

Afdeling Dermatologie, locatie AZU

Krabben

Inleiding

In deze folder vindt u informatie die u kan helpen minder te krabben. Voor krabben uit gewoonte is een krabbeheersingsprogramma ontwikkeld. Bij het uitvoeren van dit programma krijgt u begeleiding. Deze folder is ter aanvulling en ondersteuning van het programma en komt er niet voor in de plaats.

Wat is krabben?

Krabben is een reflex, een automatische reactie op jeuk. Krabben als automatische reactie op jeuk houdt altijd snel weer op en leidt bijna nooit tot verwondingen aan de huid. Het automatisch als reflex krabben kan zich echter gaan uitbreiden. Dan is niet alleen jeuk maar bijvoorbeeld ook spreken over jeuk genoeg om te gaan krabben. Probeer het maar eens uit op een feestje; als u een tijd praat over jeuk ziet u allerlei mensen gaan krabben. Vaak weten ze niet eens dat ze dat doen.

De gevolgen van krabben

Krabben heeft ook gevolgen. Sommige van die gevolgen zijn in eerste instantie prettig, zoals vermindering van jeuk of een lekker gevoel. Andere gevolgen zijn minder prettig of zelfs erg vervelend. Zo is het bijvoorbeeld best vervelend als anderen (partner, kinderen, ouders of vrienden) opmerkingen gaan maken. Ook is het heel vervelend als er door het krabben wonden ontstaan.

Niet alleen geeft dit bij de genezing vaak extra jeuk, maar ook verslechtert de conditie van de huid (die meestal bij een huidaandoening toch al kwetsbaar is).

Zo ontstaat er gemakkelijk een vicieuze cirkel:



Als u in zo'n vicieuze cirkel zit kan dit een probleem zijn. Krabben kan dan gewoonte-krabben worden; dat betekent dat het krabben niet minder wordt als de jeuk afneemt. Voor dit krabben uit gewoonte is het krab-beheersingsprogramma ontwikkeld.

Wat kunt u doen om minder te krabben?

U moet zich in de eerste plaats goed realiseren dat dit programma best zwaar is en heel veel inzet vergt. U kunt zich afvragen: 'Waarom wil ik eigenlijk van het krabben af? Wil ik dat zelf of wil ik het omdat anderen dat willen?' Iets doen omdat anderen het willen is erg moeilijk. Als dat de enige reden is om van het krabben af te willen, dan is het beter nog niet aan het programma te beginnen. Op het moment dat u zelf van het krabben af wilt dan kunt u het zware programma waarschijnlijk beter volhouden. Misschien hoopt u met dit programma te bereiken dat u nooit meer krabt. Helaas moeten wij u dan teleurstellen. Iedereen krabt wel eens. Ook u zult later nog wel eens krabben. Bovendien moet u er rekening mee houden dat indien u een jeukende huidaandoening heeft, u waarschijnlijk altijd iets meer krabt dan iemand zonder jeukende huidaandoening.

Het krabbeheersingsprogramma

Het krabbeheersingsprogramma kent een aantal stappen:

- *Stap 1: Hoe vaak krab ik nu?*

Om te weten hoe u in het programma vordert is het belangrijk om te weten hoe vaak u nu krabt. Het vaststellen hiervan is een tijdrovende zaak en moet precies worden gedaan. Allereerst moet worden afgesproken wat 'één keer krabben' inhoudt. De meeste mensen gebruiken het loskomen van de hand van de huid als aanduiding van een 'krabeenheid'.

U kunt op verschillende manieren noteren hoe vaak u krabt, bijvoorbeeld:

- Per dag(deel) of per uur.
- In bepaalde van te voren vastgestelde situaties.
- Op een bepaald van te voren vastgesteld deel van het lichaam.

Als hulpmiddel kunt u hierbij een golfhorloge of een breitteller gebruiken; een breitteller is te koop in handwerkzaken voor ongeveer 50 cent. Aan het eind van de dag kunt u het totaal aantal keren dat u heeft gekrabd noteren.

Soms blijkt bij het registreren dat u pas achteraf, of helemaal niet, door heeft dat u krabt. U kunt uw partner, huisgenoot of iemand die u vaak ziet dan vragen om u bijvoorbeeld een week lang telkens attent te maken op het krabben. Het gaat er daarbij om dat u zich bewust wordt van het krabben en niet dat u er al mee stopt. Het is dan ook belangrijk dat diegene niet boos wordt, maar u op een vriendelijke manier er op attent maakt, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Weet je dat je

zit te krabben?’ Door het noteren van de gegevens bij ‘Mijn behandelplan’ (zie bijlage) ziet u hoe uw situatie nu is en hoe deze in de loop van de behandeling verbetert.

- *Stap 2: Wat is mijn doel?*

U weet nu hoe vaak u per dag krabt en kunt een doel gaan stellen.

U kunt zich bijvoorbeeld als doel stellen om op een bepaalde tijd niet meer te krabben, of om in een bepaalde situatie niet meer te krabben of om op een deel van uw lichaam niet meer te krabben. Bij de keuze van uw doel moet u er op letten dat dit doel haalbaar is. Het is bijvoorbeeld niet reëel om als doel te stellen dat u nooit meer zult krabben. Alle mensen krabben namelijk wel eens en mensen met een jeukende aandoening krabben altijd nog iets meer. Een doel is haalbaar als u de kans dat het gaat lukken schat op meer dan 50 procent. Zo kunt u bijvoorbeeld wel de wens hebben niet aan de huid van uw gezicht te krabben, maar als dit nu juist het gebied is waar u het meest krabt, dan is het niet waarschijnlijk dat dit als eerste doel haalbaar is. In zulke gevallen is het beter om het programma als eerste toe te passen op een deel van het lichaam waar u minder vaak krabt.

Als u uw eerste doel gekozen heeft vult u dit in bij ‘Mijn behandelplan’.

- *Stap 3: Hoe ga ik dit doel bereiken?*

U gaat nu zoeken naar gedrag dat u niet tegelijk met het krabben kan uitvoeren. Het moet iets zijn dat u direct, altijd en overal kunt doen en een schade aan u zelf of anderen toebrengt. Bovendien moet het bij u passen. Dat betekent dat het vastpakken van een oorbel alleen in aanmerking komt als u altijd oorbellen draagt. Verder mag dit gedrag het normaal functioneren van u niet in de weg staan. Gillen of met de vuist op tafel slaan (hoe aantrekkelijk misschien ook) zijn dus niet

geschikt. Enkele voorbeelden van gedragingen die niet tegelijk met krabben kunnen worden uitgevoerd zijn: draaien van bijvoorbeeld uw ring of oorbel, spelen met geld of knikkers in uw (broek)zak, uw vuisten ballen, uw wijsvinger tegen uw duim drukken of uw hand op uw schouder leggen.

- *Stap 4: Ik oefen*

Als u eenmaal voor een bepaald gedrag gekozen heeft, dan gaat u deze oefenen. Om te beginnen oefent u in de spreekkamer. Diegene die u begeleidt, gaat samen met u na of het gedrag er natuurlijk uit ziet en of het gemakkelijk is uit te voeren. Eventuele problemen die u heeft kunt u dan ook bespreken. Soms zal uit het gesprek naar voren komen, dat u beter een ander gedrag kunt zoeken. Vervolgens gaat u het gekozen gedrag thuis oefenen. Het is de bedoeling om het nieuwe gedrag zo veel mogelijk uit te voeren op het moment dat u normaal gesproken uit gewoonte ging krabben. Als dit lukt geef u zelf dan een schouderklopje, door bijvoorbeeld in u zelf te zeggen: goed gedaan! Het zal zeker niet altijd lukken, het krabben is immers een gewoonte. Dus geef de moed niet op! Ook als u pas naderhand merkt dat u gekrabd heeft, is het belangrijk dat u alsnog ook het nieuwe gedrag uitvoert. Op die manier voert u de nieuwe handeling even vaak of vaker uit dan dat u krabt. Zo krijgt het nieuwe gedrag de kans een gewoonte te worden. De wonden als gevolg van het krabben kunnen dan beginnen te genezen.

Tot slot

Zoals eerder vermeld is het krabbeheersingsprogramma zwaar. Daarom is aanmoediging van groot belang voor u. Neem uw inspanningen niet als vanzelfsprekend aan. U doet u best en dat verdient waardering.

Meer informatie

Als u vragen heeft over het krabbeheersingsprogramma, aarzel dan niet deze te stellen aan uw arts maatschappelijk werker of verpleegkundige.

Bijlage: Mijn behandelplan

Naam: _____

Periode van noteren _____

Eén keer krabben is voor mij _____

Stap 1

Hoe vaak
krab ik nu?

Ik krab gemiddeld ____ keer per dag/dagdeel
(ochtend, middag of avond)/uur.

Ik krab gemiddeld ____ keer als ik me in een
bepaalde situatie bevind, namelijk:

Stap 2

Wat is mijn doel voor deze week?

Mijn doel is om niet meer te krabben

van _____ tot _____

Mijn doel is om niet meer te krabben als ik me in een bepaalde situatie bevind, namelijk:

Mijn doel is om niet meer te krabben op een bepaald deel van mijn lichaam, namelijk:

Stap 3

Hoe ga ik mijn doel bereiken?

Inplaats van krabben zal ik:

Stap 4

Ik oefen

Als ik mijn doel voor deze week heb bereikt zal ik mijzelf aanmoedigen door:

Bronvermelding

Deze folder is een bewerking van de folder 'Krabben', ontwikkeld door de polikliniek Psychiatrie/Huidziekten (Mw. dr. Y.R. van Rood) van het Leids Universitair Medisch Centrum.

Divisie Interne Geneeskunde en Dermatologie

Afdeling Dermatologie, locatie AZU

UMC Utrecht, Locatie AZU, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2008, UMC Utrecht, afdeling Interne en Externe Communicatie