

Dermatologie

Het krab-beheersingsprogramma

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

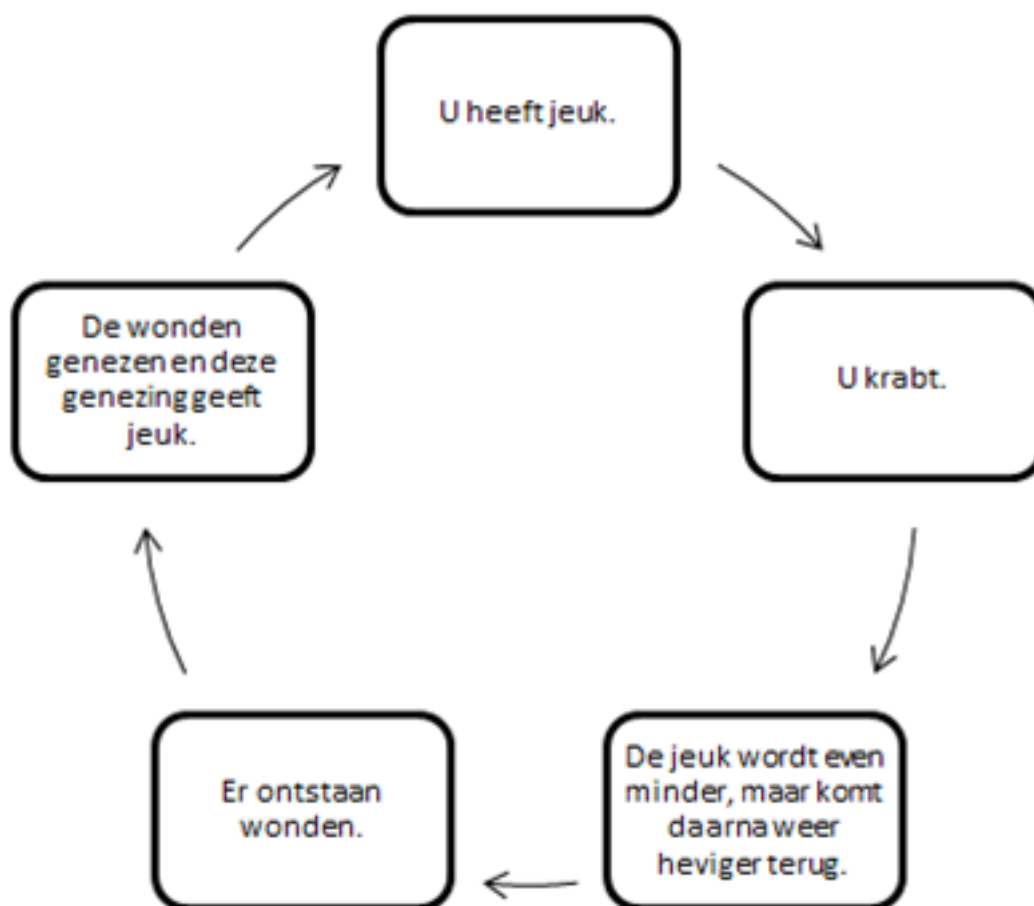
In deze folder vindt u informatie om u te helpen minder te krabben. Voor krabben uit gewoonte is het krab-beheersingsprogramma ontwikkeld. In deze folder leest u wat dit programma inhoudt.

Wat is krabben?

Krabben is een automatische reactie op jeuk, een reflex. U voelt jeuk en gaat krabben. Dit krabben houdt meestal snel weer op. Soms breidt het krabben zich echter uit. Dan is niet alleen jeuk, maar ook spreken over jeuk genoeg om te gaan krabben. Probeer het maar eens uit op een feestje: als u een tijd praat over jeuk, dan ziet u dat allemaal mensen om u heen ineens gaan krabben. Vaak weten ze niet eens dát ze het doen.

De gevolgen van krabben

Krabben heeft ook gevolgen. Sommige gevolgen zijn prettig: het geeft een lekker gevoel en de jeuk gaat weg. Andere gevolgen zijn minder prettig of zelfs erg vervelend. Zo is het bijvoorbeeld heel vervelend als andere mensen opmerkingen gaan maken over het krabben. Maar ook kunnen door het krabben wonden ontstaan. Deze geven bij het genezen weer extra jeuk en de conditie van de huid verslechtert. Zo ontstaat er al snel een vicieuze cirkel:



Als u in zo'n vicieuze cirkel zit, kan dit een probleem zijn. Krabben kan dan een gewoonte worden: dat betekent dat het krabben niet minder wordt als de jeuk afneemt. Voor dit krabben uit gewoonte is het krab-beheersingsprogramma ontwikkeld.

Het krab-beheersingsprogramma

Allereerst is het belangrijk dat u zich realiseert dat dit programma best zwaar is en heel veel inzet vergt. U kunt zich afvragen: waarom wil ik eigenlijk van het krabben af? Wil ik dat zelf of willen anderen dat? Iets doen omdat anderen het willen is heel moeilijk. Als het de enige reden is om van het krabben af te willen, raden wij u aan nog niet aan het programma te beginnen. Op het moment dat u zélf graag van het krabben af wilt komen, dan kunt u het zware programma waarschijnlijk beter volhouden. Misschien hoopt u met dit programma te bereiken dat u nooit meer krabt. Helaas moeten wij u dan teleurstellen. Iedereen krabt wel eens. Ook u zult later nog wel eens krabben. Bovendien zult u, als u een jeukende huidandoening hebt, waarschijnlijk altijd iets meer krabben dan iemand die geen huidandoening heeft.

Het krab-beheersingsprogramma kent een aantal stappen; hieronder leest u wat deze stappen inhouden. Tijdens het programma zal een medewerker van de polikliniek Dermatologie u begeleiden.

Stap 1: hoe vaak krab ik nu?

Om te weten hoe u in het programma vordert, is het belangrijk om te weten hoe vaak u krabt. Het vaststellen hiervan is een tijdrovende zaak en moet precies worden gedaan. Allereerst moet duidelijk zijn wat we onder 'één keer krabben' verstaan: één keer krabben is wanneer de hand de huid aanraakt, krabt, en weer loslaat. Dan gaat u tellen hoe vaak u krabt. Dit kunt u op verschillende manieren noteren, bijvoorbeeld:

- hoeveel u krabt per dag, per dagdeel of per uur;
- hoeveel u krabt in van tevoren vastgestelde situaties;
- hoeveel u krabt op een bepaald deel van het lichaam.

Als hulpmiddel bij het tellen, kunt u een toerenteller (hulpmiddel bij breien) gebruiken. Een toerenteller is te koop in handwerkzaken. Ook kunt u een golfhorloge gebruiken.

Soms blijkt bij het tellen dat u pas achteraf, of helemaal niet, doorhebt dat u krabt. U kunt dan uw partner, huisgenoot of iemand die u vaak ziet vragen om u bijvoorbeeld een week lang telkens attent te maken op het krabben. Het gaat er bij deze stap nog niet om dat u al stopt met krabben, maar u moet zich bewust worden van het krabben. Het is dan ook belangrijk dat degene die u op het krabben attendeert, niet boos reageert, maar u er op een vriendelijke manier op wijst. Dat kan bijvoorbeeld door te zeggen: 'Weet je dat je zit te krabben?'

Bij deze folder vindt u een formulier 'Mijn behandelplan'. Hierop kunt u uw gegevens noteren. Zo kunt u zien hoe de situatie nu is en hoe deze in de loop van de behandeling verbetert.

Stap 2: wat is mijn doel?

Nu u weet hoe vaak u per dag krabt, kunt u een doel gaan stellen. U kunt bijvoorbeeld als doel stellen:

- om op een bepaalde tijd niet meer te krabben;
- om in een bepaalde situatie niet meer te krabben;
- om op een deel van uw lichaam niet meer te krabben.

Let er bij de keuze van een doel op, dat het doel haalbaar is. Het is niet realistisch om als doel te stellen dat u nooit meer zult krabben. Alle mensen krabben weleens en mensen met een jeukende huidaandoening krabben wat vaker. Een doel is haalbaar als u de kans dat het gaat lukken, groter schat dan 50%. Zo kunt u bijvoorbeeld de wens hebben niet aan de huid van uw gezicht te krabben. Maar als dit juist het gebied is waar u het meest krabt, dan is het niet waarschijnlijk dat dit als eerste doel haalbaar is. In zulke gevallen is het beter om het programma als eerste toe te passen op een deel van uw lichaam waar u minder vaak krabt. Als u uw eerste doel gekozen hebt, vult u dit in op het formulier 'Mijn behandelplan'.

Stap 3: hoe ga ik dit doel bereiken?

U gaat nu op zoek naar gedrag dat u niet tegelijk met het krabben kan uitvoeren. Het moet iets zijn dat u direct, altijd en overal kunt doen, en dat geen schade toebrengt. Bovendien moet het gedrag bij u passen en mag het uw normale functioneren niet in de weg staan. Enkele voorbeelden van gedrag dat niet gelijktijdig met krabben kan worden uitgevoerd:

- draaien van uw ring of oorbel;
- spelen met geld of knikkers in uw broekzak;
- uw vuisten ballen;
- uw wijsvinger tegen uw duim drukken;
- uw hand op uw schouder leggen;
- knijpen in een knijpballetje.

Nadat u een keuze hebt gemaakt, noteert u deze op het formulier 'Mijn behandelplan'.

Stap 4: oefenen

Als u eenmaal voor een bepaald gedrag gekozen hebt, dan gaat u hiermee oefenen. Een vriend of familielid kan met u nagaan of het gedrag er natuurlijk uitziet en of het gemakkelijk is uit te voeren. Het is de bedoeling dat u het nieuwe gedrag zo veel mogelijk uitvoert op het moment dat u anders uit gewoonte zou gaan krabben. Als dat lukt, kunt u zichzelf aanmoedigen door bijvoorbeeld een cadeautje voor uzelf te kopen of iets lekkers klaar te maken. U kunt op het formulier 'Mijn behandelplan' aangeven hoe u zichzelf wilt aanmoedigen. Omdat het krabben een gewoonte was, zal het zeker niet altijd lukken. Maar geef de moed niet op! Ook als u pas later merkt dat u hebt gekrabd, is het belangrijk dat u alsnog het gekozen gedrag uitvoert. Op die manier voert u de nieuwe handeling even vaak of vaker uit dan dat u krabt. Zo krijgt het nieuwe gedrag de kans een gewoonte te worden. De wonden van het krabben kunnen dan genezen.

Tot slot nog dit:

Zoals we al eerder hebben gezegd: het krab-beheersingsprogramma is zwaar. Daarom is aanmoediging erg belangrijk voor u. Beschouw uw inspanningen niet als vanzelfsprekend. U doet uw best en dat verdient waardering.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de balie-medewerker van de polikliniek.

Bereikbaarheid polikliniek Dermatologie

De polikliniek Dermatologie is van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur via telefoonnummer 071 582 8049 (alle locaties).

De polikliniek Dermatologie Alrijne Leiden heeft routenummer 31.

De polikliniek Dermatologie Alrijne Leiderdorp heeft routenummer 102.

De polikliniek Dermatologie Alrijne Alphen aan den Rijn heeft routenummer 20/22.

U kunt ook terecht in onze locaties in Katwijk (De Coepel) en Sassenheim (SassemBourg).

Kijkt u voor de exacte bezoek- en bereikbaarheidstijden van alle locaties op www.alrijne.nl/specialisme/dermatologie.

Buiten de openingstijden van de polikliniek kunt u bij dringende vragen contact opnemen met de dienstdoende huisarts.

Het krab-beheersingsprogramma

Mijn behandelplan

Stap 1

Hoe vaak krab ik nu?

Ik krab gemiddeld..... per: dag / dagdeel (ochtend/middag/avond) / uur*.

Ik krab gemiddeld keer als ik me in een bepaalde situatie bevind, namelijk:

.....
.....
.....
.....

Ik krab vooral op dit deel van mijn lichaam:

.....
.....

Stap 2

Wat is mijn doel voor deze week?

Mijn doel is om niet meer te krabben van

tot

Mijn doel is om niet meer te krabben als ik me in de volgende situatie bevind:

.....
.....

Mijn doel is om niet meer te krabben op een bepaald deel van mijn lichaam, namelijk:

.....
.....

Stap 3

Hoe ga ik mijn doel bereiken?

In plaats van te krabben ga ik:

.....
.....
.....
.....

Stap 4

Oefenen

Als ik mijn doel voor deze week heb bereikt, zal ik mijzelf aanmoedigen door:

.....
.....
.....
.....

* doorhalen wat niet van toepassing is.

Over deze folder

Deze folder is gemaakt door de dermatologen van Alrijne Ziekenhuis, in samenwerking met de adviseur patiëntencommunicatie, op basis van een tekst van het UMC Utrecht / polikliniek Psychiatrie / huid-ziekten LUMC.