Crèmes en hormooncrèmes

Verzorgen, smeren en veilig behandelen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die een crème, zalf of hormooncrème gebruikt, voor zichzelf of voor een kind. Je leest hoe je huid zich beschermt, welke basis bij je huid past, hoeveel je smeert en hoe je hormooncrème veilig gebruikt.

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.

Twee soorten smeermiddelen

Een **vettende crème** of basiszalf verzorgt de huid. Je smeert die elke dag, ook als de huid rustig is. Een vettende crème herstelt de beschermlaag van de huid en remt het verlies van vocht.

Een **hormooncrème** remt een ontsteking van de huid, bijvoorbeeld bij eczeem of psoriasis. Je krijgt die op recept. Je smeert volgens een schema: opstarten, afbouwen en soms onderhouden.

Welke basis past bij je huid

Crèmes en zalven zijn gemaakt van water, vet en soms poeder. Hoe droger en dikker de huid, hoe vetter de basis. Op het gezicht, de hoofdhuid en de handen voelt een vette zalf vaak niet prettig. Kies een product dat je elke dag wilt gebruiken.

Hoeveel smeer je

De maat is de vingertopeenheid: een streep crème op de wijsvinger van een volwassene, van de top tot de eerste plooi. Dat is ongeveer een halve gram. Daarmee smeer je een stuk huid zo groot als twee handpalmen.

Hormooncrème veilig gebruiken

- Smeer één keer per dag op de plekken, tot de huid rustig is.
- Bouw daarna stap voor stap af, volgens het schema van je arts.
- Gebruik de klasse die je arts voor die plek heeft voorgeschreven.
- Leen geen hormooncrème van iemand anders.
- De vettende crème smeer je elke dag door.

Bij goed gebruik geeft hormooncrème zelden bijwerkingen, ook als je het jaren nodig hebt.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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.