenheid** (in het Engels: fingertip unit, FTU). Het is de hoeveelheid zalf die precies past op het laatste vingerkootje van de wijsvinger. In de tabel geven we een overzicht van het aantal vingertopeenheden zalf per lichaamsdeel per leeftijd.

Aantal vingertopeenheden zalf per lichaamsdeel per leeftijd							
Leeftijd	Gelaat en hals	Arm en hand	Been en voet	Romp (voor-kant)	Romp (achter-kant)	Hele lichaam	Gram per week bij een keer per dag smeren
3-12 maanden	1	1	1,5	1	1,5	8,5	30
1-2 jaar	1,5	1,5	2	2	3	13,5	50
3-5 jaar	1,5	2	3	3	3,5	18	65
6-10 jaar	2	2,5	4,5	3,5	5	24,5	85
Volwassenen	2,5	4	8	7	7	40	140

Wat als je lichaamsdelen niet volledig moet insmeren?

Meestal is het in te smeren huidgebied niet precies de volledige voorzijde van de romp maar eerder enkel de navel, de liezen, de knieholten of elleboogplooien enz.

Om te bepalen hoeveel zalf je dan moet smeren, kan je de **handmaat** gebruiken. Om een huidgebied zo groot als een volwassen hand in te smeren heb je ongeveer een halve FTU of een **half vingerkootje** nodig.

03 PRAKTISCHE TIPS

Hygiëne

- ▲ Baad je kind in **lauwwarm water** en niet langer dan **5 tot 10 minuten**. Zet je kind eerst in het bad gedurende 5 minuten, voeg daarna badolie toe en baad je kind nog 5 minuten langer.
- ▲ Gebruik **zachte reinigende middelen** (overvette zeep, doucheolie enz.). Breng ze **met de hand** aan en vermijd washandjes.
- ▲ **Dep** de huid voorzichtig droog als je kind uit bad of de douche komt.
- ▲ Stafylokokkeninfectie is de meest voorkomende complicatie bij atopisch eczeem en kan de aandoening verergeren. Bespreek de aanpak hiervan met je arts.
- ▲ Knip regelmatig de **nagels** om krabwonden te voorkomen.

Jeuk verminderen met de wetwrapmethode

- ▲ 'Wet wrap' betekent **vochtig verband** en vermindert jeuk door het verkoelend effect. Het verband verhoogt ook de hydratatie van de crème. De wetwrapmethode heeft snel effect. De huid en je kind komen tot rust. Het verband beschermt ook tegen krabben.
- ▲ **Werkwijze:** Breng de voorgeschreven zalven aan, daarna een vochtige onderlaag en een droge bovenlaag. Neem het Tubifast-pakje en doordrenk het met lauwwarm water. Knijp het pakje uit, het moet vochtig en niet kletsnat zijn. Breng eerst de natte laag aan en daarover de droge laag. Maak de onderste laag om de twee à drie uur nat met lauwwarm water met een nieuwe plantensproeier. 's Nachts hoeft dit niet. Maak na elk gebruik de sproeier leeg om bacteriegroei te voorkomen.

Kledij en bedlinnen

- ▲ De gevoelige huid van je kind zal beter zijn met **ruimzittende kledij** en **bedlinnen** van 100% **katoen**.
- ▲ Laat je kind slapen in een **koele kamer** onder een licht dekbed en eventueel met katoenen **handschoenen** aan om krabletsels te voorkomen.
- ▲ **Vermijd** wollen of synthetische kleren, dekens, tapijten of stoffen.
- ▲ Was altijd eerst **nieuwe kleren** voordat ze gedragen worden. Knip de vaak irriterende etiketten eruit.
- ▲ Gewassen linnen moeten **grondig gespoeld** worden om alle wasmiddelresten te verwijderen.
- ▲ Gebruik **geen wasverzachter**, want dat is geparfumeerd.

Zwembaden en zee

- ▲ Breng een vette basis- of barrière crème aan. Dat beschermt tegen chloor en zout. Breng het altijd vooraf aan en douch goed na het zwemmen.
- ▲ Als je geen vette basis crème aanbrengt, zwem niet te lang en douch goed na het zwemmen.
- ▲ Breng **achteraf altijd hydraterende crème aan, zo snel mogelijk** na het zwemmen.

Irriterende factoren

De huid van je kind is vaak droog en dus veel gevoeliger voor irritatie door verschillende factoren, waaronder reinigingsmiddelen, badschuim, koude en veel zweten (tips: frisse en goed geventileerde kamer, lauwe baden, lichte kledij, plastic matrasbescherming verwijderen enz.). Let erop en vermijd indien nodig die producten of omstandigheden.

NOTA'S

Allergienetwerk UZ Gent

Wetenschappelijk coördinator: prof. dr. Philippe Gevaert

Klinisch coördinator: prof. dr. Hilde Lapeere

Kinderdermatoloog: prof. dr. Sofie De Schepper

Allergieverpleegkundigen:

Patricia Oosterlinck, Liesbet De Groote en Ellen Bonne

T +32 (0)9 332 67 08

E allergie@uzgent.be

www.uzgent.be/allergienetwerk

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | **E** info@uzgent.be

www.uzgent.be