

# Checklist Rosacea Triggers

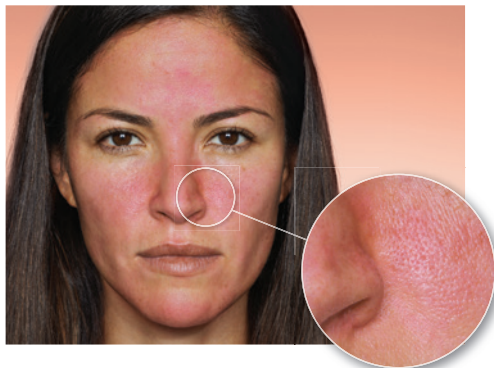


# Rosacea



**Rosacea** is een veel voorkomende huidaandoening die bij mannen, vrouwen en soms kinderen kan voorkomen. Rosacea wordt vaak gekenmerkt door blijvende roodheid op het voorhoofd, neus, kin en wangen. De aandoening kan gepaard gaan met puistjes, gesprongen vaatjes, verdikking van de neus en/of oogklachten. Rosacea is chronisch, genezing is dus niet mogelijk.

Er zijn echter wel goede behandelmogelijkheden beschikbaar om de rosacea te onderdrukken zodat u er weinig last van hoeft te hebben. Bespreek deze behandelmogelijkheden met uw huisarts of dermatoloog.



Naast de zichtbare verschijnselen kunt u ook last krijgen van niet zichtbare klachten. Uw huid kan heel warm aanvoelen, het kan prikken, steken en jeuken of u kunt last krijgen van flushing (plots opkomende bloosaanvallen).

## Wat kan ik zelf doen?

Er zijn een aantal acties die u zelf kunt ondernemen om zo min mogelijk last te hebben van uw rosacea. De rosacea kan verergeren door bepaalde uitlokkende factoren (triggers). Hierbij kunt u denken aan warmte, zonlicht, voeding of emoties. De triggers zijn zeer persoonlijk van aard. Deze triggerchecklist kan u helpen uw persoonlijke triggers in kaart te brengen zodat u deze in de toekomst zo veel mogelijk kunt vermijden indien dit mogelijk is.

De bedoeling is om vier weken lang, elke dag bij te houden met welke triggers u in aanraking bent gekomen. Op de volgende pagina vindt u een tabel met de meest voorkomende triggers. Deze lijst is niet compleet, u kunt de lijst zelf aanvullen. Aan het einde van de week telt u het aantal vinkjes op en bij totaal kunt u uw score noteren.



# Meest voorkomende triggers bij Rosacea<sup>1</sup>

## Expositie

Psychische stress en emoties  
(woede, angst, schaamte)

Klimaatomstandigheden  
(koude, warmte, vochtigheid,  
UV, wind)

Koorts

Inspanning

Opvliegers

Micro-organismen  
(*Demodex*, *Helicobacter pylori*,  
*S. Epidermidis*)

## Geneesmiddelen

Capsaïcine

Corticosteroïden

Doxorubicine

Interferon

Infliximab

Niacine

Nifedipine

Nitroglycerine

Prostaglandine E

Rifampicine

## Eten en drinken

Alcohol

Koffie/thee

Zuivelproducten

Chocolade

Chili, curry, pepers, capsaïcine

Tomaten

Spinazie

Soja

Azijn

Citrusfruit

Avocado

Aubergine

## Cosmetica

Alcohol bevattende reinigingsproducten voor gelaat

Parfum/aftershave

Reinigingsdoekjes gelaat

Menthol

Scheerschuim

Peelingproducten

Waterproof cosmetica

Zeep

Bovenstaande lijst bevat de meest voorkomende triggers. Gezien triggers kunnen verschillen van persoon tot persoon, kan het zijn dat u last heeft van triggers die hier niet zijn vermeld. Hieronder kunt u eventuele bijkomende triggers noteren.





# Huidtips bij rosacea

De huid bij rosacea is vaak erg gevoelig en kwetsbaar. Het is daarom belangrijk de huidverzorging hierop aan te passen. Er volgen hier tips voor het verzorgen van de huid bij rosacea.

## Zonbescherming<sup>2</sup>

Zonlicht is een van de triggers die rosacea kan verergeren. Probeer daarom zonlicht in het gezicht zoveel mogelijk te vermijden. Een goede zonnebrandcrème van minstens SPF

15 die tegen UVB en UVA beschermt kan dagelijks worden opgebracht om het gezicht te beschermen. Crèmes met titaniumdioxide of zinkoxide geven de minste irritatie.

## Verzorgingsroutine<sup>2,3</sup>

Het is belangrijk om de huid zo min mogelijk te irriteren. Gebruik milde en zeepvrije producten bij het reinigen van uw gezicht. Was de producten goed af met lauw water en probeer minimaal één keer per dag het gezicht te wassen. Let erop dat u zachte materialen

gebruikt zoals wattenschijfjes, uw handen en een zachte handdoek.

U kunt eventueel een goed hydraterende, niet vette crème als dagcrème gebruiken.

## Huidproducten te vermijden<sup>2,3</sup>

De volgende producten voor huidverzorging kunnen het beste worden vermeden:

- Waterproof make-up
- Huid tonics, toners en adstringenten (dit zijn producten met een of meer van de volgende ingrediënten; alcohol, menthol, pepermint, kamfer, toverhazelaar, lavendel of eucalyptus olie)
- Cosmetica met de ingrediënten; natriumlaurylsulfaat, parfum, fruitzuren of glycolzuur
- Peelende producten (zoals scrub crèmes)
- Sterk werkende corticosteroïd-crème/zalf in het gezicht

## Camouflage<sup>2,3</sup>

Het kan prettig zijn om de roodheid, puukels en puistjes te camoufleren. Hiervoor kan een foundation (vloeibare of minerale make up) worden gebruikt of een olievrije concealer (op waterbasis). Er is ook speciale lichtgroene

cosmetica beschikbaar die ervoor zorgt dat de roodheid minder zichtbaar is.

Let hierbij wel op dat u het gezicht op een zachte manier en met milde producten reinigt.

*Indien gewenst kan een arts u verwijzen naar een geregistreerde huidtherapeut indien u begeleiding wilt bij de zelfzorg voor uw rosacea.*

## Kwaliteit van leven

Rosacea kan een negatieve impact hebben op de kwaliteit van het leven. Zo kunt u door rosacea last hebben van verlies van zelfvertrouwen, laag gevoel van eigen waarde, depressie en angststoornissen.

Het is belangrijk dat als u deze klachten heeft, om deze met uw arts te bespreken zodat er een optimaal behandelplan kan worden opgesteld.

Hieronder kunt u eventuele klachten noteren zodat u deze met uw arts kan bespreken.

### **Klachten:**

**Voor meer info over rosacea, behandelmethodes en huidverzorgingsadviezen kunt u de NVDV patiëntenfolder raadplegen op:**

*<https://nvdv.nl/patienten/dermatologie/zoek-een-huidaandoening/rosacea>*

**Referenties:**

1. NVDV Rosacea richtlijn 2019; <https://nvdv.nl/professionals/richtlijnen-en-onderzoek/richtlijnen/richtlijn-rosacea>
2. NVDV patiëntenfolder; <https://nvdv.nl/patienten/dermatologie/zoek-een-huidaandoening/rosacea>
3. Huidarts.com; <https://www.huidarts.com/huidaandoeningen/rosacea>