

Behandeling van eczeem met koolteer- en hormoonzalven

Algemeen

De behandeling van eczeem gebeurt met koolteer- en hormoonzalven volgens een bepaald opbouwschema: het stappenplan. De arts en doktersassistente lichten het stappenplan toe en geven uitleg over doel, werking, bijwerking en toepassing van de zalven. U leert de behandeling volgens het schema van het stappenplan op- en af te bouwen. Vervolgens leert u hoe u de huid kunt verzorgen na de behandeling.

Mocht u in de toekomst weer last van jeuk en nieuwe plekken krijgen, dan kunt u deze zelf behandelen aan de hand van het stappenplan. Een snelle aanpak kan hopelijk verdere last en uitbreiding voorkomen.

Behandelfase

De behandeling is gericht op het bestrijden van jeuk, het doorbreken van de jeukkrabcirkel en het rustig krijgen van het eczeem. Mensen met eczeem hebben vaak heel veel last van jeuk. Wie jeuk heeft gaat krabben, dit is een natuurlijke reflex. Het krabben veroorzaakt echter weer nieuwe jeuk, opnieuw krabben en weer nieuwe jeuk: er ontstaat een jeukkrab cirkel.

De lichte teerzalf werkt jeukstillend en houdt de huid goed vet. De hormoonzalven behandelen de ontstekingseffecten in de huid. De combinatie van deze zalven zorgt ervoor dat u minder jeuk krijgt en het eczeem rustig wordt. Het krabben vermindert, daardoor krijgt uw huid meer rust en kan gaan genezen.

Indien de huid rustig is, blijft het belangrijk om 1-2 x per dag uw huid te verzorgen met een vette crème/zalf.

Bij klachten zijn dit de volgende stappen:

Stap 1: Lichte koolteerzalf

- Als er jeuk, roodheid of blaasjes ontstaan, is dit een vroeg teken van het ontstaan van een nieuwe eczeemplek. Deze behandelt u met lichte koolteerzalf (10% KTOV), 1x per dag voor de nacht. Lichte koolteerzalf mag u dik smeren. Bij jeuk regelmatig bijsmeren met lichte koolteerzalf.
- De zalf maakt de huid gevoeliger voor zonlicht. Twee weken voor zonzakantie stoppen met gebruik.

Stap 2: Hormoonzalf + lichte koolteerzalf

- Als de jeuk niet minder wordt, gaat u hormoonzalf gebruiken volgens het 4-dagen schema: u smeert 4 dagen achtereen 1x in de avond dun hormoonzalf uitsluitend op de aangedane plekken. Smeer eerst de hormoonzalf en smeer daaroverheen direct de lichte koolteerzalf. De lichte koolteerzalf mag ook ruimer gesmeerd worden dan alleen op de eczeemplek. Bijvoorbeeld het hele aangedane lichaamsdeel. Hiermee onderhoudt u de huid zodat deze minder snel droog wordt.
- Vervolgens smeert u 3 dagen geen hormoonzalf. U smeert alleen lichte koolteerzalf. **Bij jeuk mag u onbeperkt lichte koolteerzalf bij smeren.**
- Dit pulse-schema (4 dagen wel/3 dagen niet) is een veilig hormoonschema: optimale werking en minimale bijwerking. Hormoonzalf mag 1x per dag gesmeerd worden.
- De arts kan ook een ander hormoonschema voorschrijven, bijvoorbeeld: om de dag hormoonzalf smeren.

Een alternatief voor hormoonzalf is het gebruik van Tacrolimuszalf (protopic). Deze zalf werkt minder krachtig dan de sterkere hormoonzalven maar heeft niet de bijwerkingen van hormoonzalf. Tacrolimuszalf mag dan ook in principe dagelijks gesmeerd worden. Het kan bijvoorbeeld op de niet-hormoondagen gesmeerd worden of dagelijks wel of niet gecombineerd met hormoonzalf.

Tacrolimuszalf kan als bijwerking een jeukend en brandend gevoel veroorzaken. Dit treedt vaker op bij een actief eczeem en verdwijnt over het algemeen weer na 7 dagen achtereen smeren. De koolteerzalf mag niet direct over de protopic gesmeerd worden. Deze moet eerst intrekken (ongeveer 1 uur).

De doktersassistente kan het eventueel voor u uitschrijven in een schema in combinatie met de andere voorgeschreven (hormoon)zalven en crèmes.

Het succes van de behandeling zit in het strakke schema van de zalven/crèmes. Daarom is het belangrijk dat u zelf goed bijhoudt wanneer u welke zalf/crème gebruikt.

In geval van jeuk mag er onbeperkt gesmeerd worden met lichte koolteerzalf. Is dit onvoldoende, dan is koelen eventueel mogelijk met bijvoorbeeld een theedoek met koelpack of een zak doperwten uit de vriezer. Belangrijk is dat u niet probeert de jeuk te stillen met natte washandjes of een douche. Water droogt de huid namelijk verder uit en veroorzaakt uiteindelijk meer irritatie en jeuk.

Afbouw stappenplan

Bouw de behandeling langzaam af, in kleine stappen. Verander niet twee dingen tegelijk. Verander bij voorkeur ook niet na een dag geen jeuk, maar pas na bijvoorbeeld een hele week geen jeuk. Dit om een jojo-effect te voorkomen.

Stap 1: voorbeeld

U smeert al enige tijd hormoonzalf volgens het schema 4 dagen wel/ 3 dagen niet, en 1x per dag lichte koolteerzalf. De aangedane plek ziet niet meer rood en u heeft ook geen tot weinig jeuk.

- Verander het schema: smeer nu 3 dagen hormoonzalf wel en 4 dagen niet.

Is de aangedane plek na vier stopdagen niet rood en zonder jeuk:

- dan overgaan naar 5 stopdagen en doorgaan met lichte koolteerzalf 1 x per dag. U kunt dan bijvoorbeeld op maandag en donderdag hormoonzalf smeren of 2 dagen achter elkaar.

Is de aangedane plek na 5 stopdagen niet rood en u heeft geen jeuk:

- dan mag u stoppen met de hormoonzalf.

Stap 2: voorbeeld

U smeert al enige tijd 1 x per dag lichte koolteerzalf. De huid is mooi rustig, u heeft geen jeuk en er is geen roodheid meer te zien.

- U mag stoppen met de lichte koolteerzalf. Vervang deze 's avonds door de vette onderhoudszalf.
- U bent nu in de verzorgingsfase.

Verzorgingsfase

Mensen met aanleg voor eczeem of een andere jeukende huidaandoening hebben vaak ook aanleg voor een droge huid. Op een droge huid ontstaat eerder jeuk.

Na de behandeling is uw huid in goede conditie. Dagelijkse verzorging met vette onderhoudszalf en beperkt gebruik van water en zeep houdt de huid in goede conditie en voorkomt mogelijk het ontstaan van jeuk en nieuwe eczeemplekken.

Dagelijkse huidverzorging

Smeer de hele huid dagelijks 1-2x in met vette onderhoudszalf. Bijvoorbeeld Cetomacrogolzalf of Vaseline-lanettezalf. Deze zalven mag u onbeperkt gebruiken en ze zijn op recept verkrijgbaar.

Water en zeep drogen de huid uit, gebruik daarom geen zeep maar bijvoorbeeld doucheolie. Beperk het douchen tot 2-3x per week.

Ondanks goede dagelijkse huidverzorging kan er toch weer jeuk of roodheid optreden. Wacht niet op spontaan herstel, maar start weer met stap 1 van het stappenplan.

Uw eczeemzalf voor het gelaat is/zijn.....

Uw eczeemzalf voor het lichaam is/zijn

Uw eczeemzalf voor de plooien is/zijn

Uw vette onderhoudszalf is.....

Dit is een voorbeeld van een schema zoals gesmeerd moet worden. Het schema is afhankelijk van wat de arts u voorschrijft aan zalven/crèmes.

	Ochtend	Avond/ voor de nacht
Maandag	Onderhoudscrème/zalf	Hormoonzalf, gelijk daarover heen lichte teerzalf
Dinsdag	Onderhoudscrème/zalf	Hormoonzalf + lichte teerzalf
Woensdag	Onderhoudscrème/zalf	Hormoonzalf + lichte teerzalf
Donderdag	Onderhoudscrème/zalf	Hormoonzalf + lichte teerzalf
Vrijdag	Onderhoudscrème/zalf	Lichte teerzalf
Zaterdag	Onderhoudscrème/zalf	Lichte teerzalf
Zondag	Onderhoudscrème/zalf	Lichte teerzalf