Crèmes en hormooncrèmes in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de folders op één blad

De vingertopeenheid

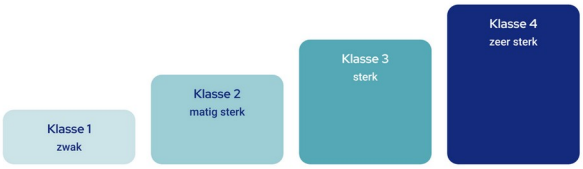
De maat voor hoeveel crème of zalf je smeert.



Ook bij een kind is de vinger van een volwassene de maat.
Zo weet je hoeveel je smeert, en hoeveel tubes je nodig hebt.

De vier sterkteklassen

Hormooncrème is er in vier sterktes. Op de tube staan de stofnaam en het percentage.



Hoe sterker de klasse, hoe beter de ontsteking geremd wordt, en hoe meer je let op de plek en de duur.
Je arts kiest de klasse die past bij jouw huid, de plek en je leeftijd.

Welke klasse op welke plek?

Waar de huid dun is, neemt die meer op. Daar past een lagere klasse.

Plek	Tot 2 jaar	Vanaf 2 jaar	Volwassenen
Gezicht, oksels, liezen, geslachtsdelen	1	1 of 2	1 of 2
Hals en oren	1 of 2	1, 2 of 3	1, 2 of 3
Behaarde hoofd	1 of 2	2 of 3	2, 3 of 4
Romp, armen, benen, handen, voeten	1 of 2	1, 2 of 3	1 tot en met 4

Op de oogleden smeer je kort, meestal 2 tot 3 weken. Klasse 4 wordt bij kinderen afgeraden.

Bron: consensus Stapsgewijze topicale behandeling (NTvDV 2025). Je arts kan om een goede reden anders afspreken.

Het smeerschema van hormooncrème

Je smeert niet zomaar, en je stopt niet in één keer.



De vettende crème smeer je elke dag, in alle fasen. Ook als de huid rustig is.
Je arts spreekt met je af hoe lang elke fase duurt.

De volgorde van smeren

Eerst de medicijncrème, dan de vettende crème.



Lukt wachten niet? Smeer de vettende crème dan direct, maar niet op de plekken met hormooncrème.
Of smeer de hormooncrème 's ochtends en de vettende crème 's avonds. Meng ze niet.

Welke basis past bij je huid?

Hoe droger en dikker de huid, hoe vetter de basis.



Ook de plek telt. Op het gezicht, de hoofdhuid en de handen voelt een vette zalf vaak niet prettig.
Een product dat je prettig vindt en elke dag gebruikt, werkt beter dan het beste product in de kast.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet beter is, of erger wordt waar je smeert
- twijfel over hormooncrème bij een kind, zwangerschap of borstvoeding

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.