

Tips voor de behandeling van eczeem

- ✓ Gebruik de hormoonzalf/crème (naam:) volgens het behandelingschema. Deze zalf/crème remt de ontsteking en zorgt dat irritatie, roodheid en jeuk minder worden.

- ✓ Smeer de eczeemplek **goed** in: gebruik het aantal vingertoppen aan zalf/crème dat is aangegeven.

Plek	Aantal vingertoppen
.....
.....



Smeer alleen met de haargroei mee, niet in ronde bewegingen.
Niet in de ogen wrijven.

- ✓ Gebruik **dagelijks**, ook als het eczeem is weggetrokken, de basiscrème (naam:). Dit zorgt ervoor dat de huid niet uitdroogt en dat de huid beter beschermd is tegen prikkels van buitenaf. Gebruik de basiscrème pas minimaal een uur na de hormoonzalf.
- ✓ Vermijd dingen die eczeem kunnen uitlokken.
 - * Douche niet te vaak (1-3 keer per week), niet te lang (max. 5 minuten) en niet te warm (max. 37° C).
 - * Gebruik badolie in plaats van zeep en een neutrale shampoo.
 - * Gebruik een neutraal wasmiddel en kies kleding die de huid niet irriteert (zoals katoen).
- ✓ Neem bij vragen of problemen contact met uw (huis)arts of met ons op. Bijvoorbeeld als de eczeemklachten niet minder worden, of als het niet goed lukt om de zalf/crème goed te gebruiken.

Meer informatie

- ✓ **Over constitutioneel eczeem**
<http://kindenziek.nl/constitutioneel-eczeem>
<https://www.thuisarts.nl/eczeem/mijn-kind-heeft-constitutioneel-eczeem>
- ✓ **Over de behandeling**
<https://www.thuisarts.nl/eczeem/mijn-kind-wordt-behandeld-voor-constitutioneel-eczeem>
- ✓ **Over omgaan met eczeem (gratis online zelfmanagement training)**
<http://www.leefmeteczeem.nl/>
- ✓ **Voor kinderen**
<http://www.ikhebdan.nl/content/eczeem>
- ✓ **Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem**
<https://www.vmce.nl/eczeem/eczeem-bij-kinderen.html>