

Omgaan met jeuk

De folder is bedoeld voor cliënten met jeuk, voor familieleden, mantelzorgers of andere betrokkenen.

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 de gevolgen van jeuk en hoe u ermee kunt omgaan.

Wat is jeuk?

Jeuk komt veel voor bij chronische huidaandoeningen, zoals constitutioneel eczeem, psoriasis en netelroos. Dit is een zeldzame, chronisch sterk jeukende huidaandoening van onbekende oorsprong. Jeuk wordt vaak omschreven als een onplezierig gevoel dat leidt tot de behoefte om te krabben.

Waar jeukt het?

Mensen met een chronische huidaandoening kunnen jeuk over hun hele lichaam hebben. Het kan ook vooral op bepaalde plekken voorkomen, meestal daar waar de huidaandoening het meest zichtbaar is. Jeuk in de huidplooiën (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 verschillen. 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?

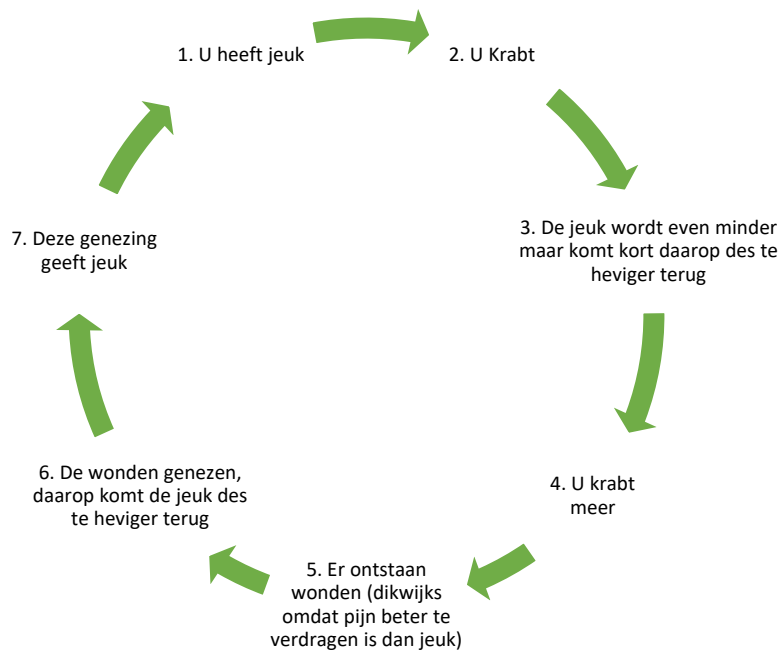
Iedere persoon beleeft de jeuk anders en gaat er anders mee om. Veel verschillende factoren, zoals leeftijd, geslacht, religie, werk, culturele en sociale achtergrond, aanwezige familie en vrienden, kunnen van invloed zijn op de manier waarop u met uw jeuk omgaat.

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, maar 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 spanningen in uw directe omgeving veroorzaken of leiden tot geïrriteerde reacties van uw partner, familieleden of kennissen. Deze spanningen kunnen uw huidaandoening verergeren, waardoor de jeuk toeneemt. Opnieuw ontstaat een vicieuze cirkel: jeuk, krabben, spanningen, jeuk. Door de jeuk kunt u slaapproblemen krijgen, wat

kan leiden dat u overdag moe bent en zich niet kunt concentreren. Schaamtegevoelens over jeuk en krabben kunnen uw sociale activiteiten verminderen, wat kan leiden tot eenzaamheid of verveling.

Zo ontstaat er gemakkelijk een vicieuze cirkel:



Tips voor het omgaan met jeuk

Hierna 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

Een goede (uitvoering van de) behandeling van de huidaandoening is het belangrijkste middel tegen jeuk. Naast de behandeling van uw huidaandoening zijn er medicijnen en zalven die de jeuk kunnen verminderen. De huisarts kan u hierover adviseren. De wondverpleegkundige kan u adviezen geven over de techniek van het aanbrengen van zalven.

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 zeepvanger, zoals ongeparfumeerde badolie.
- Dep uw huid droog.
- Verzorg de huid met de voorgeschreven zalf.
- Neem maatregelen die de jeuk tijdelijk verlichten
- Smeer de huid in met een hydraterende crème; gebruik vettere zalf naarmate de huid droger is.
- Dep de huis na het douchen of baden droog en smeer direct in.
- Verkoel de huid met lauw water, koude omslagen, mentholzalf, ventilator, koele wijde kleding, door op de huid te blazen of naar buiten te gaan.
- Gebruik ijspakkingen (coldpacks) als de jeuk op een klein gebied voorkomt. Doe een doek of washandje om de coldpack; leg de coldpack nooit direct op de huid.

Vermijd factoren die de jeuk verergeren

Het is belangrijk om te weten welke factoren de jeuk verergeren en hoe u die kunt vermijden:

- Vermijd warmte door koele kleding te dragen en door de verwarming thuis niet te hoog te zetten.
- Douche direct na hevig transpireren en verzorg vervolgens uw huid.
- Vermijd knellende of ruwe, prikkelende kleding zoals wol; draag katoenen kleding. Het is ook belangrijk om vocht doorlatende 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, bijvoorbeeld door airconditioning, kan jeuk verergeren. Zorg voor goede ventilatie en hang bakjes water aan de verwarming.
- Wees voorzichtig met chemische oplossingen; bescherm uw huid en draag zo nodig handschoenen of een mondmasker.

Voorkom veelvuldig krabben

- Zorg voor schone, gladde en kort geknipte nagels.
- Trek katoenen handschoenen aan, ook 's nachts (verkrijgbaar bij de apotheek).
- Bedek de huid met kleding of verband om niet op de blote huid te krabben.
- 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 iedereen verschillend. Het is de moeite waard om na te gaan wat de gevolgen van jeuk voor uzelf zijn, om te zien of het problemen voor u geeft. U kunt hiervoor contact opnemen met de huisarts.

Contact opnemen met de wijkverpleging of het wondteam?

Dit kan door naar de zorglijn te bellen op nummer: 088-1263126



Wondteam Vérian

Jean Monnetpark 1

7336BA Apeldoorn

Teamwondzorg@verian.nl

Bereikbaar: op werkdagen van 08:00 tot 16:30