

Afdeling Dermatologie, locatie AZU

Omgaan met jeuk

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, psoriasis en netelroos. 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 de 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 uw jeuk omgaat.

Wat zijn de gevolgen van jeuk?

De gevolgen van jeuk zijn voor iedereen verschillend. Jeuk kan uw dagelijkse 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

viciuze 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 huidaanandoening verergeren, waardoor de jeuk toeneemt. Opnieuw ontstaat een viciuze 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 of verveling kan ontstaan.

Tips voor het 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.

1 Zorg voor een goede behandeling van de huidaanandoening

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

2 Let op de dagelijkse huidverzorging

Dagelijkse huidverzorging is belangrijk in de behandeling van jeuk:

- Douche niet te lang (5 tot 10 minuten).
- Gebruik lauw water (maximaal 30°C).

- Gebruik een zeepvervanger, zoals ongeparfumeerde badolie.
- Droog uw huid deppend af.
- Verzorg de huid met de voorgeschreven zalf.

3 Neem maatregelen die de jeuk tijdelijk verlichten

- Zalven met bijsmeerzalf, 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, mentholzalf, ventilator, koele wijde kleding, door te blazen op de huid of naar buiten te gaan.
- Gebruik ijspakkingen (coldpacks) als jeuk op een klein gebied voorkomt. Doe een doek of washandje om de coldpack, leg de coldpack nooit direct op de huid.

4 Vermijd factoren die de jeuk verergeren

Het is belangrijk 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.
- 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 bakjes water aan de verwarming.
- Chemische oplossingen kunnen de jeuk verergeren, ga er voorzichtig mee om. Bescherm uw huid en draag zonodig handschoenen of een mondmasker.

5 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.

6 Zoek een manier om met gevolgen van jeuk om te gaan

Hulp

Het omgaan met gevolgen van jeuk is geen gemakkelijke opgave. De gevolgen van jeuk zijn voor ieder mens verschillend. Zo heeft de één last van slaapproblemen waardoor hij zich overdag niet fit voelt. De ander heeft last van minderwaardigheidsgevoelens of gevoelens van schaamte door de jeukaanvallen en het krabben. Het is de moeite waard om na te gaan wat de gevolgen van jeuk voor u zelf zijn, om te zien of het problemen voor u geeft. Uw arts, verpleegkundige, maatschappelijk werker of psycholoog kan u helpen om met problemen als gevolg van jeuk om te gaan.

Jeukdagboek

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

- Tijdstippen van jeuk.
- Intensiteit van de jeuk.
- Gevolgen van de jeuk.
- Mogelijke oorzaak van optredende jeuk.
- Maatregelen.
- Effecten.

Door dit elke dag te beschrijven wordt u zich bewust van de jeuk en de gevolgen die dat voor u heeft. Ook kunt u nagaan of de maatregelen die u genomen heeft, 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 dan nagaan hoe u het beste met de jeuk en de gevolgen ervan om kunt gaan.

Krabbeheersingsprogramma

Krabben kan in eerste instantie de jeuk verminderen. Veelvuldig krabben kan de huid echter beschadigen, waardoor de huidaandoening verergert. Als krabben een gewoonte is geworden die u moeilijk beheerst en u wilt het krabben verminderen, dan kan een krabbeheersingsprogramma u helpen. De verpleegkundige, arts, maatschappelijk werker of psycholoog kan u hierover meer informatie geven.

Ontspanningsoefeningen

Jeuk kan leiden tot spanningen, en deze kunnen de jeuk verergeren. Ontspanningsoefeningen kunnen u helpen om met die spanningen om te gaan. Ook hierover kan de 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 helpen in het omgaan met jeuk en de gevolgen van uw huidaandoening. Een overkoepelend orgaan is de Huidfederatie. Deze is telefonisch bereikbaar via de Huidinfolijn 026 35 141 60.

Vragen?

Als u vragen heeft over het omgaan met jeuk, aarzel dan niet deze aan uw arts of verpleegkundige te stellen.

Divisie Interne Geneeskunde en Dermatologie

Afdeling Dermatologie, locatie AZU

UMC Utrecht, Locatie AZU, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2008, UMC Utrecht, afdeling Interne en Externe Communicatie