Crèmes en hormooncrèmes in het kort

Het belangrijkste op één blad

> **Het doel van deze folder**
> Dit is de korte versie van de folder Crèmes en hormooncrèmes. Handig om op te hangen of mee te geven.

Verzorgen

- Was kort en lauw, met een zeepvrije wasolie of wasgel.
- Dep je huid droog en smeer binnen een paar minuten.
- Hoe droger de huid, hoe vetter de basis.
- Smeer de vettende crème elke dag, ook als de huid rustig is.

Hormooncrème

- Eén keer per dag op de plekken is genoeg.
- Gebruik de vingertopeenheid als maat.
- Wacht 30 tot 60 minuten en smeer dan de vettende crème.
- Bouw af volgens het schema van je arts. Stop niet in één keer.
- Op dunne huid past een lagere klasse.

Om te onthouden

Te weinig smeren houdt een ontsteking in stand. Dan heb je op den duur meer hormooncrème nodig.

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.