

OMGAAN MET JEUK

Inleiding

Leven met jeuk, elke dag opnieuw, is geen gemakkelijke opgave. Deze folder is bedoeld voor mensen die jeuk hebben. In de folder vindt u informatie over de gevolgen van jeuk en hoe u met jeuk kunt omgaan.

Wat is jeuk?

Jeuk komt 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 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 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 vaak niet. Wel is bekend dat verschillende factoren jeuk kunnen verergeren. Dit kan per persoon verschillend zijn. Bekende factoren zijn: water, zeep, droge lucht, warmte, zweten, wol, alcohol en uw algehele conditie. Ook uw psychische gesteldheid kan van invloed zijn op jeuk. Zo kunnen bijvoorbeeld spanningen of stress jeuk verergeren.

Iedere patiënt beleeft de jeuk anders en gaat er anders mee om. Veel verschillende factoren zoals leeftijd, geslacht, geloof, werk, culturele en sociale achtergrond, aanwezige familie en vrienden, kunnen van invloed zijn op de manier waarop u met 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 krabben kan uw huid kapot gaan, uw huidaandoening verergert, de wondjes gaan genezen en daardoor neemt de jeuk toe. Zo ontstaat een vicieuze 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 spanning kan uw huidaandoening verergeren, waardoor de jeuk toeneemt. Opnieuw ontstaat een vicieuze cirkel: jeuk – krabben – spanning – jeuk.

Door de jeuk kunt u last hebben van slaapproblemen. Dit kan ertoe leiden dat u overdag moe bent en u niet kan concentreren. Door schaamtegevoelens over jeuk en krabben verminderen uw sociale activiteiten wellicht, waardoor eenzaamheid en 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 huidaandoening

Goede (uitvoering van de) behandeling van de huidaandoening is het belangrijkste middel tegen de jeuk. Naast de behandeling van uw huidaandoening zijn er medicijnen en zalven die de jeuk kunnen verminderen. Uw arts adviseert u hierover. De medewerkers van Dermatologisch Dagbehandelingscentrum kunnen u adviezen geven over de techniek van het zalven en het leren omgaan met jeuk.

2. Let op de dagelijkse huidverzorging

Dagelijkse huidverzorging is belangrijk in de behandeling van jeuk.

- Douche niet te lang: vijf tot tien minuten;
- Gebruik lauw water, maximaal 30°C;
- Gebruik een zeepvervanger, zoals ongeparfumeerde doucheolie;
- Droog uw huid deppend af;
- Verzorg de huid met de voorgeschreven zalf.

3. Neem maatregelen die de jeuk tijdelijk verlichten

- Zalven met basiszalf, gebruik vette zalf naarmate de huid droger is;
- Koel de huid met mentholzalf of ventilatie. Draag koele wijde kleding, blaas op de huid of ga naar buiten;
- Gebruik ijspakkingen (coldpacks) als de jeuk op een klein gebied voorkomt. Wikkel een doek of washandje om de coldpack, leg de coldpack nooit direct op de huid en nooit langer dan twintig minuten op dezelfde plaats. Dit in verband met eventuele bevriezing van de huid, of met koude omslagen (niet met water).

4. Vermijd factoren die de jeuk verergeren

Het is belangrijk na te gaan wat er voor zorgt dat uw jeuk verergerd en hoe u de dit kunt vermijden.

- Vermijd de warmte door het dragen van koele kleding en door de verwarming niet te hoog te zetten;

- Douche kort direct na hevig zweten en verzorg vervolgens uw huid;
- Vermijd het dragen van knellende of ruwe, prikkelende kleding als wol. Draag bij voorkeur katoen en vocht-doorlatende kleding, dus geen nylon;
- Wees matig met het gebruik van alcohol;
- Zorg voor voldoende slaap en gezonde voeding;
- Spoel uw kleding na het wassen zorgvuldig uit, zodat er geen zeepresten achterblijven en wassen met een neutraal wasmiddel.
- Droge lucht kan jeuk verergeren, bijvoorbeeld door airconditioning. Zorg voor goede ventilatie en eventueel een luchtbevochtiger.

5. Voorkom veelvuldig krabben

- Zorg voor schone, gladde en kort geknipte nagels;
- Trek katoenen verbandhandschoenen aan, ook 's nachts. Deze zijn verkrijgbaar bij de apotheek.
- Krab niet op de blote huid.

Het omgaan met de 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. Mocht u psychische problemen krijgen of hebben als gevolg van jeuk of uw huidaandoening, aarzel niet om dit met uw dermatoloog te bespreken.

Jeukdagboek

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

- tijdstippen van jeuk;
- intensiteit van de jeuk;
- gevolgen van jeuk;
- mogelijke oorzaken van optredende jeuk;
- maatregelen;
- effecten.

Door dit elke dag te beschrijven, wordt u zich bewust van de jeuk en de gevolgen die het 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.

Krabbeheersingsprogramma

Krabben kan in de 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.

Dit programma kent de volgende drie stappen:

Stap 1: Hoe vaak krab ik nu?

Om te weten hoe u in het programma vordert, is het belangrijk om te weten hoe vaak u krabt. Het vaststellen hiervan is een tijdrovende zaak en moet nauwkeurig worden gedaan.

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

- per dagdeel;
- in bepaalde situaties;
- op een bepaald deel van het lichaam.

U kunt uw partner, huisgenoot, of iemand die u vaak ziet vragen om u bijvoorbeeld een week lang telkens attent te maken op het krabben. Het doel hiervan is 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 er op een vriendelijke manier op attent maakt.

Stap 2: Wat is mijn doel?

U weet nu hoe vaak u per dag krabt, waardoor u een doel kunt stellen, bijvoorbeeld om op een bepaalde tijd niet meer te krabben of op een deel van het lichaam niet meer te krabben.

Let u erop bij de keuze van uw doel dat het doel haalbaar is. Het is bijvoorbeeld niet reëel om als doel te stellen dat u nooit meer krabt. Alle mensen krabben namelijk weleens en mensen met een jeukende huidaandoening 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 meest krabt, dan is het niet waarschijnlijk dat dit als eerste doel haalbaar is.

Stap 3: Hoe ga ik dit doel bereiken?

U gaat nu zoeken naar gedrag dat u niet tegelijk met het krabben kan doen. Het moet iets zijn dat u direct, altijd en overal kan doen. Bovendien moet het bij u passen. Verder mag dit gedrag het normaal functioneren van u niet in de weg staan.

Enkele voorbeelden van gedrag dat niet tegelijk met krabben kunnen worden uitgevoerd zijn: draaien van uw ring of oorbel, spelen met geld of knikkers in uw broekzak, uw vuisten ballen, stressballetje in de handen of een glas of beker in de hand houden.

Het is de bedoeling om het nieuwe gedrag zoveel mogelijk uit te voeren op het moment dat u normaal gesproken uit gewoonte ging krabben. Als dit lukt, geef uzelf dan een schouderklopje. Het zal niet altijd lukken, het krabben is immers een gewoonte. Dus geef de moed niet meteen op! De wondjes als gevolg van het krabben kunnen beginnen te genezen als u minder tot niet meer krabt.

Patiëntenverenigingen

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. Het telefoonnummer is 026 – 352 4360.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u tussen 7.30 en 16.30 uur contact opnemen met het Dermatologisch Dagbehandelingscentrum, via telefoonnummer 010 – 461 6860. U vindt het Dermatologisch Dagbehandelingscentrum bij balie 022, op de begane grond.

Juni 2020

*Bronvermelding:
Universitair Medisch Centrum Utrecht*