Alrijne ziekenhuis

Dermatologie

Omgaan met jeuk

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

www.alrijne.nl

Leven met jeuk, elke dag opnieuw, is niet gemakkelijk. In deze folder willen wij u informatie geven over de gevolgen van jeuk en hoe u hiermee kunt omgaan

Wat is jeuk?

Jeuk komt veel voor bij chronische aandoeningen, zoals constitutioneel eczeem, psoriasis en netelroos. Jeuk is een onplezierig gevoel, waardoor de behoefte ontstaat te gaan krabben.

Waar jeukt het?

Als u een chronische huidaandoening heeft, kunt u jeuk hebben over uw hele lichaam. Ook kan de jeuk vooral op bepaalde plekken voorkomen, meestal daar waar de huidaandoening het meest zichtbaar is. Jeuk in de huidplooien (pols, elleboog, knie) en aan de handen komt vooral voor bij mensen met eczeem. Mensen met psoriasis hebben vaak jeuk op hun hoofd. Ook kunnen de randen van psoriasisplekken jeuken, mogelijk doordat de plekken ontstoken raken. Jeuk zonder huiduitslag kan onder meer voorkomen bij mensen met een leveraandoening of bij mensen die nierdialyse ondergaan.

De oorzaken van jeuk

Wat precies de oorzaak is van jeuk, weten de artsen niet. Wel is bekend dat bepaalde factoren de jeuk kunnen verergeren. Dit kan per persoon verschillend zijn. Bekende factoren die de jeuk kunnen verergeren zijn: water, zeep, droge lucht, warmte, transpiratie, wol en alcoholgebruik. Ook uw lichamelijke en psychische gesteldheid kan invloed hebben op de jeuk. Stress en spanningen kunnen de jeuk verergeren.

De gevolgen van jeuk

De gevolgen van jeuk zijn voor iedereen verschillend. Jeuk kan uw dagelijks leven ingrijpend beïnvloeden.

Krabben helpt soms even de jeuk te verminderen. Maar als u veel krabt, kan de huid kapot gaan. Daardoor verergert uw huidaandoening en de jeuk neemt toe. Zo ontstaat een vicieuze cirkel van jeuk - krabben - meer jeuk - meer krabben etc.

Jeuk en krabben kunnen ook spanningen veroorzaken in uw directe omgeving. Partner, familie, kennissen kunnen zich eraan gaan ergeren. Door deze spanningen kan uw huidaandoening verergeren, waardoor de jeuk toeneemt. Opnieuw ontstaat een vicieuze cirkel van jeuk - spanningen - meer jeuk - meer spanningen etc

Door de jeuk kunt u last krijgen van slaapproblemen. Dit kan ertoe leiden dat u overdag moe bent en zich moeilijk kunt concentreren. Door schaamtegevoelens over jeuk en krabben verminderen uw sociale activiteiten wellicht, waardoor u zich eenzaam kunt voelen of verveling ontstaat.

Omgaan met jeuk

Hoe iemand met de jeuk omgaat, verschilt van persoon tot persoon. Verschillende factoren, zoals leeftijd, geslacht, werk, culturele en sociale achtergrond, aanwezige familie en vrienden spelen hierbij een rol.

Hieronder leest u een aantal tips voor het omgaan met jeuk. Het zijn algemene tips die misschien niet allemaal op u van toepassing zullen zijn.

1. **Zorg voor een goede behandeling van de huidaandoening**
   Goede (uitvoering van de) behandeling van uw huidaandoening is het belangrijkste middel tegen jeuk. Daarnaast zijn er medicijnen en zalven die de jeuk kunnen verminderen. Uw arts kan u hierover meer informatie geven. De verpleegkundige kan u adviezen geven over de techniek van het zalven.
2. **Let op de dagelijkse huidverzorging**
   Dagelijkse verzorging van de huid is belangrijk bij de behandeling van jeuk:
   - Douche niet te lang, maximaal 5 minuten.
   - Gebruik lauw water, maximaal 30°C.
   - Gebruik geen zeep, maar een zeepvervanger, zoals ongeparfumeerde badolie of zeepvrije waslotion.
   - Droog uw huid deppend af, niet wrijven!
   - Verzorg uw huid direct na het douchen met de voorgeschreven zalf.
3. **Neem maatregelen die de jeuk tijdelijk verlichten**
   - Smeer uw huid in met de onderhoudszalf (deze krijgt u van de behandelend arts). Hoe droger de huid, hoe vetter de zalf die u hiervoor gebruikt.
   - Dep na het douchen of baden de huid droog en zalf deze meteen in.
   - Verkoel de huid met lauw water, koude omslagen of zalf. Draag koele, wijde kleding. Ook kunt u blazen op de huid, een ventilator gebruiken of naar buiten gaan.
   - Als de jeuk op een klein gebied voorkomt, kunt u ijspakkingen (cold packs) gebruiken. Leg deze echter nooit direct op de huid, maar wikkel er een doek of washandje omheen.
4. **Vermijd factoren die de jeuk verergeren**
   Het is belangrijk dat u nagaat welke factoren de jeuk verergeren. Door deze factoren te vermijden, kunt u proberen de jeuk te beperken.
   - Vermijd warmte door koele kleding te dragen en door de verwarming in huis niet te hoog te zetten.
   - Ga meteen douchen na hevig transpireren en verzorg vervolgens uw huid.
   - Vermijd knellende, ruwe en prikkelende kleding, zoals wol. Het beste kunt u katoenen kleding dragen. Draag vocht doorlatende kleding (dus geen nylon).
   - Spoel uw kleding na het wassen zorgvuldig uit, zodat er geen zeepresten achterblijven.
   - Zorg voor een goede conditie, zorg dat u voldoende slaapt.
   - Zorg voor goede ventilatie, aangezien droge lucht (airconditioning) de jeuk kan verergeren. Ook kunt u bakjes water aan de verwarming hangen, om de lucht voldoende vochtig te houden.
   - Ga voorzichtig om met chemische stoffen, deze kunnen de jeuk verergeren. Bescherm uw huid en draag zo nodig handschoenen of een mondmasker.

5. **Voorkom te veel krabben**
    - Zorg voor schone, gladde en kortgeknipte nagels.
    - Trek katoenen handschoenen aan, ook 's nachts. U kunt deze kopen bij uw apotheek.
    - Bedek de huid.

Tips en adviezen om met de gevolgen van jeuk om te gaan

Hulp

De gevolgen van jeuk zijn voor iedereen verschillend. Het is de moeite waard om na te gaan wat de gevolgen van jeuk voor u zelf zijn. Uw arts, verpleegkundige, maatschappelijk werker of psycholoog kan u helpen om te gaan met de problemen die u door de jeuk ervaart.

Jeukdagboek

In een jeukdagboek kunt u per dag de volgende onderwerpen beschrijven:

- tijdstippen van jeuk;
- hevigheid van de jeuk;
- gevolgen van de jeuk;
- mogelijke oorzaken van de jeuk;
- maatregelen die u hebt getroffen;
- effecten van de maatregelen.

Door het bijhouden van dit dagboek wordt u zich bewust van de jeuk en de gevolgen die de jeuk voor u heeft. Ook kunt u nagaan of de maatregelen die u heeft getroffen effect hebben. Zo kan het dagboek u helpen beter met de jeuk om te gaan. U kunt het dagboek ook bespreken met uw arts, verpleegkundige, maatschappelijk werker of psycholoog. Samen kunt u nagaan hoe u het beste met de jeuk om kunt gaan.

Krab-beheersingsprogramma

Krabben kan in eerste instantie de jeuk verminderen. Veel krabben kan de huid echter beschadigen, waardoor de huidaandoening erger wordt. Als krabben een gewoonte is geworden die u moeilijk onder controle kunt houden, dan kan een krab-beheersingsprogramma u helpen. Uw arts of de (verpleegkundige) assistent kunnen u hierover meer informatie geven. Ook is er een folder beschikbaar: *Het krab-beheersingsprogramma*.

Ontspanningsoefeningen

Jeuk kan leiden tot spanningen, waardoor de jeuk toeneemt. Ontspanningsoefeningen kunnen u helpen met de jeuk om te gaan. Ook hierover kan de arts, verpleegkundige, maatschappelijk werker of psycholoog u meer informatie geven.

Patiëntenverenigingen
U bent niet de enige met jeuk. Veel mensen met chronische huidaandoeningen hebben er dagelijks last van. Contact met andere patiënten kan u steun geven bij het omgaan met jeuk en uw huidaandoening. Huidpatiënten Nederland is een koepelorganisatie van huidpatiëntenverenigingen. De contactgegevens van Huidpatiënten Nederland zijn:

telefoon 030 282 3195 (bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur)
website www.huidpatienten-nederland.nl
e-mail: secretariaat@huidpatienten-nederland.nl

Tot slot
Wat neemt u mee?
- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.
Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen
Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker 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. **Let op**: meld u eerst aan de balie in de centrale hal op de begane grond.

Onze polikliniek heeft ook 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 Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne in Leiderdorp via telefoonnummer 071 582 8905. Tijdens kantooruren kunt u bellen naar de polikliniek Dermatologie.