

Spreekbeurt

Moet je binnenkort een spreekbeurt houden, maar heb je nog geen onderwerp? Houd hem dan over eczeem! Dat hebben wij ook laatst gedaan. Over eczeem is hartstikke veel te vertellen!

Zo kun je het hebben over je huid, hoe eczeem ontstaat, wat je er aan aan doen, uitleggen dat het niet besmettelijk is en en nog veel meer! Wij gaan je er alvast wat over vertellen. Deze tekst kun je gebruiken om er zelf een mooi verhaal van te maken. Schrijf ons verhaal niet helemaal over, want daar houden meesters en juffen niet van!

Ook hebben wij powerpoint slides met mooie illustraties gemaakt. Die kan je laten zien in de klas.

De cijfers bij de tekst sluiten aan bij onze powerpoint plaatjes.

Het is leuk om je spreekbeurt af te sluiten met een quiz zodat je meteen kunt zien of je klasgenoten er iets van opgestoken hebben (en om te kijken of iedereen heeft opgelet :-). Deze kan je ook printen en uitdelen.

Succes! Groetjes van

Jasper Jenny



Hallo, ik heb eczeem

Hallo, ik wil jullie graag iets vertellen over eczeem. Ik heb daar last van en dat hebben jullie misschien wel eens gemerkt omdat ik heel vaak ontzettende jeuk heb en dan voortdurend wil krabben. 1

- Eczeem kun je herkennen aan rode en schilferige huid, bultjes, blaasjes en korstjes.
 - Eczeem doet meestal geen pijn maar het jeukt verschrikkelijk.
- Eczeem kan over je hele lichaam voorkomen



Wist je dat...

- Eczeem niet besmettelijk is en je het gerust kun aanraken
- Zwemmerseczeem (tussen je tenen) is een besmettelijke schimmel en eigenlijk geen eczeem
- Roos, witte schilfertjes die in je haar zitten en op de schouders van je overhemd of trui liggen, is ook een vorm van eczeem die met name op het gezicht en behaarde hoofdhaar voorkomt



Ben ik besmettelijk?

Mijn huid is droog en rood en ik heb last van bultjes, blaasjes en korstjes. Gelukkig is eczeem niet besmettelijk en kun je het aanraken, ook van een ander. 2



Jeuk is erger dan pijn!

Als je eenmaal begint te krabben zet je als het ware een dominospel in gang. Je krabt, het lijkt heel even weg maar dan begint het weer. Je krabt weer, het gaat weer jeuken en zo gaat het maar door. Je krabt de je huid helemaal open en genezen doet het niet. 3



Tip

Als je een echte ruwe wollen sjaal hebt kun je die rond laten gaan zodat je klasgenootjes kunnen voelen hoe erg jeuk kan zijn.



Hoe zit de huid in elkaar?

De bovenste laag is de opperhuid. De opperhuid beschermt je lichaam tegen alles wat van buiten je lichaam in komt, bijvoorbeeld bacteriën en virussen. 4

De middelste laag is de lederhuid. De lederhuid regelt je lichaamstemperatuur en heeft veel zenuwen waardoor je met je huid goed kan voelen. 5

De onderste laag is je vetweefsel. Het vetweefsel is een soort isolatielaagje en zorgt dat je lekker warm blijft. 6

Wat is er nu precies aan de hand?

De bovenste laag van de huid is droog en hierdoor kunnen stoffen makkelijker je huid binnendringen waardoor je afweercellen geprikkeld worden. Mijn eczeem wordt atopisch eczeem genoemd en met een moeilijk woord con-sti-u-tio-neel eczeem. 7





Zit het in de familie?

Het betekent dat ik al vanaf mijn geboorte aanleg heb om eczeem te krijgen. En jammer genoeg heb je dan ook aanleg om andere atopische aandoeningen te krijgen zoals hooikoorts, voedselallergie en astma. Meestal heeft ook iemand in je nabije familie zo'n aandoening, je oma, vader of broertje bijvoorbeeld.

8

Hoe ontstaat eczeem precies?

Iedereen heeft een immuunsysteem, dat is een afweersysteem dat stoffen die je lichaam binnen dringen aanvalt en onschadelijk maakt. Bij mij werkt dit leger te hard! Ze vallen de slechte indringers maar ook je eigen goede cellen aan. Het gevolg: roodheid, schilfers bultjes en... verschrikkelijke jeuk.

9



Kan het ook erger worden?

Er zijn verschillende factoren die je eczeem erger kunnen maken:

- Wanneer je je niet zo lekker voelt.
- Of je maakt je extra zenuwachtig, bijvoorbeeld voor een spreekbeurt.
- In de winter, wanneer de huid sowieso al droger is.

10



Tip

Vertel tijdens je spreekbeurt dat je aan het eind een quiz gaat houden, dan letten ze nog beter op



Wat kun je er zelf aan doen?

- Knip je nagels kort zodat je ook wanneer je ongemerkt krabt, bijvoorbeeld s' nachts, je huid niet beschadigt
- Je kunt je huid met een vette zalf insmeren zodat je huid niet droog wordt
- Je moet letten op wat je draagt; liefst katoen en gladde stoffen en bijvoorbeeld geen wol
- Je moet met sommige voedingsmiddelen rekening houden, zoals pinda's en noten
- Houd je kamer lekker schoon zodat je huisstofmijt, dat zijn hele kleine beestjes die je met het oog niet kunt zien, kunt voorkomen omdat ze ook invloed hebben op atopische aandoeningen
- Douche je niet met zeep en ook niet te heet en te lang, dat droogt je huid extra uit
- De zon kan een positief effect hebben op eczeem maar let op dat je je wel goed insmeert

11



Tip

Vertel de klas wat jij doet om je eczeem aan te pakken en of je daar medicijnen voor gebruikt

En wat doet de dokter?

Je kunt voor eczeem naar je huisarts die je bijvoorbeeld zalfjes kan voorschrijven. Wanneer eczeem erger wordt kan de huisarts je doorverwijzen naar de specialist, een dermatoloog. Tegenwoordig hebben specialisten ook speciale middelen die je bijvoorbeeld met een prikje krijgt toegediend en die goed kunnen helpen.

12

Blijf je er je hele leven last van houden?

Sommige kinderen groeien er overheen en blijft het eczeem weg. Bij anderen komt het eczeem later terug of gaat het zelfs nooit weg. Het verschilt van persoon van persoon.

13





En sta je er met eczeem alleen voor?

Gelukkig helpen mijn pappa en mamma mij met heel veel dingen waardoor het makkelijker wordt. En er is een patiëntenvereniging waar je met mensen die ook eczeem hebben in contact kunt komen. Soms kun je van tips en adviezen van andere mensen veel leren en werken ze bij jou ook.

14

Informatie op internet

Ben je op zoek naar nog meer informatie? Kijk dan op:

www.indehuidvan.nl met veel verhalen, tips en natuurlijk dit spreekbeurtpakket en 'ons' filmpje!

www.VMCE.nl Vereniging voor mensen met constitutioneel eczeem; deze vereniging geeft voorlichting, onderhoudt lotgenotencontact en behartigt de belangen van haar leden.



www.indehuidvan.nl



www.VMCE.nl



Filmpje

Er is ook een heel leuk filmpje om te laten zien tijdens je spreekbeurt.

Bekijk [hier](http://www.indehuidvan.nl) ons filmpje! je kunt hem ook bekijken op www.indehuidvan.nl



Boekje

Er is zelfs een boekje over ons gemaakt!
Daarin kan je alles nog eens rustig
doorlezen. Vraag het boekje gratis aan!

Dat kan op:

www.indehuidvan.nl



Tips voor het presenteren

- Probeer je eigen woorden te gebruiken en praat rustig en duidelijk
- Gebruik je handen, toon plaatjes en laat dingen zien. Zo maak je je spreekbeurt extra levendig
- Deel niets uit dat de aandacht kan afleiden, dat kan beter aan het eind van de spreekbeurt

Waar je verder nog aan kunt denken:

- Misschien kun je laten zien welke medicijnen je gebruikt en uitleggen hoe je die toepast
- Het is leuk als je voor de beste 3 quizuitslagen iets leuks hebt als prijs. Denk vooral aan iets gezonds, bijvoorbeeld een banaan of appel.

Quiz

Print de quizkaarten en deel ze uit in de klas. Wie zal de quiz het beste doen? **15**

Er is ook nog een leuke inkleurplaat, die kun je ook uitdelen! **16**

Succes!

