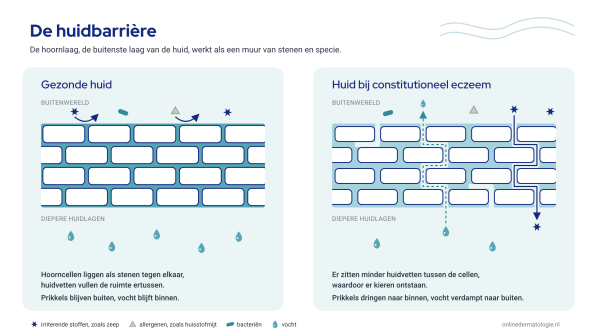
Eczeem in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de eczeemfolders op één blad. In elke folder staat meer uitleg.

De huid bij eczeem



Er zitten gaatjes in de huidbarrière. Vocht gaat eruit, prikkels gaan erin.

De jeukcirkel



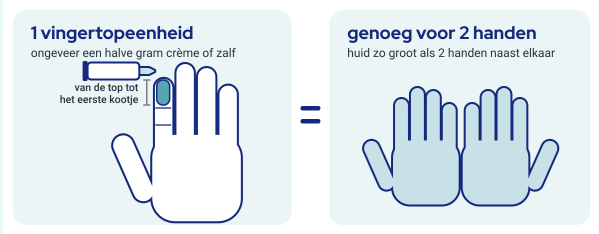
Jeuk, krabben en ontsteking versterken elkaar. Goed smeren en koelen doorbreken de cirkel.

Mijn actieplan



Groen: rustig. Oranje: smeer meteen de zalf. Rood: neem contact op.

De vingertopeenheid



Eén streep zalf op het bovenste kootje is genoeg voor twee handen huid.

Van basis naar zwaarder



De vettende crème blijft op elke stap nodig.

Door het jaar heen



In de winter vaker en vetter smeren. In de zomer zweet afspoelen.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de eczeemfolders van onlinedermatologie.nl. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.