

De behandeling van de droge huid met een vettende crème

Het nut van vettende crème

Goede verzorging van de huid is de eerste stap om het eczeem zo rustig mogelijk te houden. Vettende crèmes vormen de basis van de behandeling. Bij de dagelijkse verzorging is het aanbrengen van een bescherm laag met een vettende crème op het gehele lichaam erg belangrijk. Deze behandeling zorgt er namelijk voor dat de huid vet blijft en niet uitdroogt. Een droge huid geeft meer jeuk en is gevoeliger voor prikkels van buitenaf. Mensen met eczeem hebben een andere vetsamenstelling van de huid, waardoor de huid droger is. Het aanbrengen van een bescherm laag door het aanbrengen van een vettende crème is erg belangrijk om een goede huidbarrière te houden. Vettende crèmes moeten zowel in de actieve fase als in de rustige fase van het eczeem gebruikt worden. In een actieve fase worden ze gebruikt om bij te zalven, naast het dermatocorticosteroid. In de rustige fase houdt de vettende crème de huid soepel en de beschermende laag intact waardoor eczeem minder kans heeft weer actief te worden en de huid minder jeukt. Smeer de huid minimaal 1 maal per dag in. Bij een droge of een jeukende huid moet u vaker smeren.

De soorten vettende crème

Een vettende crème bevat geen medicijnen. Er zijn verschillende samenstellingen, de verhouding van water en vet is van belang.

Vettende crèmes bestaan in verschillende samenstellingen, de verhouding van water en olie is verschillend. Zalf, crème en lotion zijn benamingen die aangeven hoeveel water en vet in een smeersel zit. Een zalf is vetter dan een crème en een crème weer vetter dan een lotion. Hieronder ziet u dat een zalf het vetst is, daarna een vetcrème, vervolgens een crème en als laatste een bodylotion.

Een zalf is een samenstelling van veel vet en weinig tot geen water. Vetcrème is een samenstelling van zalf en crème. Een crème is een samenstelling van zalf en water. Een lotion is een samenstelling van weinig vet en veel water (niet geschikt bij een chronisch eczeem).

Voor het gemak spreken we in het vervolg van vettende crème als we het over smeersels in het algemeen hebben (dus zalf, crème of lotion).

Een zalf bevat meer vet en sluit het vocht beter op in de huid en voorkomt daarmee het best een droge huid. Een lotion bevat veel water en kan de huid juist uitdrogen. Dit heeft niet de voorkeur bij een droge huid.

De keuze van een vettende crème

In het algemeen geldt bij een droge huid hoe vetter de zalf hoe beter. Hoewel een zalf ideaal is voor de droge huid kan in de zomer een zalf ook te vet zijn en de huid te veel afsluiten. Dit voelt niet prettig. Het zweten wordt bemoeilijkt. Dat kan ook het geval zijn bij koorts of sporten. Dan kunt u ervoor kiezen een crème te gebruiken of olie. In de zomer kan bijvoorbeeld gekozen worden voor paraffine olie of zonnebloemolie voor de droge huid. Eventueel kunt u dan s 'avonds als het koel is alsnog met een zalf smeren.

1. Afhankelijk van het soort eczeem

De keuze van het soort crème is afhankelijk van de toestand van de huid.

Gebruik een crème bij een nattend eczeem en een zalf bij een droog schilferend eczeem. Als aanvulling is het nuttig om de nattende huid met zinkolie te behandelen. Bij een nattende huid kunnen ook natte kompressen helpen. Het verband kan als een omslag op de natte plekken, zo'n drie tot vier keer per dag gedurende een paar uur gelegd worden

Hoe droger de huid hoe vetter de zalf. Vette zalf kan met name 's zomers jeuk veroorzaken doordat er een broeireactie op de huid ontstaat. Soms kan gebruik van vette zalf tot ontsteking van de haarzakjes leiden. Smeer daarom altijd met de haarrichting mee. Bij ontsteking van de haarzakjes kan een mindere vette zalf of crème overwogen worden.

2. Afhankelijk van de omstandigheden

Een voorkeur voor een vettende crème is persoonlijk en het is belangrijk dat een vettende crème prettig smeert en aanvoelt. Bepaalde omstandigheden zoals seizoenen, sporten en koorts kunnen de voorkeur voor een vettende crème beïnvloeden. Soms moeten er verschillende soorten vettende crèmes geprobeerd worden.

Het is erg belangrijk dat u een zalf/crème in huis heeft die u prettig vindt. Heeft u een hekel aan de zalf dan zult u minder gaan smeren.

Hoe smeert u met een vettende crème?

Om het eczeem onder controle te houden is het van belang voldoende en vaak de vettende crème te gebruiken. Smeer de huid minimaal een keer per dag in met een neutrale vettende crème. Meerdere malen per dag smeren is nodig als de huid erg droog is of als u veel jeuk heeft.

Wanneer u zowel hormooncrème als vettende crème tegelijk wilt gebruiken, behandel dan eerst de eczeemplekken met de voorgeschreven hormooncrème.

- Let op de houdbaarheidsdatum op pot of tube.
- Was uw handen voordat u gaat zalven en zorg voor warme handen.
- Zorg voor voldoende hygiëne. Schep de zalf met een lepel of spatel uit de pot zodat u niet steeds met de handen in de zalfpot zit. Dit geldt zeker bij open eczeem.
- Probeer telkens dezelfde volgorde van zalven aan te houden, bijvoorbeeld van boven naar beneden, zodat u geen lichaamsdelen overslaat. Waar u begint maakt niet uit.
- Smeer met de haarrichting mee, anders ontstaan er geïrriteerde haarwortelzakjes.
- Niet schrobben, hiermee voorkomt u irritatie.
- Smeer minstens een maal daags, ook als de huid rustig is. Smeer vaker als de huid droog is.
- Gebruik voldoende crème en vaak genoeg!
- Draag bij zalven met medicinale zalven eventueel handschoenen, bij basiszalven zijn handschoenen niet nodig.

De standaardhoeveelheden vettende crème voor 2 maal daags 1 week smeren

Lichaamsdeel	Crème	Zalf
Hele lichaam	350 gr	500 gr
Gezicht	10 gr	15 gr
2 handen	15 gr	20 gr
1 arm	30 gr	60 gr
1 been	60 gr	90 gr
Romp	120 gr	200 gr
Liesregio	10 gr	15 gr

Tips

Bij de apotheek zijn tegenwoordig badoliën te koop in verschillende versies, bijvoorbeeld van het merk Fagron. Ze zijn goedkoper dan Balneum Hermal en Oilatum, en minstens zo goed. Ze worden niet vergoed;

Voeg de badolie pas na een paar minuten toe aan het water. Als u het meteen doet, dan sluit de olie de huid af en kan deze geen water opnemen

Bewaar een zalf of crème die stug, dik of moeilijk smeerbaar is op een warme plaats, bijvoorbeeld in de badkamer. Vaak is het dan beter smeerbaar;

U hoeft het niet bij één middel te houden. Als u op een gewone dag liever vet smeert maar de voorkeur geeft aan een crème als u netjes gekleed gaat, laat dan beide middelen voorschrijven;

Bij jeuk is verkoeling zeer aangenaam. Vraag aan uw arts een recept voor een lotion bewaar deze in de koelkast en gebruik het bij acute jeuk;

Tenzij anders aangegeven op de verpakking zijn vettende crèmes - na opening - in een tube een jaar houdbaar en in een pot maximaal drie maanden.