Mijn crèmes en zalven op een rij

Alles wat je huid raakt, op één blad

> **Het doel van deze folder**
> Vul deze checklist in voor een afspraak bij de huisarts, dermatoloog of apotheek. Neem de verpakkingen mee. Die zeggen meer dan een omschrijving uit je hoofd.

Medicijncrèmes

Naam en sterkte:.....

Op welke plek:.....

Hoe vaak en sinds wanneer:.....

Naam en sterkte:.....

Op welke plek:.....

Verzorging

Vettende crème of zalf:.....

Wasolie, wasgel of zeep:.....

Shampoo:.....

Deodorant en make-up:.....

Zonnebrandcrème:.....

Wat ik nog meer gebruik

- □ Een crème van familie of vrienden
- □ Iets uit de drogist of van internet
- □ Een natuurlijk middel, olie of balsem
- □ Natte doekjes
- □ Handzeep of handschoenen op het werk

Wat ik zie

Wat is er veranderd en sinds wanneer:.....

Erger waar ik smeer: ja / nee.....

Tube of pot gaat ... weken mee:.....

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.