

Krab-beheersingsprogramma

Normaal gesproken is krabben een reflex, maar het kan ook een (slechte) gewoonte worden. Het gaat averechts werken: krabben helpt niet meer tegen de jeuk, maar maakt de jeuk juist erger. Om deze gewoonte te doorbreken kunt u bij ons een krab-beheersingsprogramma volgen.

Als u dit programma volgt krijgt u daarbij persoonlijke begeleiding. Hier vindt u meer informatie over het programma.

Wat is krabben?

Krabben is een reflex, een automatische reactie op jeuk. Krabben als automatische reactie op jeuk houdt altijd snel weer op en leidt bijna nooit tot verwondingen aan de huid. Soms breidt het automatisch krabben zich echter uit: het wordt een gewoonte. Dan is niet alleen de jeuk zelf aanleiding om te gaan krabben, maar bijvoorbeeld ook het praten over jeuk of het denken over jeuk. Probeer het maar eens uit op een feestje: als u een tijdje praat over jeuk ziet u allerlei mensen gaan krabben. Vaak weten ze niet eens dat ze dat doen.

De gevolgen van krabben

Sommige gevolgen van krabben zijn in eerste instantie prettig: de jeuk wordt minder of het geeft een lekker gevoel om te krabben. Andere gevolgen zijn minder prettig. Bijvoorbeeld als anderen (partner, kinderen, ouders of vrienden) opmerkingen gaan maken. Ook is het heel vervelend als er door het krabben wonden ontstaan. Zulke wonden zijn pijnlijk en ze geven bij de genezing nog extra jeuk. Bovendien verslechtert de conditie van de huid erdoor. De huid is meestal bij een huidaandoening toch al kwetsbaar.

Zo ontstaat er gemakkelijk een vicieuze cirkel (een zogenoemde jeuk-krab-jeukcirkel):



Als u in zo'n vicieuze cirkel zit kan het moeilijk zijn om er weer uit te komen. Voor dit krabben uit gewoonte is het krab-beheersingsprogramma ontwikkeld.

Wanneer kiest u voor dit programma?

Het krab-beheersingsprogramma kan helpen om het krabben te verminderen, maar het vraagt veel inzet van u. U kunt zich afvragen: Waarom wil ik van het krabben af? Wil ik dat zelf of wil ik het omdat anderen het willen? Iets doen omdat anderen het willen is erg moeilijk. Als dat de enige reden is, dan is het beter om nog niet met dit programma te beginnen. Als u zelf echt van het krabben af wilt, dan houdt u het programma waarschijnlijk beter vol.

Het krab-beheersingsprogramma

In het krab-beheersingsprogramma doorloopt u een aantal stappen:

Stap 1: bijhouden krabmomenten

Om te weten of het beter gaat moet u weten hoe vaak u precies krabt. U houdt dit heel nauwkeurig bij.

Allereerst moet u met uzelf afspreken wat u verstaat onder eenmaal krabben. De meeste mensen gebruiken het loskomen van de hand van de huid als aanduiding van een krabeenheid.

U kunt op verschillende manieren noteren hoe vaak u krabt, bijvoorbeeld:

- per dag(deel) of per uur;
- in bepaalde van tevoren vastgestelde situaties;
- op een bepaald van tevoren vastgesteld deel van het lichaam.

Bij het tellen kunt u als hulpmiddel een golfhorloge of een breitteller gebruiken (een breitteller is te koop in handwerkzaken voor ongeveer 50 cent). Aan het einde van de dag kunt u het totaal aantal keren dat u heeft gekrabd noteren.

Soms blijkt bij het registreren dat u pas achteraf, of helemaal niet, door heeft dat u krabt. U kunt uw partner, huisgenoot of iemand die u vaak ziet dan vragen om u bijvoorbeeld een week lang telkens attent te maken op het krabben. Het gaat er daarbij om dat u zich bewust wordt van het krabben en niet dat u er al mee stopt. Het is dan ook belangrijk dat diegene niet boos wordt, maar u op een vriendelijke manier er op attent maakt, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Weet je dat je zit te krabben?'

Stap 2: doel bepalen

U weet nu hoe vaak u per dag krabt en kunt een doel gaan stellen. U kunt zich bijvoorbeeld als doel stellen om op een bepaalde tijd niet meer te krabben, of om in een bepaalde situatie niet meer te krabben of om op een deel van uw lichaam niet meer te krabben. Bij de keuze van uw doel moet u er op letten dat dit doel haalbaar is.

Het is bijvoorbeeld niet reëel om als doel te stellen dat u nooit meer zult krabben. Alle mensen krabben namelijk wel eens en mensen met een jeukende aandoening krabben altijd nog iets meer.

Een doel is haalbaar als u de kans dat het gaat lukken schat op meer dan 50 procent.

Zo kunt u bijvoorbeeld wel de wens hebben niet aan de huid van uw gezicht te krabben, maar als dit nu juist het gebied is waar u het meeste 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 het lichaam waar u minder vaak krabt.

Als u uw eerste doel gekozen heeft, vult u dit in bij 'Mijn behandelplan'.

Stap 3: hoe doel te bereiken

U gaat nu zoeken naar een alternatief voor het krabben. Dit alternatief moet aan een aantal voorwaarden voldoen:

- Het moet een handeling zijn waarbij u niet tegelijk kunt krabben.
- Het moet iets zijn dat u direct, altijd en overal kunt doen.

- Het mag geen schade toebrengen aan uzelf of anderen.
- Het moet bij u passen. Dat betekent dat het vastpakken van een oorbel alleen in aanmerking komt als u altijd oorbellen draagt.
- De handeling mag uw normale functioneren niet in de weg staan. Gillen of met de vuist op tafel slaan (hoe aantrekkelijk misschien ook) zijn dus niet geschikt.

Stap 4: oefenen

Als u eenmaal een alternatieve handeling heeft gekozen, gaat u hiermee oefenen. Om te beginnen oefent u tijdens het jeuk/eczeemspreekuur. Degene die u begeleidt kijkt samen met u of de handeling die u in de plaats van het krabben uitvoert er natuurlijk uitziet en of deze gemakkelijk is uit te voeren. Als er nog dingen zijn waar u tegenaan loopt kunt u die ook bespreken. Soms zal uit het gesprek blijken dat u beter een andere handeling kunt zoeken.

Vervolgens gaat u de gekozen handeling thuis oefenen. Het is de bedoeling dat u de nieuwe handeling zo veel mogelijk uitvoert op het moment dat u normaal gesproken uit gewoonte ging krabben. Als dit lukt geeft u uzelf een schouderklopje, door bijvoorbeeld tegen uzelf te zeggen: goed gedaan!

Als u merkt dat u toch gekrabd heeft, is het belangrijk dat u alsnog ook de nieuwe handeling 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 als gevolg van het krabben kunnen dan beginnen te genezen.

Aanmoedigen

Het is goed om uw naasten te vertellen waar u mee bezig bent, zodat zij u kunnen steunen en u kunnen aanmoedigen om vol te houden. Moedig ook uzelf aan: elke keer dat het lukt om niet te krabben is er één. Neem uw inspanningen niet als vanzelfsprekend aan. U doet uw best en dat verdient waardering.

Behandelplan

Hieronder kunt u per fase uw activiteiten en doelen invullen en bijhouden.

Naam:

Periode van noteren:

Eén keer krabben is voor mij:

Stap 1: bijhouden krabmomenten

- Ik krab gemiddeld _____ keer per dag/dagdeel (ochtend, middag of avond)/uur
- Ik krab gemiddeld _____ keer als ik me in een bepaalde situatie bevind, namelijk

Stap 2: doel bepalen

- Mijn doel is om niet meer te krabben van _____ tot _____.
- Mijn doel is om niet meer te krabben als ik me in een bepaalde situatie bevind, namelijk:

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

Stap 3: hoe doel te bereiken

In plaats van te krabben zal ik:

Stap 4: oefenen

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

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

Website

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

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Jeuk - training ontspanningsoefeningen (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/jeuk-training-ontspanningsoefeningen>)

Specialismen

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

Contact Dermatologie

T 088 320 54 00