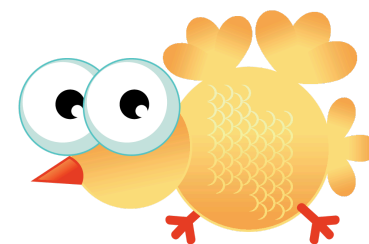
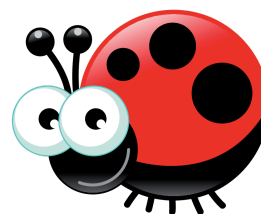
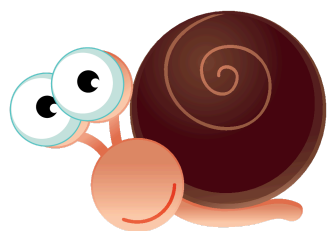




Smeren om te weren

Zelf smeren kan je leren



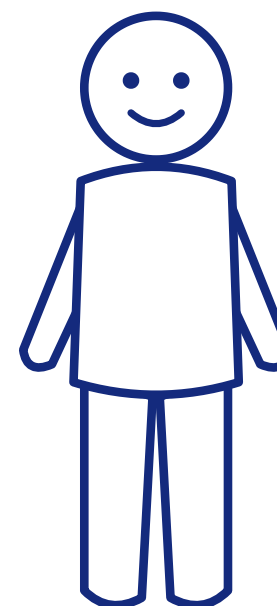
Wat is eczeem?

- Een droge huid die snel jeukt
- Plekjes, op een lichte huid vaak rood, op een donkere huid vaak donkerder of grijsig
- Elke dag een beetje anders
- Niet besmettelijk

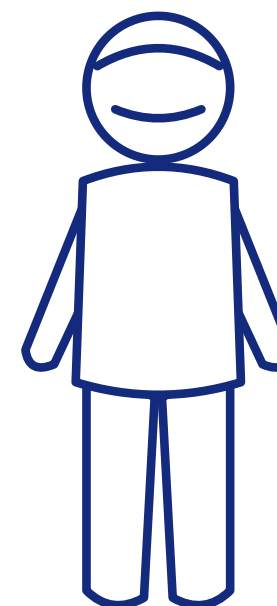


WOLLIE

**Je vriendjes kunnen het
niet van jou krijgen.**



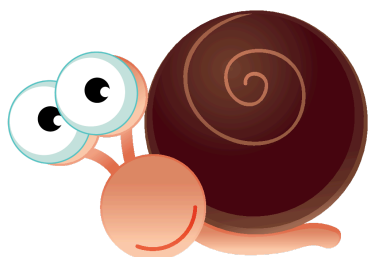
voor



achter

Je huid is als een muurtje

Tussen de stenen van je huid zit vet. Bij eczeem zitten er gaatjes in het muurtje. Je huid droogt uit en prikkels komen naar binnen.

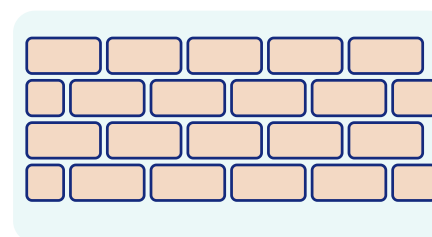


SPEEDY

**Met vettende
crème maak je
de gaatjes dicht.**

Gewone huid

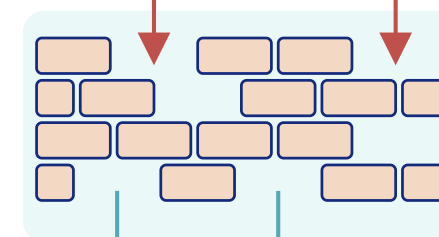
De muur zit dicht.



Vocht blijft in de huid.
Prikkels blijven buiten.



Huid met eczeem



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



Waarom jeukt het zo?

- Door een droge huid
- Door stofjes uit de plekjes
- Als je moe bent of je druk maakt
- Door het krabben zelf



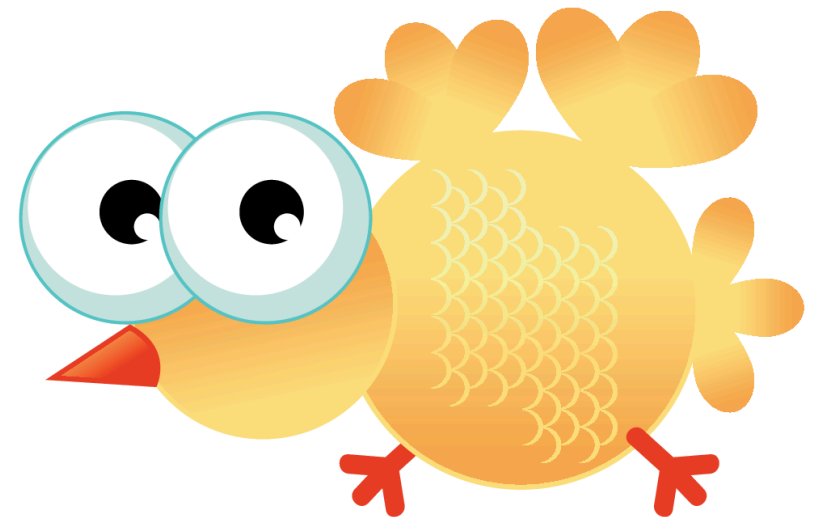
KRABBEL

Je kunt de cirkel stoppen.



Ben ik de enige?

- Nee, veel kinderen hebben eczeem
- Vaak heeft iemand in de familie ook eczeem, astma of hooikoorts
- Het komt niet doordat jij iets fout deed
- Bij de meeste kinderen wordt eczeem minder als ze ouder worden



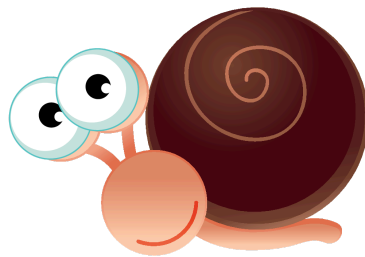
Wat kun je tegen eczeem doen?

Best veel. De Smeer'm-dieren helpen je met vijf tips.



Wollie

Lief en zacht voor je
huid



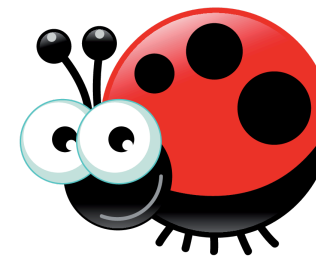
Speedy

Elke dag vettende
crème



Spetter

Weinig water en
zeep



Spottie

Extra smeren op de
plekjes



Krabbel

Niet krabben

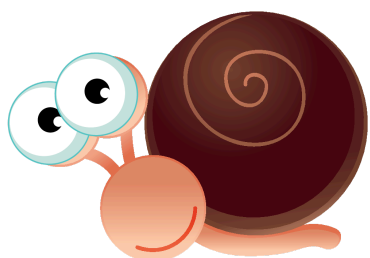
Tip 1. Lief en zacht voor je huid

- Zachte, wijde kleren van katoen
- Geen wol op je huid
- Labeltjes eruit knippen
- Huid droog deppen, niet wrijven
- Een koele slaapkamer



Tip 2. Elke dag vettende crème

- Elke dag je hele huid, ook als die goed is
- Meteen na het douchen of het bad
- Met de haartjes mee
- Vraag hulp bij je rug



SPEEDY

Smeren om te weren.



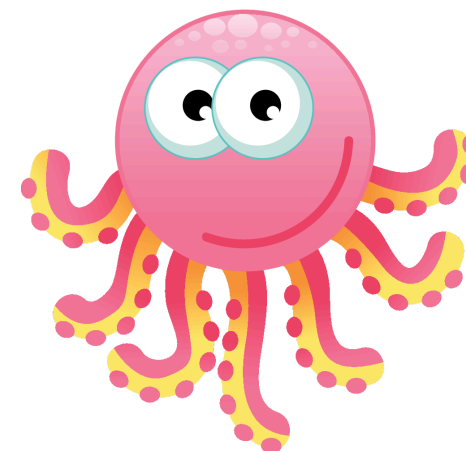
Tip 3. Weinig water en zeep

- Kort douchen of in bad, 5 tot 10 minuten
- Handwarm water
- Geen zeep en geen schuimbadd
- Daarna meteen smeren
- Zwemmen mag gewoon



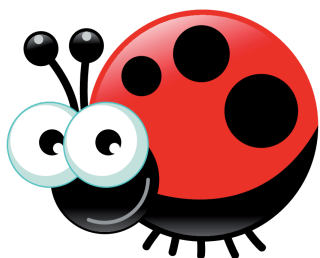
SPETTER

Water mag, kort en niet te warm.



Tip 4. Extra smeren op de plekjes

- De zalf van de dokter, vaak een hormooncrème
- Eén keer per dag, alleen op de plekjes
- Eerst de zalf, dan de vettende crème



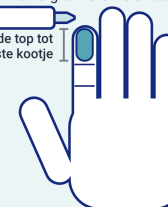
SPOTTIE

Zoveel vingertopjes als de dokter zegt.

1 vingertoppeenheid

ongeveer een halve gram crème of zalf

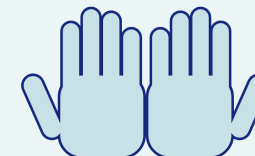
van de top tot
het eerste kootje



=

genoeg voor 2 handen

huid zo groot als 2 handen naast elkaar

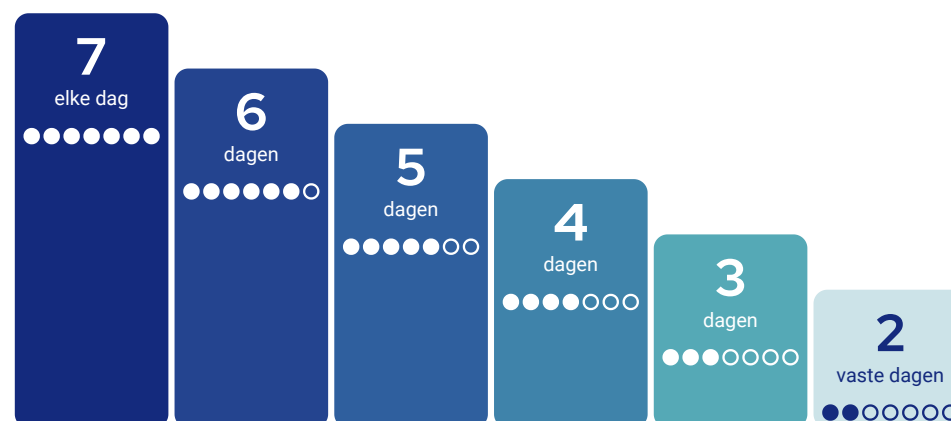


Tip 4. Langzaam minder smeren

Is je huid rustig? Dan smeer je de zalf steeds minder dagen per week. Komen de plekjes terug? Dan smeer je weer elke dag.

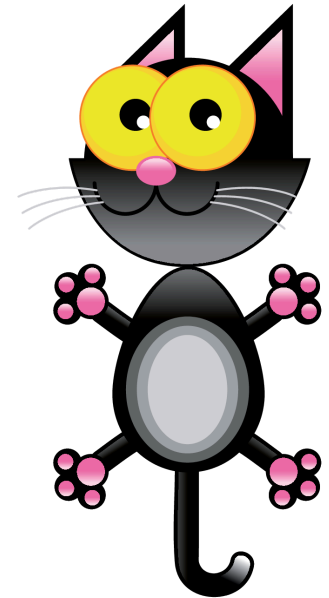


Kruis het aan op je Smeer'm-kalender.



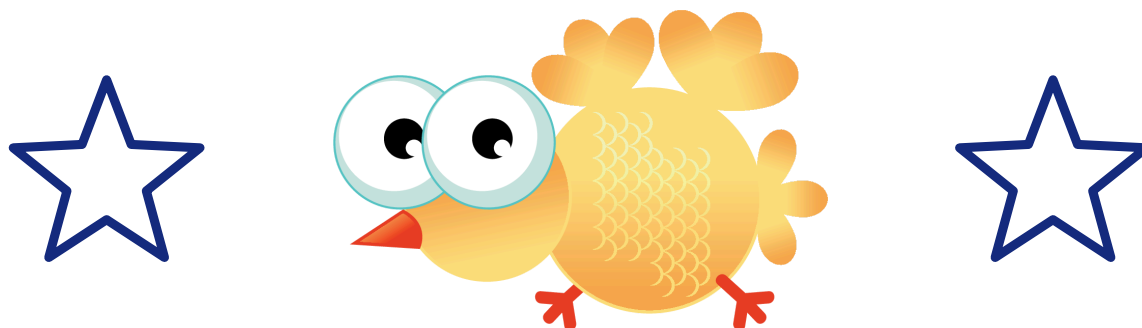
Tip 5. Niet krabben

- Leg een koud, nat washandje op de plek
- Klop of wrijf met je vlakke hand
- Blaas op de plek
- Houd je handen bezig met een knijpbal of klei
- Denk aan iets leuks



Op naar je Smeer'm-diploma

Smeer elke dag, kruis het aan op je kalender en verzamel je sterren.



Smeer'm-boekje, kalender, diploma en spelletjes: onlinedermatologie.nl. Voor ouders: de Smeerwijzer van Smeer'm, smeren.netlify.app.