

eczzeem special

Tips en
ondersteuning
bij eczeem

Meer oog
voor het leven
met eczeem

Wat kan ik
zelf doen?

Inzicht
in je eigen
gezondheid

"We kijken elke dag wat
wel en niet kan"



Colofon

Uitgave: Pfizer®2021

Tekst en productie:
Klazien Roozeboom, Volle Maan, Amsterdam

Art direction en vormgeving:
Richard Kleist, de creatieve kracht, Almere

Fotografie:
Eelkje Colmjon, Leiden

Tekstcorrectie:
Edwin van Mil, Van Mil Vertalingen, Wormerveer

Met dank aan alle geïnterviewden die openhartig hun persoonlijke en professionele ervaringen met ons hebben gedeeld. Daarnaast ook dank aan de mensen van de VMCE die hebben meegedacht over de onderwerpen voor en ontwikkeling van de Eczeemspecial.

Aan de inhoud van dit magazine is zorgvuldig aandacht besteed. Desondanks kunnen aan de inhoud geen rechten worden ontleend. Overname van tekst uit deze publicatie is alleen toegestaan onder vermelding van de bron. Overname van beeldmateriaal is zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Volle Maan niet toegestaan.

©Pfizer - PP-PFE-NLD-1415

Inhoud

5 Wist je dat?

6 Wat is eczeem

8 Ik heb mezelf weer teruggevonden

Interview Laura (30)

10 Leven met eczeem

12 Meer oog voor leven met eczeem

Dermatoloog Marjolein de Bruin-Weller

14 Behandelingen

15 Wat kan ik zelf doen?

16 Een goed gesprek

18 We kijken elke dag wat kan

Moeder Jerney

20 Tips bij eczeem

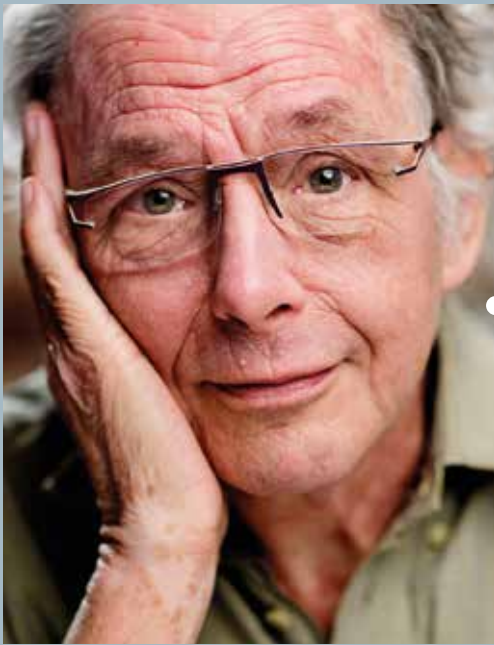
21 Waar kun je terecht voor hulp?

22 Eczeem krijgt lang niet de aandacht
dacht die het verdient

Anwar Jagessar, medisch adviseur bij Pfizer

23 De VMCE





Je bent niet de enige



Iedereen kent wel iemand met (constitutioneel) eczeem. In Nederland leven bijna een half miljoen mensen met deze huidaandoening. Bij het grootste deel van de mensen is het eczeem mild en matig, maar bij 15% van de mensen is het eczeem zeer ernstig. Bij deze groep mensen heeft de aandoening

een grote impact op het leven. Klachten als jeuk en pijn, maar ook onzekerheid en schaamte spelen dan ook vaak een hoofdrol.

Meer begrip

Als jonge jongen schaamde ik me ook ontzettend voor mijn huid. Als ik veel klachten had verstopte ik me in een hoekje op school. Ook nu heeft het nog altijd een grote impact op mijn leven. Bij een uitbraak moet ik mezelf van top tot teen insmeren en kan ik een paar dagen de deur niet uit. Sinds ik openlijk uitkom voor mijn eczeem krijg ik veel meer begrip.

Goed op de hoogte

Juist omdat eczeem een aandoening is waarvan je je hele leven last kan hebben, is het belangrijk om goed op de hoogte te zijn van de aandoening. En dat geldt niet alleen voor diegene die leeft met eczeem, maar ook voor ouders, vrienden en collega's. Want als bekend is wat iemands huidziekte positief of negatief beïnvloedt, kunnen zowel jij als je omgeving er rekening mee houden. Zo wordt het een stuk dragelijker om met eczeem te leven.

Steun

Deze special zit boordevol informatie en tips en geeft een goed beeld van wat er allemaal bij eczeem komt kijken. Ook vind je er verschillende ervaringsverhalen. We hopen dat dit magazine je tot steun zal zijn bij het leven met eczeem. Mocht je na het lezen nog vragen hebben of op zoek zijn naar meer informatie of persoonlijk contact, kijk dan ook even op de site van de VMCE.

Willem Kouwenhoven

Voorzitter van de Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE)

Wist je dat?

...Eczeem op de vierde plaats staat in de top-10 van chronische aandoeningen in Nederland? Ongeveer 2,5% van de mensen in Nederland heeft constitutioneel eczeem (CE).¹

...niet alleen zeep maar ook water de huid uitdroogt?⁵

...Borstvoeding de kans op allergieën bij kinderen verkleint?⁴

...CE absoluut niet besmettelijk is?!⁵

...Constitutioneel eczeem (CE) bij grote kinderen en volwassenen vooral voorkomt in het gezicht (met name rondom de ogen), hals en de holttes van knieën en ellebogen?⁵

...CE bij kinderen na astma zelfs de belangrijkste chronische aandoening is? 7,2% van de kinderen tot 12 jaar heeft CE.¹

...CE niet te genezen is, maar wel goed te behandelen?⁶

...CE meestal begint op de babyleeftijd, maar ook op elke andere leeftijd kan beginnen?²

...Ouders met eczeem een grotere kans hebben om een kind met eczeem te krijgen?³

Bronvermelding:

1. VMCE. (z.d.). Wat is eczeem. VMCE.nl. Geraadpleegd op 14 juli 2021, van www.vmce.nl/eczeem/wat-is-eczeem.html#hoeveel-mensen-hebben-in-nederland-constitutioneel-eczeem 2. VMCE. (z.d.-a). Hoeveel mensen hebben in Nederland constitutioneel eczeem? VMCE.nl. Geraadpleegd op 14 juli 2021, van <https://www.vmce.nl/eczeem/wat-is-eczeem.html#hoeveel-mensen-hebben-in-nederland-constitutioneel-eczeem> 3. VMCE. (z.d.-b). Wat is de rol van erfelijkheid bij eczeem? VMCE.nl. Geraadpleegd op 14 juli 2021, van www.vmce.nl/eczeem/wat-is-eczeem.html#wat-is-de-rol-van-erfelijkheid-bij-eczeem 4. VMCE. (z.d.-b). Is eczeem te voorkomen door een dieet te volgen tijdens de zwangerschap of het geven van borstvoeding. VMCE.nl. Geraadpleegd op 14 juli 2021, van <https://www.vmce.nl/eczeem/wat-is-eczeem.html#is-eczeem-te-voorkomen-door-een-dieet-te-volgen-tijdens-de-zwangerschap-of-het-geven-van-borstvoeding> 5. UMCG. (z.d.). Constitutioneel eczeem, oorzaak en invloed. www.umcg.nl/SiteCollectionDocuments/Zorg/ZOB/C/VLK251_1201%20Const%20eczeem.pdf 6. UMC Utrecht. (z.d.). Constitutioneel eczeem. Geraadpleegd op 14 juli 2021, van <https://www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/Ziekte/Constitutioneel-eczeem>

Wat is eczeem?



“Een groot deel van de mensen met eczeem krijgt in zijn of haar leven te maken met andere atopische klachten. Hoe ernstiger het eczeem, hoe vaker dit gepaard gaat met andere allergische aandoeningen. Bij jonge kinderen zie je vaak een combinatie met voedselallergie. Ook zien we regelmatig dat het hoornvlies van het oog beschadigd is als gevolg van jeuk en wrijven.

Daar zijn we als dermatologen extra alert op.”

Dermatoloog Marjolein de Bruin-Weller

Bij mensen met eczeem is de huid ontstoken. De huid kan rood en gezwollen zijn en er kunnen kleine blaasjes, schilfers, rode bultjes en korstjes ontstaan. Deze verschijnselen kunnen tegelijk of na elkaar optreden. De belangrijkste klacht bij eczeem is jeuk.

Er bestaan verschillende soorten eczeem, waarvan constitutioneel eczeem (CE) of atopisch eczeem het meest voorkomt. Atopisch betekent ‘de erfelijke aanleg hebben om allergisch te kunnen reageren’. Constitutioneel of atopisch eczeem ontstaat door een erfelijke aanleg waarbij de barrièrefunctie van de huid is verminderd en de huid toegankelijker is voor irriterende stoffen. Daarnaast is de afweer overactief, waardoor de huid sneller en vaker dan de gezonde huid reageert op prikkels. In dit magazine worden de termen eczeem en CE door elkaar gebruikt. Met beide termen wordt constitutioneel eczeem (CE) of atopisch eczeem bedoeld.

Veelvoorkomende prikkels die eczeem kunnen uitlokken:

- Klimaatfactoren, zoals droge, warme of koude lucht
- Ziekte, stress en emotionele spanningen
- Slechte huidbacteriën
- Water, zeep en schuimende producten
- Zweeten
- Wol
- Afwas- en schoonmaakmiddelen

Atopisch syndroom



Mensen met CE hebben vaak ook allergische klachten. Klachten die bijvoorbeeld worden veroorzaakt door astma, hooikoorts of voedselallergieën. Ziekteverschijnselen die het gevolg zijn van allergieën worden aangeduid met de term 'atopisch syndroom'. Bij sommige kinderen verdwijnt het eczeem op den duur, maar de aanleg voor allergische reacties blijft bestaan. Op latere leeftijd kan het eczeem weer terugkeren.

Hoe verloopt eczeem?



Eczeem is een chronische huidaandoening met een grillig verloop. Eczeem verloopt in twee fasen. In de acute fase is de huid rood en gezwollen. De huid is vochtig of er zijn vochtblaasjes. Daarna, in de chronische fase, ontstaan er korstjes, gaat de huid schilferen en neemt de roodheid af. De huid is wat dikker dan normaal en in de huid kunnen pijnlijke kloven ontstaan. Perioden van (relatieve) rust wisselen zich af met perioden met klachten.

Waar op het lichaam zit eczeem?



Bij baby's wordt CE ook wel dauwworm genoemd. Dauwworm ziet eruit als rode, jeukende, vaak vochtige huiduitslag met blaasjes. Het begint meestal twee of drie maanden na de geboorte en kan op het hele lichaam zitten. Vanaf de peuterleeftijd zit CE vooral in de huidplooien bij de gewrichten (bijvoorbeeld in de elleboog- en knieholten, bij polsen en enkels, en in de hals en nek.) Bij een deel van de volwassen patiënten is het eczeem vooral aanwezig in het gezicht, de hals en de nek. Maar eczeem kan overal op het lichaam voorkomen, ook op of rondom de geslachtsdelen.

Wat zijn de vooruitzichten voor iemand met eczeem?



Het beloop van CE verschilt per persoon. Bij veel kinderen verdwijnt het eczeem na het tweede jaar, maar bij andere wordt CE pas minder tijdens de basisschool. CE kan ook pas op volwassen leeftijd ontstaan, of juist afnemen na de middelbare leeftijd. Soms verdwijnt CE jarenlang en speelt dan plotseling weer op.



“Voor ouders van kinderen met eczeem is het best lastig om te horen dat hun kind mogelijk zijn hele leven last blijft houden van eczeem. Een deel van de kinderen groeit eroverheen, maar dat geldt niet voor alle kinderen. Ik zie ook regelmatig pubers die een aantal jaren geen last hebben gehad van eczeem en dan ineens weer een uitbraak krijgen. Dat is dan een enorme teleurstelling. Dan weet je eigenlijk wel dat je je hele leven met de aandoening te maken zult blijven houden. Het accepteren hiervan kost tijd, maar is wel belangrijk. Als de acceptatie er niet is, gaat de behandeling vaak ook niet goed.”

Dermatoloog Marjolein de Bruin-Weller



‘Een jeukend lichaam van top tot teen’, zo omschrijft Laura (30) het eczeem waar ze haar hele leven al last van heeft. De eczeemklachten begonnen vrijwel direct na haar geboorte. “Mijn huid was dik en rood en ik huilde aan een stuk door.”

Ik heb mezelf weer teruggevonden

Laura: “In die tijd was er over eczeem nog niet zoveel bekend. ‘Het zit bij Laura tussen haar oren’, kregen mijn ouders dan ook van de kinderarts te horen. Mijn ouders zaten met hun handen in het haar, want in die tijd was internet niet zo groot als nu en kon je dus ook niet snel of makkelijk aan informatie komen. Er was toen überhaupt weinig over eczeem bekend.

Ongeloof

Toen ik als baby een keer ter observatie werd opgenomen in het ziekenhuis, vertelde het zorgpersoneel mijn ouders dat ik daar heel rustig was.

Vol ongeloof is mijn vader mij toen 's nachts gaan opzoeken. Al voordat hij de afdeling opkwam, hoorde hij mij heel hard huilen. Jaren later bleek ik een melk- en eiwitallergie te hebben.

Een andere arts

Mede omdat de kinderarts hen niet serieus nam, hebben mijn ouders hulp gezocht in het alternatieve circuit. Ook hier kwamen ze niet veel verder. Uiteindelijk kwamen ze terecht bij een kinderarts die het eczeem erkende. Ik kreeg verschillende zalven en crèmes en werd verscheidene keren in het ziekenhuis opgenomen voor een teerzalfbehandeling. Helaas zonder verbetering van mijn huid.

Gepest

Ik ben mijn hele jeugd gepest. Het eczeem zat over mijn hele lichaam en mijn gezicht zat vaak onder de korsten. Ook droeg ik altijd verband om mijn huid te beschermen. Kinderen, maar ook veel ouders, dachten dat het eczeem besmettelijk was. Overal waar ik kwam liepen mensen met een grote boog om mij heen of maakten een opmerking. Dit heeft grote invloed gehad op mijn kindertijd en zelfbeeld.

Wanhopig

Ook op volwassen leeftijd leed ik dagelijks onder het eczeem. Er waren weken bij dat ik dag in dag uit een legging onder mijn kleding droeg om mijn droge huid te beschermen tegen het schuren van mijn broek. Aan het einde van de dag was de huid helemaal kapot gekrapt en pijnlijk en moest ik de legging in bad losweken van mijn huid. Ik was wanhopig en wilde alleen nog maar horen dat het eczeem genezen kon worden. Toen ik bij de zoveelste dermatoloog weer een aantal potjes zalf meekreeg om uit te proberen, was ik er klaar mee. Ik heb toen jaren geen dermatoloog meer gezien.



Groot gehouden

Ik heb altijd geprobeerd om me groot te houden. Naar buiten toe probeerde ik vrolijk en extravert te zijn en leek het alsof het goed ging, maar van binnen was ik angstig en onzeker. Zoiets kun je niet je hele leven volhouden. Drie jaar geleden is het dan ook misgegaan. Ik stond op een feest met mijn toenmalige vriend en dacht opeens: Wie ben jij? Waar ben ik? Ik wist het allemaal niet meer. Ik heb ook geen idee hoe ik thuis ben gekomen. Mijn lichaam stopte, het kon zo niet meer.

Terugggevonden

Ik was eigenlijk altijd angstig en had me altijd zo aangepast aan anderen, dat ik mezelf helemaal was kwijtgeraakt. Sindsdien volg ik een intensief traject met verschillende therapeuten en hulpverleners. Ik heb een lange weg afgelegd en ben er nog lang niet, maar ben dankbaar dat ik mijzelf nu langzaam weer terugvind.

Niet meer zichtbaar

Sinds twee jaar gebruik ik ook andere medicijnen voor mijn eczeem, waardoor het eczeem bijna niet

meer zichtbaar is. Dat is echt een verademing. Ik heb een lange weg afgelegd maar kan nu weer vooruit kijken. Ik hoop binnenkort te kunnen starten aan een re-integratietraject en mijn vriend en ik hebben mooie plannen voor de toekomst.

Advies

Mijn advies aan anderen met eczeem? Zoek goed uit wat eczeem is en waar je wel en niet goed op reageert. Neem geen genoegen met een behandeling die niet voldoende werkt. Daarnaast heb ik ontzettend veel gehad aan de gesprekken met andere mensen met eczeem. Niet alleen heb ik veel kennis en ervaring opgedaan, maar het is ook zo'n bevrijdend gevoel om te beseffen dat je niet de enige bent die leeft met deze aandoening. Bij lotgenoten hoef je gewoon niets uit te leggen. Uiteindelijk is het praten met lotgenoten voor mij net zo belangrijk geweest als een goed werkend medicijn." ■

Leven met

Eczeem kan je leven en je toekomstplannen (en die van je naasten) nogal in de war sturen. Naast lichamelijke klachten zoals pijn, jeuk en vermoeidheid kan eczeem ook leiden tot schaamte en onzekerheid. Dit kan je leven zo beïnvloeden dat je niet meer alles doet wat je in een leven zonder eczeem wel zou doen.

Schaamte en onzekerheid

Schaamte en onzekerheid kunnen ervoor zorgen dat je het contact met anderen uit de weg gaat. Sommige mensen schamen zich op het werk, gaan niet naar een feestje of durven niet te gaan sporten. Om de eczeemplekken te verbergen of omdat speciale krabkleding nodig is, dragen sommige mensen met eczeem niet altijd de kleding die ze zouden willen dragen.

Onderzoek

In hoeverre je last hebt van eczeem, verschilt per persoon. Ook speelt mee in welke mate je eczeem hebt en waar op je lichaam het zich bevindt. Mocht je problemen ervaren door je eczeem, dan ben je zeker niet de enige. Uit onderzoek blijkt dat mensen met een chronische huidaandoening vaker dan anderen last hebben van lichamelijke klachten zoals pijn, jeuk en vermoeidheid. Ook kennen zij meer angsten, spanningen en depressieve gevoelens en ervaren zij meer sociale beperkingen op het werk, bij het uitoefenen van hobby's en het onderhouden van vriendschappen dan mensen zonder een huidaandoening. Mensen met een huidaandoening hebben gemiddeld meer seksuele problemen dan mensen zonder huidaandoening. Volgens een groot deel van de mensen met een huidaandoening hangen de seksuele problemen rechtstreeks samen met de huidaandoening.¹

Je relatie

Eczeem kan invloed hebben op (bestaande) relaties. Door je eczeem kun je vaak niet alles doen wat je zou willen, waardoor er misschien meer taken bij je partner terechtkomen. Dat kan best wennen zijn,

zowel voor jou als voor je partner. Om hier samen een weg in te vinden, is het goed om met elkaar in gesprek te blijven en je gevoelens hierover te uiten. Naast belemmeringen in bestaande relaties kan eczeem ook in de weg staan bij het vinden van een (nieuwe) partner.

Intimiteit en seksualiteit

Pijn, jeuk en schaamte kunnen problemen veroorzaken bij intimiteit en seksualiteit. Als je huid gevoelig en pijnlijk is, wil je waarschijnlijk liever niet aangeraakt worden en kan het vrijen pijnlijk zijn. Ook de partner kan het lastig vinden om de aangedane huid aan te raken; na het zalven voelt de huid vaak niet prettig aan. Schaamte en onzekerheid – maar ook sommige behandelingen – kunnen erectieproblemen veroorzaken of de zin in seks doen afnemen. Vaak kunnen seksuele problemen opgelost worden door erover te praten of door de tijd te nemen je lichaam (samen) te (her)ontdekken. Mocht je er (samen) niet uitkomen, schroom dan niet om dit te bespreken met je huisarts of dermatoloog.

Werk en geldzaken

Het kan zijn dat er vanwege eczeem aanpassingen op je werk nodig zijn. Dit kun je bespreken met je werkgever en de bedrijfsarts. Als eczeem ervoor zorgt dat je minder of helemaal niet meer kunt werken, kan dit ook je financiële situatie beïnvloeden. Laat je goed informeren over je rechten en plichten. Kijk bijvoorbeeld op:

www.patientenfederatie.nl/over-de-zorg/werken-met-chronische-ziekte

eczeem...

Emoties

Het feit dat je niet alles meer kunt doen en je je leven moet aanpassen, zorgt in het begin vaak voor verdriet en boosheid. De meeste mensen lukt het uiteindelijk om, met hulp van mensen in hun omgeving en de arts of verpleegkundige, eczeem een plek in hun leven te geven. Veel mensen leren om voldoende rust te nemen, maken nieuwe plannen en pakken bepaalde activiteiten weer op. Zo ontstaat er nieuw evenwicht.

De 3 belevingsfases bij een chronische huidaandoening

Wie een chronische huidaandoening krijgt, gaat over het algemeen door de onderstaande 3 belevingsfases. Niet iedereen doorloopt deze fases op dezelfde manier.

1) Herstelfase

In de herstelfase is de aandacht vooral gericht op beter worden. Men spoort problemen op en probeert ze op te lossen.

2) Verwerkingsfase

In deze fase leert men welke beperkingen de huidaandoening met zich mee brengt. Dit is voor veel mensen confronterend. Zij realiseren zich dat ze niet meer beter worden en zien wat ze niet meer kunnen. Dit is een fase waarin mensen vaak moe en gefrustreerd zijn. Ze hebben veel energie gestoken in de eerste fase. In deze tweede fase ervaren mensen waar hun grenzen liggen. Ook de teleurstellingen en emoties kosten veel kracht.

3) Aanpassingsfase

De aanpassingsfase is de fase waarin men zich aanpast aan de definitieve verandering, en zoekt naar nieuwe mogelijkheden. Mensen proberen andere dingen te doen die zij nog wel kunnen. Of ze doen dezelfde dingen op een andere manier. In deze fase komt er weer energie vrij om te kijken wat er nog wel mogelijk is, ondanks de huidaandoening.

Bron: Huidpatiënten Nederland: file:///Users/klazien/Downloads/190829-algemen-patienteninformatie-cbe8e2.pdf

Omgeving

Niet alle mensen zullen begrijpen waar je mee te maken hebt en wat het leven met eczeem betekent. Soms zorgt dit ervoor dat vriendschappen eindigen. Maar met mensen die wel begrip hebben of met mensen die hetzelfde meemaken, ontstaan vaak juist hechte vriendschappen. Ook voor ouders van kinderen met eczeem, partners, familie, vrienden of collega's kan eczeem gevolgen hebben, bijvoorbeeld voor het sociale leven en voor de plannen voor de toekomst.

Ondersteuning bij leven met eczeem

De meeste mensen lukt het om met hulp van mensen in de omgeving en de arts of verpleegkundige de ziekte een plek te geven in hun leven. Op den duur worden emoties minder heftig of verdwijnen en lukt het je om je leven aan te passen. Als dit niet goed lukt en je je boos, verdrietig, angstig of eenzaam blijft voelen, of als je seksuele problemen blijft ervaren, bespreek dit dan met je huisarts of dermatoloog. Zij kunnen je in contact brengen met een hulpverlener die je hierbij kan helpen, zoals een praktijkondersteuner bij de huisarts, een psycholoog, seksuoloog of maatschappelijk werker.

1. Sampogna F., Gisondi P., Tabolli S., et al. Impairment of Sexual Life in Patients With Psoriasis. In: Dermatology 2007; 214 (2):144-50.

Dermatoloog Marjolein de Bruin-Weller van het expertisecentrum eczeem in het UMC Utrecht zet zich al twintig jaar in voor mensen met constitutioneel eczeem.

Meer oog voor **leven met eczeem**

Constitutioneel eczeem (CE) heeft een grote impact op de kwaliteit van leven. De impact is vergelijkbaar met die van ziekten zoals hartfalen en diabetes, aldus dermatoloog Marjolein de Bruin-Weller. Gelukkig zijn er tegenwoordig meer behandelmogelijkheden voor eczeem en is er steeds meer aandacht voor mensen die leven met de aandoening.

“Jeuk is de meest voorkomende klacht bij mensen met CE”, zegt Marjolein De Bruin-Weller. “Jeuk zorgt voor slecht slapen. En als je overdag moe bent, kun je niet goed functioneren. Veel mensen met eczeem volgen dan ook een ander carrièrepad dan gepland. Dit komt omdat ze vaak niet goed kunnen functioneren op school of op het werk. Er zijn zelfs mensen die door eczeem hun baan verliezen.

Schaamte en psychische klachten

Een slechte nachtrust vergroot ook de kans op het krijgen van psychische klachten, zoals angst en depressie. Dat is dan ook iets wat we regelmatig zien bij mensen met CE.

Daarnaast schamen veel mensen met eczeem zich voor hun huid, waardoor ze regelmatig dingen laten. De een heeft hier meer last van dan een ander, maar schaamte speelt eigenlijk altijd wel een rol in het leven van iemand met CE. Er zijn veel verhalen van jongeren met eczeem die geen korte broek durven dragen of liever niet gaan zwemmen. Kinderen worden soms gepest en de gevolgen hiervan werken door in hun volwassen leven. Het komt voor dat mensen alles in het leven gaan vermijden. Zo zie ik mensen met CE die hun bed niet meer uit willen komen.

Impact behandeling

Ook de behandeling met zalven kan een grote impact hebben. De huid moet vaak meerdere keren per dag worden ingesmeerd. Dat kost niet alleen veel tijd, je huid voelt vervolgens ook plakkerig aan. Dit heeft bijvoorbeeld invloed op de kleding die je wel en niet kan dragen, en kan ook je sociale en intieme leven ontregelen.

Goed op de hoogte

Uit onderzoek blijkt dan ook dat de impact van CE vergelijkbaar is met die van hart- en vaatziekten of diabetes. Gelukkig is er in de zorg steeds meer aandacht voor CE. Zo weten steeds meer huisartsen dat er verschillende behandelingsmogelijkheden zijn en verwijzen zij mensen met CE door naar een dermatoloog wanneer de huid onvoldoende opknapt. Maar dit gaat nog niet altijd goed. Huisartsen schrijven vaak niet de sterkste medicijnen voor, waar dit soms wel nodig is. Als er dan niet wordt doorverwezen blijven mensen doorsmeren en klachten houden. Ik zie nog regelmatig jonge kinderen die

lange tijd onderbehandeld zijn en dat is onnodig. Soms moet je de huid even met wat sterkere middelen behandelen. Dan zie je dat het beter gaat en leeft zo'n kindje helemaal op.

Een goede uitleg

Ook is een goede uitleg van eczeem heel belangrijk. Als iemand niet weet dat eczeem een chronische aandoening is die steeds weer terugkomt, krijgt hij of zij al snel het idee dat de behandeling niet werkt. Hierdoor gaat de motivatie om door te gaan verloren en ontstaat het risico dat er met de behandeling wordt gestopt. Er moet duidelijk worden uitgelegd dat eczeem ongeneeslijk is en steeds weer terugkomt, en dat je niet helemaal moet stoppen met het smeren van zalven, maar dat je langzaam moet afbouwen. Als iemand hiervan op de hoogte is, is de aandoening beter te behandelen.

Beter samenwerken

Het zou goed zijn als iedereen met CE tenminste één keer door een dermatoloog gezien wordt. Als de huisarts en dermatoloog meer gaan samenwerken, zou dit de zorg voor mensen met CE verder verbeteren. Ook zou het helpen als mensen met CE in de huisartspraktijk goede uitleg krijgen over zalven: hoeveel crème moet je gebruiken, hoe smeer je de huid in en hoe bouw je de behandeling met een zalf af. Op dit moment zijn er in de zorg allerlei initiatieven om te bekijken hoe dit het beste georganiseerd kan worden.

Behandelingsmogelijkheden

Voor mensen met matige en ernstige eczeem zijn er steeds meer behandelingsmogelijkheden beschikbaar. Wanneer ik mensen voor het eerst op het spreekuur zie, bekijk ik eerst



of we de zelftherapie kunnen verbeteren. Als dat niet voldoende werkt, proberen we soms lichttherapie of starten we een behandeling met pillen. Als ook die methoden onvoldoende effect hebben, zijn er tegenwoordig nieuwe middelen in de vorm van pillen en injecties beschikbaar.

Kleine stapjes

Het vinden van de juiste behandeling kost tijd. Het belangrijkste is dat iemand met eczeem de behandeling vindt die aansluit bij zijn of haar wensen. Ik vraag iemand dan ook vaak: wat is voor jou belangrijk? Voor de een is dat beter slapen, voor een ander is dat een verbetering van de huid van de handen of de huid in het gezicht. Uiteindelijk wil iedereen een leven zonder klachten van eczeem. Dat doel proberen we in kleine stapjes te bereiken. Met de beschikbare behandelingen, betere samenwerking én voldoende tijd en begeleiding is dat voor veel mensen met CE zeker haalbaar.”

Behandelingen bij Constitutioneel Eczeem

Lokale behandeling met zalven en crèmes

Mensen met CE hebben vaak een droge huid. De eerste stap in de behandeling is zalftherapie om de huid zo rustig mogelijk te krijgen. Een zalfbehandeling bestaat uit het gebruik van een basiszalf en een medicinale zalf. Je smeert deze zalven op je huid. De basiszalf houdt de droge huid vet en verbetert zo de barrièrefunctie van de huid. Medicinale zalven onderdrukken de ontstekingsreactie van de huid.



Er zijn verschillende behandelingen voor CE

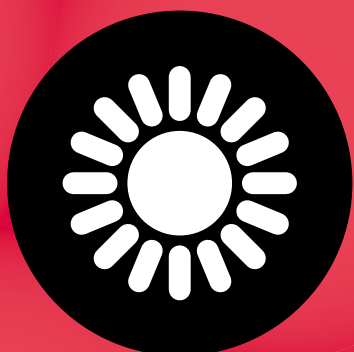
Pillen

Wanneer zalf- en lichttherapie onvoldoende werken, zijn er verschillende pillen voor de behandeling van eczeem beschikbaar. Er zijn pillen tegen de jeuk; die remmen de stoffen die jeuk veroorzaken. En er zijn pillen tegen de huidinfecties, die bestrijden bepaalde bacteriën. Een andere variant pillen remt het overactieve immuunsysteem, waardoor CE wordt onderdrukt.



Lichttherapie

Bij lichttherapie wordt de eczeemhuid behandeld met ultraviolette straling in een lichtcabine of via bestraling met een speciale lamp. Ultraviolet licht zet de huid aan tot het maken van vitamine D en dit heeft invloed op het afweersysteem waardoor het ontstekingsremmend werkt.



Injecties

CE kan ook behandeld worden met injecties. De behandeling met injecties richt zich, net als sommige pillen, op het afremmen van het overactieve immuunsysteem waardoor CE wordt onderdrukt.

Wat kan ik zelf doen?

Zorg goed voor jezelf

Luister goed naar je lichaam en naar je eigen wensen en behoeften. Ben je erg moe? Doe dan een stapje terug. Onderneem vooral activiteiten waarvan je energie krijgt en waar je blij van wordt.

Ervaringen delen

Veel mensen hebben er veel aan om hun ervaringen met anderen te delen. Een luisterend oor en hulp uit de omgeving zijn vaak al voldoende om beter met klachten om te kunnen gaan. Als je open bent over waar je tegenaan loopt, zullen mensen in de omgeving je beter begrijpen en kunnen ze je ook beter helpen.

Veel mensen hebben baat bij het delen van ervaringen met andere mensen met eczeem. Het is fijn om te ervaren dat je niet de enige bent en er is vaak veel herkenning.

Contact met andere mensen met eczeem?

De Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE) organiseert verschillende bijeenkomsten voor lotgenoten. Zo organiseren ze kidsdagen voor kinderen (en hun gezinnen) en tieners, en zijn er bijeenkomsten voor volwassenen. Ook is er een besloten facebook-groep.

Zelfhulptrainingen

Zou je extra ondersteuning willen om te leren op een goede manier om te gaan met eczeem? Er zijn verschillende zelfhulptrainingen beschikbaar. Deze vind je bijvoorbeeld op www.leefmeteczeem.nl, www.mentaalvitaal.nl en www.snelbeterinjevel.nl

Een goed gesprek



Een goede voorbereiding is het halve werk. Dat geldt ook als het gaat om het gesprek met je huisarts of dermatoloog. Een afspraak bij een arts duurt vaak maar kort. Als je je goed voorbereidt op de afspraak, kun je er het beste uithalen.

Dat kun je doen door je goed in te lezen en door je vragen van tevoren voor te bereiden. Zo kun je meteen je vragen stellen en beter meebeslissen over de zorg die je krijgt.

Er zijn verschillende (online) tools die je op weg kunnen helpen bij de voorbereiding:

3 goede vragen

Als je je goed voorbereidt op het gesprek met de dermatoloog, kan deze je beter helpen. Een handig hulpmiddel hierbij is om hem of haar onderstaande drie goede vragen te stellen:

1. Wat zijn de mogelijkheden?
2. Wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

Meer informatie: www.3goedevragen.nl

Ervaringen van anderen

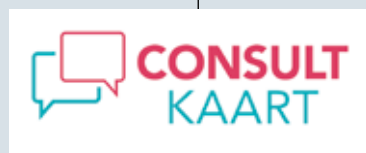
Welke ervaringen hebben anderen met 3 goede vragen?

Deze ervaringen vind je op:

www.3goedevragen.nl/de-3-goede-vragen/in-de-praktijk/

Consultkaarten constitutioneel (atopisch) eczeem*

Om inzicht te krijgen in de verschillende behandelingen zijn er een aantal consultkaarten ontworpen voor mensen met eczeem. Aan de hand van deze consultkaarten kunnen patiënten en artsen tot een keuze komen voor bepaalde zalven, pillen of injecties. De consultkaart kan helpen bij het gesprek in de spreekkamer. Je vindt de kaarten op consultkaart.nl of via onderstaande QR-codes.



*Een consultkaart is een dynamisch document, dat wil zeggen dat deze regelmatig moet worden aangepast aan de laatste ontwikkelingen. Het is dus mogelijk dat de zichtbare consultkaart nog niet helemaal up-to-date of volledig is. Bespreek de verschillende behandelopties daarom altijd met je dermatoloog.

E-consult

De afgelopen tijd zijn steeds meer artsen en mensen met eczeem gebruik gaan maken van een e-consult: een consult via de laptop, tablet of mobiel. Op de site van Psoriasispatiënten Nederland vind je tips voor het voorbereiden van een e-consult. Deze tips zijn ook goed te gebruiken voor mensen met eczeem:

psoriasispatientennederland.nl/e-consult

Happi Huid app

De Happi Huid app is een app die je kan ondersteunen bij het leven met eczeem. Met de app kun je bijvoorbeeld bijhouden hoe het met je huid gaat. Zo kun je in de app de conditie van je huid bijhouden door die te beschrijven en er een foto van te maken. In een eenvoudig overzicht kun je dan zien of er veranderingen optreden, waarna je dit kan delen met je arts. Daarnaast kun je ook ontwikkelingen in je gemoedstoestand bijhouden en inzicht krijgen in de kwaliteit van je leven. Ook dit zijn belangrijke aspecten om met je arts te delen en die van invloed kunnen zijn op een goede behandeling en begeleiding.

De app Happi Huid is onderdeel van de Happi app. Download de Happi Huid app kosteloos via de App Store of Google Play of via de volgende QR-code:



Inzicht in je gezondheid

Eczeem heeft vaak een grote negatieve invloed op de kwaliteit van leven. Die invloed wordt door mensen in de omgeving nogal eens onderschat. Het is dan ook erg belangrijk om de invloed op de kwaliteit van leven te meten, bijvoorbeeld met een vragenlijst. De gegevens uit een vragenlijst kunnen een hoop inzicht geven en kunnen worden gebruikt bij de behandeling en de begeleiding van mensen met eczeem.

Een veelgebruikte vragenlijst is de Skindex-29, maar er zijn ook andere vragenlijsten beschikbaar. Je kunt deze ter voorbereiding op het consult invullen en vervolgens meenemen om met je arts of verpleegkundige te bespreken. Je vindt deze vragenlijsten online of vraag ernaar bij je dermatoloog, de verpleegkundig specialist dermatologie of de dermatologieverpleegkundige.

SKINDEX-29:



Online vragenlijsten

www.mijnkwaliteitvanleven.nl/de-algemene-vragenlijst-van-mijnkwaliteitvanleven-nl

www.mijnpositievegezondheid.nl

www.watertoedoet.info

We kijken elke dag wat kan



Constitutioneel eczeem verschijnt vaak in de vroege kindertijd en kan een grote impact hebben op het kind en het gezin.

Jerney is gescheiden en heeft twee kinderen. Ze vertelt over het eczeem van haar jongste dochter Melody (10).

Wanneer Jerney (37) naar bed gaat, kijkt ze altijd nog even of haar dochter Melody (10) het niet te warm heeft. Jerney: “De nachtrust van Melody is heilig. Als ze een goede nacht heeft, herstelt ze ook beter.” Speciale krabkleding, een bedtentje en de juiste temperatuur moeten ervoor zorgen dat haar huid zo rustig mogelijk en vrij van jeuk blijft. Want krabben verergert het eczeem en kan bovendien ontstekingen veroorzaken.

Dagtaak

Jerney probeert de slaapkamer van Melody zo steriel mogelijk te houden, door plaatsing van speciale luchtreinigers, het gebruik van de juiste materialen en door elke dag het beddengoed te wassen. Jerney heeft een dagtaak aan de verzorging van haar dochter en alles wat daarbij komt kijken. Momenteel is ze niet in staat om daarnaast nog te werken. Jerney: “Als Melody een aanval krijgt, moet ik meteen naar school om haar huid te verzorgen.”

Zoektocht

Al gelijk bij de geboorte viel de droge en kapotte huid van Melody op. Jerney: “Ik werd in het ziekenhuis al snel met Melody doorgestuurd naar de kinderarts. Die bracht haar huid in kaart. De kinderverpleegkundige heeft mij vervolgens verder geïnformeerd en uitleg gegeven over het smeren. Toen begon de lange zoektocht om erachter te komen op welke prikkels Melody heftig reageert en hoe we haar huid zo rustig mogelijk kunnen krijgen en houden. Het heeft me geholpen om me goed in te lezen. De Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE) had veel waardevolle informatie, net als betrouwbare

medische sites op internet zoals 'Thuisarts' en verschillende ziekenhuiswebsites."

Allergische reacties

Jerney's leven staat in het teken van het voorkomen van een uitbraak van heftig eczeem. Dat begint al bij het opstaan. Jerney: "'s Ochtends bekijk ik als allereerst Melody's huid. Is die droog, rood of blazerig? Op basis daarvan beslis ik welke zalf ik gebruik. We zijn sowieso 's ochtends en 's avonds een uur aan het smeren. Als ik zie dat er een uitbraak op komst is, let ik extra goed op. Veel dingen veroorzaken een allergische reactie van Melody's huid. Een uitbraak kan bijvoorbeeld worden veroorzaakt door bepaalde voedingsstoffen, pollen in de lucht, een prik van een beestje of een snelle overgang van warm naar koud.

Een slechte dag

We kijken elke dag wat wel en wat niet kan. We moeten regelmatig iets missen of overslaan, bijvoorbeeld als Melody een slechte dag heeft wanneer er een kinderfeestje is gepland, of als ze een aanval krijgt tijdens een familiediner en we noodgedwongen eerder naar huis moeten. In het begin zorgde dit voor veel verdriet en teleurstellingen, maar we hebben er nu een goede weg in gevonden. We hebben hierbij begeleiding gehad van een psycholoog. De zus van Melody gaat elk jaar naar een speciale dag voor kinderen met een zieke broer of zus. Op die dag wordt zij in het zonnetje gezet.

Grenzen

Ik heb geleerd om grenzen te stellen, want uiteindelijk krijg je daar veel voor terug. Men beseft vaak niet dat als een eczeemaanval doorzet, dit

grote gevolgen heeft voor Melody en ons gezin. We zijn dan een of twee weken extra aan het smeren om de huid weer rustig te krijgen.

Andere school

Een paar jaar geleden is Melody gewisseld van school. De directeur van haar oude school nam zijn hond mee naar school en daar was Melody vaak ziek van. Het was lastig bespreekbaar en we kwamen maar niet tot een oplossing. Op de nieuwe school was het verschil meteen merkbaar. Ze had nog maar de helft van haar medicatie nodig en kwam



veel energiever thuis. Ook denken ze op de nieuwe school heel goed met ons mee. Als Melody een aanval krijgt op school, kan ik nu gewoon naar haar toe om haar in te smeren. Als er een kindje gaat trakteren, brengen ze mij op de hoogte zodat ik snoep kan meegeven die Melody veilig kan eten.

Fijne arts

We lopen vanaf het begin bij dezelfde kinderarts. Ik ben heel tevreden met de begeleiding. We zijn weleens op consult geweest in een ander ziekenhuis, maar op hoofdlijnen is de geadviseerde behandeling hetzelfde. Wanneer Melody een aanval heeft, stuur ik de arts een foto van haar

huid en proberen we te achterhalen wat de uitbraak heeft uitgelokt. De arts past hier dan de medicijnen op aan. Als het echt niet goed gaat kan ik altijd snel bij hem terecht. Ik heb inmiddels zoveel kennis en ervaring over Melody's eczeem, dat ik soms meer weet dan de arts of een andere specialist. Ik heb het geluk dat ik hulpverleners getroffen heb die mij serieus nemen.

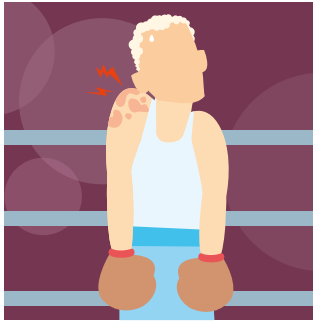
Dapper en stoer

Melody is dapper en stoer en ze gaat over het algemeen goed met haar ziekte om. Ze is gelukkig nooit gepest, maar heeft wel dagen dat ze er helemaal klaar mee is. Elk jaar met oud en nieuw wenst ze dat ze van haar eczeem afkomt. Laatst moest ze acht weken binnenblijven. Haar huid was zo droog en deed zo'n pijn dat ze niet goed kon lopen en zelfs haar hoofd niet kon draaien zonder haar huid te beschadigen. Dan heb ik echt met haar te doen. Gelukkig is het beeldbellen in de klas door corona in versnelling gekomen, zodat ze toch regelmatig online in de klas aanwezig kon zijn. Op die manier voelt ze zich toch verbonden.

Goede perspectieven

We proberen Melody een zo normaal mogelijk leven te laten leiden, maar ze moet vanwege haar eczeem veel laten. Ik merk dat nu ze ouder wordt, ze daar steeds meer moeite mee heeft. Ik hoop dat haar klachten in de puberteit zullen afnemen. Mocht dat niet zo zijn, dan vind ik het een geruststellende gedachte dat er nu meer behandelopties beschikbaar zijn. Zo is er voor Melody toch zicht op een beter leven met constitutioneel eczeem."

Tips bij eczeem



Eerste hulp bij jeuk

Jeuk is de meest gehoorde klacht van mensen met eczeem. In plaats van te krabben kun je een neutrale zalf aanbrengen. Je kunt ook proberen om afleiding te zoeken. Helpt dat niet? Probeer de jeuk dan te verminderen door een coldpack of een washandje gevuld met ijsklontjes op de jeukende plek te leggen. Of druk erop met een ijskoude lepel. Sommige mensen hebben baat bij een korte koude of hete douche.

- Kun je niet stoppen met krabben? Houd je nagels dan zo kort mogelijk om de huid niet te beschadigen
- Draag loszittende kleding, het liefst van katoen. Dit voorkomt zweten wat kan zorgen voor meer jeuk.
- Zorg dat je altijd een tube zalf bij je hebt. In noodgevallen kun je op de jeukplek ook wat eigen speeksel smeren, beslist geen water!

Smeren, smeren, smeren

Vaak zorgt een droge huid voor nog meer jeuk. Het is daarom belangrijk om de huid goed vet te houden. Smeer je huid zo nodig meerdere keren per dag in met een basiszalf of crème. Dit kan een eczeemuitbraak voorkomen.

- Smeren in de zomer? Smeer de huid eerst in met zonnebrandcrème en na een half uur met de basiszalf.
- Door vet in je kleding kan in de wasmachine een vettige laag ontstaan ook wel vetluis of wasluis genoemd. Reinig je wasmachine met soda op een programma van 95 graden om de vetlaag te verwijderen.



Op temperatuur

Water droogt de huid uit. Ga daarom niet te vaak en niet te lang in bad of onder de douche. Zorg ervoor dat het water lauwwarm is. Droog je huid nadien niet af, maar dep deze droog.

- Gebruik zo min mogelijk zeep; gebruik liever bad- of doucheolie



Met fluwelen handschoenen

Afwasmiddelen en andere schoonmaakmiddelen kunnen de huid irriteren. Wees voorzichtig met deze middelen en gebruik uit voorzorg handschoenen van vinyl.

Houd de lucht vochtig

De luchtvochtigheid in huis heeft ook invloed op je huid. Let erop dat de lucht niet te droog is. Gebruik hiervoor een luchtbevochtiger. Op een hygrometer kun je zien of de lucht vochtig genoeg is; bij een luchtvochtigheid tussen de 30 en 60% zit je goed.



Hoofd- en bijzaken

Bij eczeem op het hoofd kun je het beste niet teveel zeep gebruiken. Heb je veel last van eczeem op je hoofd? Vraag je arts dan om advies. Er zijn meerdere hoofdhuidproducten om uit te proberen.

- Heb je last van blaasjeseczeem aan handen of voeten? Dit kan ook worden veroorzaakt door een schimmelinfectie van de huid. Als de huidschimmel behandeld wordt, verdwijnt vaak ook het eczeem.

Waar kun je terecht voor hulp?

Als je eczeem hebt kun je bij verschillende hulpverleners terecht.

Huisarts

Je huisarts is vaak de eerste zorgverlener waar je naartoe gaat als je klachten hebt die horen bij eczeem. De huisarts zal je huid bekijken en start meestal met de eerste behandeling van eczeem. Ga terug naar je huisarts wanneer je eczeem ondanks de behandeling verergert of weer opvlamt. De huisarts kan dan bekijken of de behandeling aangepast moet worden of kan besluiten je door te sturen naar een dermatoloog. Na behandeling door een dermatoloog kun je weer terugverwezen worden naar de huisarts, maar het kan ook dat je voor je eczeemhuid onder behandeling blijft bij de dermatoloog. Dat hangt af van de ernst van je eczeem en van de behandeling die je nodig hebt.

Kinderarts

Bij kinderen kan de kinderarts betrokken worden bij de behandeling van eczeem. Dit kan het geval zijn als een kindje in het ziekenhuis wordt geboren en al direct een eczeemhuid heeft, maar ook als een kind last heeft van andere allergische aandoeningen zoals astma, hooikoorts of voedselallergieën.

Dermatoloog en dermatologie-verpleegkundige

Als je via de huisarts wordt doorgestuurd naar een dermatoloog, zal hij of zij vaak eerst kijken of de zelfbehandeling kan worden verbeterd. Als dat niet (voldoende) werkt, zal de dermatoloog een andere behandeling voorstellen, bijvoorbeeld een lichtbehandeling of een behandeling met pillen of injecties. Ook krijg je vaak te maken met een dermatologie-verpleegkundige. Hij of zij geeft voorlichting en begeleiding aan mensen met eczeem.

Bedrijfsarts

Wanneer je eczeem ontstaat door het werk dat je verricht, kun je contact opnemen met de bedrijfsarts. De bedrijfsarts kan laten onderzoeken welke stoffen het eczeem veroorzaken en advies geven over hoe de werkomstandigheden verbeterd kunnen worden. Ook als je vanwege je eczeem (tijdelijk) niet kan werken, zul je met de bedrijfsarts te maken krijgen. Samen met je werkgever en de bedrijfsarts zal bekeken worden hoe je werk, de indeling van je werk of je werkplek kan worden aangepast, zodat je kunt blijven werken. Ook als het vanwege eczeem niet meer lukt om te werken, zul je met de bedrijfsarts te maken krijgen.

Websites:

- www.vmce.nl
- www.thuisarts.nl
- www.huidnederland.com
- www.huidfonds.nl
- www.huidhuis.nl
- www.huidarts.com
- www.nvdv.nl

‘Eczeem krijgt lang niet altijd de aandacht die het verdient’

Mensen helpen, mensen beter maken, mensen op hun best laten zijn. Dat is waar de werknemers van Pfizer zich elke dag voor inzetten. Dat doen zij onder andere door het maken van medicijnen voor de behandeling van eczeem. Maar ook door het ondersteunen van een initiatief zoals de ‘Eczeem-special’. Anwar Jagessar werkt als medisch adviseur bij Pfizer en zet zich in voor mensen met een ontstekingsziekte zoals eczeem.



foto: Roos Koole Fotografie, tekst: interview Suzanne Docter

“Eczeem is een nieuw aandachtsgebied voor Pfizer”, vertelt Anwar. “De afgelopen jaren zijn er een aantal nieuwe behandelingen ontwikkeld voor kinderen en volwassenen met matige of ernstige eczeem. In de zorg voor mensen met matige of ernstige eczeem zit nog ruimte voor verbetering en daar wil Pfizer zich op richten”, stelt Anwar. “Het is belangrijk dat zowel artsen als patiënten beter gaan beseffen dat de oorzaak van eczeem veel dieper ligt dan wat men lang dacht en dat het dus als ontstekingsziekte moet worden behandeld.”

Enorme impact

Anwar is extra in het ziektebeeld geïnteresseerd, omdat hij zelf twee kinderen heeft die allebei op jonge leeftijd een milde vorm van eczeem kregen. “Voordat ik me beroepsmatig op eczeem ging richten, wist ik niet dat je met een donkere huid - zoals ik die heb - anderhalf keer meer kans hebt op eczeem dan met een lichte huid. 's Winters heb je dan ook sneller last van een droge huid. Mijn kinderen moeten dan ook altijd extra goed smeren om eczeemplekken te voorkomen. Maar ik ken ook de verhalen van mensen met een ernstige vorm van eczeem. Het zoeken naar een passende behandeling is dan ook belangrijk omdat eczeem een enorme impact kan hebben op het leven van mensen.”

Nieuwe behandelingen

Vroeger kreeg je als eczeempatiënt vaak alleen een ontstekingsremmende zalf mee. Nieuwe behandelingen werken dieper in op het immuunsysteem. Ze pakken het ontstekingsmechanisme aan. “Je behandelt het eczeem bij de bron in plaats van als resultaat van de ontsteking.” Zowel patiënten als artsen zijn lang niet altijd op de hoogte van alle nieuwe behandelmethoden. “En vaak is het bij patiënten zo dat ze - omdat ze niet alles weten - blij zijn met wat ze hebben. Terwijl er misschien andere, beter passende behandelopties zijn.”

Belangrijk

Soms bestaat er een mismatch tussen wat de arts wil en wat de patiënt wil. “Een arts kijkt bijvoorbeeld vooral naar de effectiviteit van een behandeling en minder naar de kwaliteit van leven. Terwijl het voor een patiënt soms belangrijker kan zijn dat het goed op school of op zijn werk gaat dan dat hij een volledig eczeemvrije huid heeft. Het is goed als een arts aan het begin van een afspraak aan een patiënt vraagt wat hij belangrijk vindt. Wil hij een schone huid, geen jeuk meer 's nachts of iets anders? Waar hecht een patiënt waarde aan? Als je dat goed weet, kun je dat gebruiken bij het samen opstellen van een passend behandelplan.”

Meer informatie over Pfizer en eczeem:
www.pfizer.nl/eczeem

Over de Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE)

De VMCE is er voor iedereen die met dit eczeem te maken heeft: kinderen, ouders en volwassenen, jullie staan er niet alleen voor. De VMCE houdt zich in de eerste plaats bezig met het geven van voorlichting en het beantwoorden van vragen. Inzicht in het eigen eczeem of dat van een kind of partner kan helpen bij het leren omgaan met de huidaandoening.

Wat kun je van de VMCE-lidmaatschap verwachten?

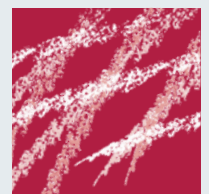
- Een **welkomspakket** ter waarde van ruim € 35,- met daarin zes folders, twee boekjes én de dvd 'Leven met Eczeem'.
- **Persoonlijk contact** via een hulplijn: 033 247 10 44/hulplijn@vmce.nl. Voor alle vragen over omgaan met je ziekte en advies over individuele behandelingen en vergoedingen, maar ook als je behoefte hebt aan een luisterend oor van iemand die begrijpt waar je mee zit.
- **Vragen stellen, kennis en ervaringen delen** via een besloten Facebookgroep (facebook.com/VMCE.nl).
- **Medische informatie** over jouw ziekte in begrijpelijke taal via www.vmce.nl. Op deze site vind je daarnaast nieuws over onder andere de laatste medische ontwikkelingen en over alle activiteiten en diensten van de VMCE.
- **Belangenbehartiging** bij bijvoorbeeld overheid en verzekeraars. De VMCE vertegenwoordigt het patiëntenperspectief bij vraagstukken rond onder meer vergoedingen en behandelingen, meedoen aan wetenschappelijk onderzoek en kwaliteit van zorg.
- Leden ontvangen eenmaal per kwartaal het **magazine GAAF!**, waarin naast nieuws en medische informatie ook lotgenotenverhalen staan.
- Via de VMCE kun je andere mensen met eczeem ontmoeten en ervaringen uitwisselen. De **bijeenkomsten, uitjes of workshops** worden zowel voor kinderen als voor volwassenen georganiseerd.

Word lid!

Met meer leden kan de VMCE nóg meer betekenen voor mensen met eczeem. Het zou daarom fantastisch zijn als je lid wordt!

Een lidmaatschap kost € 27,50 per jaar.

Ga naar www.vmce.nl of bel met 033 - 2471044.



VMCE

eczeem
special

Tips en
ondersteuning
bij eczeem

