

Jeuk - hoe ermee om te gaan

Leven met jeuk, elke dag opnieuw, is geen gemakkelijke opgave. Deze informatie is bedoeld voor mensen die jeuk hebben als gevolg van een chronische huidaandoening. U leest meer over de gevolgen van jeuk en hoe u met jeuk kunt omgaan.

Jeuk komt veel voor bij chronische huidaandoeningen, zoals constitutioneel eczeem en psoriasis. Jeuk wordt vaak omschreven als een onplezierig gevoel dat aanzet tot de behoefte om te krabben.

Meer over oorzaken van jeuk

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 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 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.

Jeuk ervaren

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

De gevolgen van jeuk

De gevolgen van jeuk zijn voor iedereen verschillend. Jeuk kan uw dagelijkse leven ingrijpend beïnvloeden. Krabben helpt tijdelijk om de jeuk te verminderen. Maar door veel te krabben gaat uw huid kapot, verergert uw huidaandoening en neemt de jeuk juist toe. Zo ontstaat een vicieuze cirkel van jeuk - krabben - jeuk.



Jeuk-krab-jeukcirkel

Jeuk en krabben kunnen ook spanningen geven in uw directe omgeving of tot geïrriteerde reacties leiden van uw partner, familieleden of kennissen. Door deze spanningen kan uw huidandoening verergeren, waardoor de jeuk toeneemt. Opnieuw ontstaat een vicieuze cirkel: jeuk - krabben - spanningen - jeuk.

Een ander mogelijk gevolg van de jeuk is slecht slapen. Daardoor bent u overdag misschien moe en kunt u zich slechter concentreren. Misschien schaamt u zich voor het krabben en ontloopt u bepaalde activiteiten met anderen, waardoor u zich eenzaam of verveeld voelt.

Voorkomen van jeuk

Hieronder leest u een aantal maatregelen die u kunt nemen om te voorkomen dat u jeuk krijgt, of dat de jeuk erger wordt. Het gaat hier om algemene adviezen: ze zullen wellicht niet allemaal op u van toepassing zijn.

Zorg voor een goede behandeling van de huidaandoening

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. Uw arts adviseert u hierover. De verpleegkundige kan u adviezen geven over de techniek van het zalven.

Let op de dagelijkse huidverzorging

Dagelijkse huidverzorging is belangrijk in de behandeling van jeuk. Een aantal tips:

- douche niet te lang (5 minuten);
- gebruik lauw water (maximaal 35°C);
- gebruik milde, ongeparfumeerde producten;
- gebruik een zeepvervanger, zoals ongeparfumeerde badolie;
- droog uw huid deppend af;
- verzorg de huid met de voorgeschreven zalf.

Neem maatregelen die de jeuk tijdelijk verlichten

- Smeer uw huid in met 'onderhoudszalf', gebruik vettere zalf naarmate de huid droger is.
- Na het douchen of baden de huid droog deppen en direct insmeren.
- U kunt de huid ook koelen met een ventilator, koele wijde kleding, door te blazen op de huid of naar buiten te gaan.
- Gebruik ijspakkingen (coldpacks) als u jeuk heeft op een klein gebied. 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 na te gaan welke factoren de jeuk verergeren en hoe u die factoren kunt vermijden. Een aantal algemene adviezen:

- Vermijd warmte: draag koele kleding en zet de verwarming niet te hoog.
- Heeft u veel gezweten (bijvoorbeeld bij het sporten)? Ga dan direct daarna douchen en verzorg vervolgens uw huid.
- Draag geen kleding die knelt en vermijd ruwe, prikkelende stoffen als wol. Draag ook geen stoffen die slecht vocht doorlaten, zoals nylon. Kleding van 100% katoen is vaak het prettigst.
- Wees matig met het drinken van alcohol.
- Zorg voor voldoende slaap en een goede conditie.
- Spoel uw kleding na het wassen goed uit zodat er geen zeepresten achterblijven. Laat de machine een keer extra spoelen en gebruik geen wasverzachter in verband met achterblijven van parfumstoffen. In plaats van wasverzachter kunt u een half kopje witte huishoudazijn aan het laatste spoelwater toevoegen.
- Droge lucht (bijvoorbeeld door airconditioning) kan jeuk verergeren; 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.

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 met kleding of verband. Krab dus niet op de blote huid.

Omgaan met jeuk

Het omgaan met jeuk en de gevolgen ervan is geen gemakkelijke opgave. De gevolgen van jeuk zijn voor ieder mens 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.

Uw arts, verpleegkundige, maatschappelijk werker of psycholoog kan u helpen om met problemen als gevolg van jeuk om te gaan.

Hieronder vindt u adviezen die kunnen helpen om met 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 de 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 neemt 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.

Krab-beheersingsprogramma (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/node/5174>)

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 zogenoemd **krab-beheersingsprogramma** (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/krab-beheersingsprogramma>) u helpen. De verpleegkundige, arts, maatschappelijk werker of psycholoog kan u hierover meer informatie geven.

Ontspanningsoefeningen

Jeuk kan leiden tot spanningen. Dit kan weer de jeuk verergeren. **Ontspanningsoefeningen** (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/jeuk-training-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 bij het omgaan met jeuk en de gevolgen van uw huidaandoening.

Een overkoepelend orgaan is de vereniging Huidpatiënten Nederland. Meer informatie over deze vereniging vindt u op: www.huidpatienten-nederland.nl. (<http://www.huidpatienten-nederland.nl>)

Om duidelijk te krijgen hoeveel last u van jeuk heeft en hoe vaak u krabt, kunnen we u vragen om een week lang dit jeukdagboek in te vullen. De verpleegkundige legt u uit hoe u het dagboek invult en spreekt met u af vanaf wanneer u het dagboek gaat invullen.

Aanwijzingen bij het invullen

1. Gebruik voor elke dag 1 bladzijde.
 2. Vul 1 x per dag de gevraagde gegevens in.
 3. Vul de gevraagde gegevens in per dagdeel (ochtend, middag, avond en nacht).
 4. Per dagdeel beantwoordt u 4 vragen:
- Heeft u jeuk en zo ja, hoe erg (intensiteit)? U antwoordt met ja of nee.
 - Krabt u en zo ja, hoe erg (intensiteit)? U vult ja of nee in. Als u ja heeft ingevuld, zet u daarachter een cijfer tussen de 0 en 10 (0= huid is niet rood, 10= huid is zelfs bloederig).
 - In welke situatie krijgt u jeuk of gaat u krabben? (Bijvoorbeeld tijdens tv kijken, op het werk.)
 - Welke maatregelen heeft u genomen om de jeuk en het krabben te beperken? (Bijvoorbeeld door te zalven, afleiding te zoeken, etcetera)

Dagboek

Dag:

Datum:

	Jeuk / intensiteit	Krabben / intensiteit	Situatie	Maatregelen
Ochtend				
Middag				
Avond				
Nacht				

Overige bijzonderheden

Vermeld hieronder overige bijzonderheden.

Expertise en ervaring

Het specialisme Dermatologie biedt een compleet pakket aan onderzoeken en behandelingen. Wij doen dit op alle gebieden van het specialisme. Onze dermatologen maken gebruik van de nieuwste behandelmethoden en –technieken bij diverse vormen van huidkanker (onder andere met Mohs micrografische chirurgie), bij spataders, eczeem en psoriasis.

Niet iedere patiënt is hetzelfde. Een bepaalde ziekte uit zich bij de een anders dan bij de ander. Wij streven er daarom naar om iedere behandeling zo veel mogelijk af te stemmen op wat het beste past bij de situatie van de patiënt.

Meer informatie

Websites

- Huidinfo.nl (<https://www.huidinfo.nl>)
- Huidpatiënten-Nederland (<https://www.huidpatienten-nederland.nl/>)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Dermatologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/dermatologie>)

Contact Dermatologie

T 088 320 54 00